
Учебное пособие
для вузов

Б.В. Турацкий

ОБУЧЕНИЕ ФЕХТОВАНИЮ

Москва
Академический Проект
2007

УДК 796
ББК 75
Т86

Т86 Турацкий, Б.В.
Обучение фехтованию : учебное пособие для вузов / Б.В. Турацкий. — М. : Академический Проект, 2007. — 432 с. — (Gaudamus).

ISBN 978-5-8291-0828-1

В книге известного специалиста в области теории и методики фехтования, кандидата педагогических наук, мастера спорта Б.В. Турацкого последовательно рассмотрены и проанализированы все важнейшие теоретические и методические положения обучения и тренировки фехтовальщиков. В совершенстве владея основами теории фехтования и отличаясь оригинальным мышлением, автор обладает еще и большим тренерским опытом, который в свете его научных познаний делает уникальным содержание книги. Она, несомненно, будет читаться с большим интересом не только фехтовальщиками-педагогами. Каждая из ее глав отличается своеобразием, потому что сочетает в себе размышления спортсмена, ученого и тренера, много лет работающего в Германии на фоне отечественного опыта подготовки фехтовальщиков. Написанное представляется содержательным учебно-методическим пособием не только для специалистов-фехтовальщиков всех уровней, но и студентов профессиональных вузов.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-8291-0828-1

© Турацкий Б.В., 2007
© Оригинал-макет, оформление.
Академический Проект, 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава I	
Возраст и периодизация спортивной подготовки.....	10
1. Возрастные особенности развития	10
2. Сензитивные периоды развития	25
3. Когда же начинать заниматься фехтованием?	31
Глава II	
Ориентация и отбор в фехтования.....	40
1. С чего начинать отбор.....	40
2. Критерии ориентации и отбора.....	49
3. Проявления быстроты	51
4. Оценка быстроты двигательного обучения.....	56
5. От отбора к обучению: развитие координации и ловкости для решения технико-тактических задач фехтования	58
Глава III	
Принципы обучения фехтовальщиков.....	64
1. Немного о базовой подготовке.....	64
2. Построение многолетней подготовки фехтовальщиков.....	68
3. Дидактики и их работа с юными фехтовальщиками	73
Глава IV	
Направления технико-тактического обучения фехтовальщиков	98
1. Образное направление, или Как правильно действовать.....	100
2. Интеллектуальное направление, или Как толково обмануть	102
3. Сенсомоторное направление, или Как не реагировать на помехи.....	106
Глава V	
Управление фехтовальным действием	117
1. Движение, и как оно устроено.....	117
2. Характеристика уровней построения движения....	129
3. Уровни и последовательность обучения в фехтования	162

Содержание

Глава VI

Развитие навыков технико-тактических действий фехтовальщиков	168
1. Предварительные замечания	168
2. Механизм формирования двигательного навыка	176
3. Формирование специализированных чувств ...	197

Глава VII

Немного о тактике	221
1. Правила обучения и тренировки фехтовальщиков	221
2. Развитие специализированных умений юных фехтовальщиков	241
3. Оценка быстроты тактического обучения	249
4. Опорные тактические взаимодействия фехтовальщиков.....	253
5. Взаимоупражнения	261
6. Наблюдение за боевыми действиями фехтовальщиков	272

Глава VIII

Формирование индивидуального стиля боевой деятельности	291
1. Этапы индивидуализации при обучении фехтовальщиков	297
2. Типовые варианты стилей деятельности	299

Глава IX

Управление психологической подготовкой юных фехтовальщиков	337
1. Коротко об общей психологической подготовке фехтовальщика.....	338
2. Формирование психологической защиты при подготовке фехтовальщиков к соревнованиям	379
3. Средства специальной психологической подготовки фехтовальщиков к соревнованиям ...	388
4. Управление психическим состоянием фехтовальщиков на соревнованиях	397

Вместо заключения

Особенности общения «тренер–спортсмен»	407
---	------------

Содержание

Приложения

Анкеты и опросники	412
1. Наблюдение за боевыми действиями противника.....	412
2. Опросник для определения типового варианта стиля деятельности фехтовальщиков	415
3. Бланк самооценки помехоустойчивости фехтовальщиков в соревнованиях	419
4. Опросник для оценки индивидуальных особенностей и стиля деятельности фехтовальщика.....	419

Литература	431
-------------------------	------------

Моим учителям
и друзьям фехтовальщикам

ВВЕДЕНИЕ

Я говорю о том, что помогает мне жить.
Поль Элюар. Пабло Пикассо

Это книга для тренеров по фехтованию, которые работают с юными спортсменами на этапах начальной и углубленной специализации, но она может представлять интерес и для специалистов по другим видам спортивных единоборств и игр.

Прежде чем начинать книгу несколько слов о том, с чем связана тренерская работа.

Если посвятить себя этому делу без остатка, то нужно быть готовым к тому, что:

- не может быть и речи о нормальной семейной жизни (постоянные вечерние тренировки, поездки на соревнования — какая жена это вынесет?);
- тренировка не курорт, а продолжительная физическая нагрузка (особенно, если приходится давать несколько часов индивидуальные уроки в душном зале в нагруднике и маске);
- накануне, во время и после соревнований — состояние длительного чрезмерного возбуждения (предынфарктное состояние не новость), а это, как известно, вредит здоровью;
- ученики, которым ты отдаешь все без остатка, могут увлечься чем-то или кем-то другим или просто перейти к другому тренеру, махнув на прощанье рукой;
- это не только работа в спортивном зале, но и необходимость все время решать организационные вопросы (инвентарь, поиск денег для поездок на соревнования, «работа» с судьями, родителями, неизбежные воспитательные и мотивационные разговоры с учениками);
- спорт — это конкуренция, постоянная конкуренция с коллегами (ближними и дальними) и, в конце концов, с самим собой.

Невольно задумаешься, стоит ли этим заниматься? Миллионером с такой профессией не станешь. Может быть, закрыть эту книгу и, следуя мудрому изречению Остапа Бендеры, податься в управдомы (управляющие, менеджеры и т. п.)? Как сделать так, чтобы те, кто все-таки, несмотря на наше предупреждение, решил посвятить себя этой неблагодарной профессии, нашли в ней немного радости? С чего начинать? Чего не хватает, чтобы стать тренером высокого класса?

Недостаточный уровень тренерской подготовки в спортивных единоборствах объясняется, как нам кажется, двумя моментами.

1. Низкой мотивацией тех, кто собирается стать тренером, и тех, кто уже им стал, но без особого интереса отрабатывает свои часы. Это скучно для всех. Тренерская работа — для фанатов.
2. Нежеланием тренеров учиться, обогащать себя опытом других (тренеров, исследователей спорта). Конечно, проще всего учить других так, как тебя уже научили, не надо думать, смотреть, читать.

Выдающийся польский тренер по фехтованию З. Чайковский рассказывал такой случай: один тренер очень любил ветчину, которую готовила его жена. Однажды он обратил внимание, что перед тем, как бросить мясо в казанок, она отрезает маленький кусочек. Когда он спросил, зачем она это делает, та удивленно ответила: «Ну потому что я всегда так делаю, так надо, а вообще-то спроси свою маму, я у нее этому научилась». Мама отослала любознательного тренера к бабушке, а та ответила: «Это очень просто. Я покупала всегда на семью одно и то же количество мяса, но должна была всегда отрезать небольшой кусочек его перед тем как бросать в казанок просто потому, что казанок у меня был маленький».

В Германии среди многих тренеров-любителей по фехтованию с длительным стажем бытует мнение, что при выполнении атаки с шагом и выпадом спортсмен еще перед началом шага должен обязательно выпрямлять вооруженную руку, демонстрируя свое намерение атаковать, и только после этого устремляться вперед. Все доводы, основанные на здравом смысле и логике современного фехтования, отбрасываются одной фразой: «Нас так учили».

Но ведь бывает и так: тренер как проклятый работает и стремится к успеху, он подглядывает, как работают другие, и даже почитывает специальные книги, в которых

далеко не все ему понятно и близко, он старается анализировать, но, увы, ожидаемого результата нет. Ему бы такую книгу, в которой шаг за шагом было описано, как подготовить чемпиона мира. Он бы тогда «шагал» вместе со своим учеником к пьедесталу. И может быть, при большом старании и терпении «пришагал». Увы, такой книги нет и быть не может, потому что «шагать» могут многие, но наверху пьедестала только одно место, и «пришагает» только один. Потому что талантливый ученик — это подарок судьбы, а такие подарки бывают не часто. Их очень трудно вырастить и очень легко потерять. Но если разбить процесс подготовки фехтовальщика на два фундаментальных периода: многолетний базовый, включающий постановку школы и спортивное совершенствование, и многолетний спортивного мастерства от простого к высшему, то для первого периода можно написать такую книгу.

Собственно, мы позволим себе смелость утверждать, что такая книга уже написана, и она, Читатель, перед тобой. Уверенность нам придает то, что книга написана под большим влиянием идей великого русского биомеханика труда и спорта Николая Александровича Бернштейна. Его идеи, сформулированные в начале прошлого века и оформленные в середине, ясность мысли и трагичность судьбы послужили толчком. В дальнейшем оставалось только наполнить их смыслом фехтования и логикой обучения. Прежде всего, когда речь идет о формировании двигательных умений и навыков юных фехтовальщиков или оценки того, насколько освоено то или иное технико-тактическое действие. Схематично весь процесс базовой подготовки фехтовальщиков может осуществляться по системе заданий, которая предполагает следующее.

1. Последовательное усложнение задач технико-тактического обучения и совершенствования, решаемых во время тренировочных занятий и контрольных соревнований.
2. Согласование типичных пространственно-временных и тактических схем решения боевых фехтовальных ситуаций в условиях конфликтных взаимодействий с партнером и противником.
3. Формирование стиля деятельности на основании индивидуальных проявлений двигательной активности и саморегуляции поведения.
4. Последовательное формирование психической устойчивости к условиям соревновательной борьбы.

Перед тренером часто стоят вопросы:

- какова должна быть последовательность технического и тактического обучения юного спортсмена, с чего начинать в технике и тактике и по какому «пути» идти так, чтобы не перескакивать и не застревать бездумно на одном и том же;
- по каким признакам можно судить, что тот или иной прием или действие достаточно хорошо освоены спортсменом (он не только правильно выполняет, но и успешно применяет в поединках);
- как влияют возрастные и индивидуальные особенности спортсменов на процесс обучения?

Ведь то, что может и (или) понимает один, не может и (или) не понимает другой. И то, что он не может сейчас, значит далеко не все, т. к. несколько позже он может многое наверстать.

Широко известен тот факт, что далеко не все вундеркинды становились великими, достигая взрослого возраста. Далеко не все победители юношеских и юниорских турниров попадали во взрослые национальные команды. Для каждого характерен индивидуальный процесс созревания как двигательной, так и интеллектуальной, и психической сфер. Ответы на эти вопросы мы видим в следующем.

Предлагаемая последовательность должна исходить не от желания и понимания тренером того, как должно быть, и даже не от педагогических принципов обучения (хотя на них следует опираться и об их грамотном использовании мы будем много говорить), а от возможностей юного спортсмена овладеть действиями и понятиями. Именно эти возможности диктуют тренеру и содержание и темп обучения.

И все-таки быть Тренером очень непросто. Сколько труда и души надо вложить в ученика, чтобы потом услышать о себе то, что сказал гимнаст Виталий Щербо (обладатель шести золотых олимпийских медалей Барселоны) о своем тренере Леониде Аркаеве, выступая по американскому телевидению: «В гимнастике он бог. Без него я не значил бы ничего». Коротко и ясно.

Видимо, главное в тренерском деле, как и во всяком другом, — видеть для себя смысл жизни. Тогда будет интересно.

Глава I

ВОЗРАСТ И ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ

В фехтование приходят дети разного возраста. Большинство из них приводят родители.

Дети от 7 до 13. Возрастной диапазон огромный, и работать со всеми одинаково просто невозможно. Те упражнения, которые для одних — детская забава, другие просто еще не в состоянии выполнить. Приходят способные, не очень способные и просто неспособные. Но все хотят заниматься и со всеми надо работать, потому что они (или за них) платят деньги.

Но все-таки это не самое главное, важнее то огромное удовольствие, которое испытывает тренер, постепенно создавая из неотесанной глыбы суррогатных движений технику фехтования, из хаоса мыслей и чувств — стройную логику боевой тактики.

Каждая высокоразвитая в спортивном отношении страна, опираясь на национальные традиции, формирует свою систему многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов. Так как эта система имеет дело с развитием околопредельных возможностей человека, она не может быть неизменна и стабильна на все времена. Происходит постоянный поиск технических и тактических новинок. Одни остаются в индивидуальном «ведении» того или иного спортсмена, другие (как, например, «вертушка Свешникова») становятся тем приемом, который используется всеми.

Но сначала несколько слов об общих моделях многолетней подготовки, предлагаемых теорией спорта.

Система многолетней подготовки спортсменов рассчитана на то, что дети начинают заниматься спортом с

8–10 лет. Если следовать этой системе, то переход к этапу спортивного совершенствования требует не менее 6–7 лет систематической тренировки.

Тренер, как и садовник, чтобы добиться успеха, должен быть очень старательным. Но сколько бы ни старался, в одно мгновение и дерево не вырастет, и победители не возникают. Процесс становления хорошего спортсмена диктуется педагогическим мастерством, законами природы, условиями конкуренции и ослиным терпением тренера.

Теоретики спорта сходятся на том убеждении, что предлагаемая ими система подготовки состоит из 4–5 этапов. Не будем с ними сразу спорить (хотя всегда соглашаться совсем необязательно), а прислушаемся и выскажемся позже.

I этап начальной подготовки, продолжительность которого не менее двух лет, включает следующие задачи:

- 1) физическое развитие юных спортсменов;
- 2) овладение основами техники выполнения физических упражнений.

II этап начальной спортивной специализации (предварительной базовой подготовки) длится также порядка двух лет. Его задачи:

- 1) достижение оптимального уровня физической и функциональной готовности (а как можно «узнать» этот оптимальный уровень?);
- 2) овладение основами техники избранного вида спорта;
- 3) развитие ведущих физических качеств;
- 4) участие в различных соревнованиях;
- 5) определение спортивных задатков и способностей (спортивной пригодности).

III этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (специализированной базовой подготовки). На его долю приходится тоже порядка 2–3 лет. Задачи:

- 1) совершенствование техники избранного вида спорта;
- 2) овладение основами тактики избранного вида спорта;
- 3) повышение уровня физической и функциональной готовности.

IV этап спортивного совершенствования (максимальной реализации индивидуальных возможностей). Его продолжительность 2–3 года. Ведущей задачей является достижение побед на ответственных соревнованиях высокого уровня.

V этап — сохранение спортивных достижений.

Парадокс в том, что то, о чем написали теоретики, правильно. Но не со всем, что написали теоретики, можно безоговорочно согласиться.

Не может быть произвола в подготовке спортсменов — система нужна.

Но нет одинаковых условий тренерской работы, нет одинаковых детей и тренеров. Не только и не столько годами определяется каждый этап, а возможностями ребенка и тренера справляться с поставленными на каждом этапе задачами и их увлеченностью:

- наверное, правильно было бы только через два года выпустить юного фехтовальщика в мир соревнований (как рекомендуют теоретики), но он стремится раньше; и некоторые уже через год могут участвовать в соревнованиях, а некоторым, может быть, и через два года рановато;
- овладевать основами техники избранного вида спорта следует не на втором, а на первом этапе, потому что 8–10-летних, как показывает практика, уже можно успешно обучать;
- ничто не мешает тренеру уже на первом этапе развивать ведущие физические качества, просто следует учитывать возрастные возможности ребенка;
- определением спортивных задатков ребенка опытные тренеры занимаются сразу. Они, конечно, не спешат делать далеко идущие выводы, но на основании своих наблюдений ставят конкретные задачи обучения и физического развития;
- и еще одно: начинать обучать тактике только после 4 лет регулярных занятий поздно. Это должно происходить значительно раньше, практически сразу с освоением техники приемов нападения и обороны: тренер дает основы тактики, когда объясняет, в каких случаях и зачем следует вы-

полнять прием. Или же рассказывает, как лучше наблюдать за противником, чтобы понимать его намерения и действия.

Совершенно очевидно, что при решении вопроса о переходе к очередному этапу подготовки тренер должен учитывать не только возраст спортсмена, но прежде всего уровень его физического развития и спортивной подготовленности, способность к перенесению все возрастающих тренировочных нагрузок. Опытные тренеры знают, что следует ориентироваться не на паспортный, а на биологический возраст и те социальные условия, в которых протекает процесс развития. Это, несомненно, должно учитываться при организации тренировочных занятий, дозировании нагрузки и установлении сроков начала специализации в тех или иных видах спорта.

Более того, совершенно обычно, что в одной возрастной группе занимаются дети разного моторного и интеллектуального развития, имеющие разный природный потенциал. Поэтому система подготовки важна не для того, чтобы равнять всех «под одну гребенку», а чтобы лучше организовать постепенную специализацию спортсменов в избранной дисциплине: сначала всесторонним физическим развитием, а затем созданием фундамента этой специализации.

Развитие этой идеи осуществлено В.П. Филиным [37], который разработал концепцию пропорционального согласования общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки.

Вполне оправдано сочетание различных видов спорта на начальном этапе подготовки для предупреждения ранней узкой специализации. Правда, подбор этих видов не может быть случайным. К примеру, единоборцам не следует увлекаться поднятием тяжестей, потому что это может привести к закрепощению мышц плечевого пояса, а им нужно, как раз наоборот, ощущение расслабленного плечевого пояса.

Им также совсем не обязательно бегать на длинные дистанции, потому что при этом образуются так называемые длинные мышечные волокна, а им следует

развивать короткие, «взрывные». Поэтому бег на короткие дистанции и прыжковые упражнения, а также различные спортивные игры представляются полезными.

Узкая специализация при регулярных занятиях связана с одной стороны, с монотонной нагрузкой при работе над техникой, а с другой стороны — с эмоциональной нагрузкой тренировочных и соревновательных поединков. И здесь необходимо принимать во внимание период полового созревания, который влияет на чувствительность психической сферы и неустойчивость реагирований ребенка на стрессовые ситуации.

В большинстве дисциплин спорта к участию в ответственных соревнованиях допускаются спортсмены в возрасте 15–17 лет после того, как создан фундамент базовой подготовки. По справедливому мнению В.П. Филина, ограничению подлежит не только возраст спортсмена, но и количество ответственных соревнований в течение года, продолжительность интервалов между турнирами, разделение участников соревнований по квалификации.

В Германии, как показывает анализ общей модели спортивной подготовки, построенной прежде всего на примерах циклических видов спорта, теоретики [26, 51] предлагают такую этапность:

- систематические занятия дети начинают в возрасте 9–13 лет (I этап);
- становление специализации соответствует 12–15 годам (II этап);
- между 15–18 годами осуществляется спортивное совершенствование (III этап);
- в 17 лет спортсмены начинают овладевать высшим спортивным мастерством (IV этап).

На I этапе — общей спортивной подготовки — ведущими задачами являются:

- развитие интереса к занятиям спортом;
- развитие основных двигательных качеств и навыков;
- общее физическое развитие.

На II этапе — спортивной специализации — достижение цели предполагает:

- окончательный выбор спортивной специализации;
- общее физическое развитие, соответствующее избранному виду спорта;
- развитие специализированных двигательных качеств;
- становление техники (базовая подготовка);
- участие в соревнованиях.

На III этапе — спортивного совершенствования — ведущей задачей является:

- совершенствование специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки;
- участие в соревнованиях.

На IV этапе — высшего спортивного мастерства — осуществляется:

- дальнейшее совершенствование в избранном виде спорта;
- реализация достигнутого спортивного потенциала;
- достижение высоких спортивных результатов.

Но это теория. На практике, в той же Германии все выглядит несколько иначе. Возможно, в циклических видах спорта и следует несколько лет посвящать всесторонней физической подготовке, но в фехтовании первостепенное значение имеют не столько традиционные физические качества (сила, выносливость, быстрота), сколько **ловкость**, которая, как совершенно уникальное качество, «берет под свои знамена» и координационные возможности спортсменов, и быстроту реагирования, выбора или переключения, и способность к предвосхищению как момента действия (его начала и завершения), так и движения предмета или тела в пространстве. Она также влияет на быстроту двигательного обучения.

Уже в работе с ребенком 9–10 лет тренер закладывает основу техники. При этом избежать негативного влияния ранней спортивной специализации удается двумя способами:

- либо ребенок в этом возрасте тренируется не более двух раз в неделю;
- либо значительное место при более частых тренировках занимают подвижные и спортивные игры, а также специально подобранные для фехтовальщиков физические упражнения.

Отдельно проводятся соревнования для школьников в возрасте 9–12 лет (на миниоружии до 4 нанесенных уколов/ударов); для юношей группы «В» — 13–14 лет и группы «А» — 15–16 лет; для юниоров и взрослых.

Для того чтобы быть впервые допущенными к соревнованиям, спортсмены должны сдать теоретические и практические нормативы, разработанные Федерацией фехтования Германии.

Первенство Германии среди школьников не проводится. Для детей этого возраста высшая ступень соревнований — земельное первенство (к примеру, Баварии, Гамбурга, Нижней Саксонии). Кроме того, школьники и юноши группы «В» делятся на подгруппы по годам рождения и в соревнованиях фехтуют только против «своего» года. Так как почти каждую субботу-воскресенье в разных регионах проводятся детские соревнования, особо увлеченные имеют возможность часто соревноваться и в большом количестве получать медали, призы, грамоты (иногда грамоты и призы выдаются всем юным участникам соревнований). Правда, родителям приходится посвящать свои субботы и воскресенья продолжительным поездкам к месту соревнований, многочасовому просиживанию там и переживаниям по поводу побед и поражений своих отпрысков.

Нетрудно представить идиллию детского любительского фехтования Германии: на тренировку ребенка приводит мама, которая нередко захватывает с собой и кое-какое съестное, чтобы ребенок мог подкрепиться в процессе занятий. Мама (или бабушка), естественно, присутствует на тренировке. Она может при этом вязать, читать или просто беседовать с другой мамой или бабушкой. Наиболее активные и заинтересованные иногда даже дают советы, как следует тренировать их отпрыска. Но это уже редкое исключение.

Несколько слов о специализации.

Специализацию на начальном этапе мы понимаем как развитие тех психомоторных качеств, которые обеспечивают успешность обучения и тренировки. Их развитие создает предпосылки для начала узкой специализации.

Наряду с опасностью узкой специализации существует и другая, о которой говорится реже. Это развитие несоответствующих фехтование физических качеств и функциональных систем деятельности. Это происходит в результате необдуманного подбора тренером упражнений и средств общей и специальной физической подготовки. Такой чрезмерно общий подход к физическому и функциональному развитию может быть просто вреден.

Таким образом, началу этапа углубленной специализации должны предшествовать хорошо организованные, систематически проводимые занятия, направленные на формирование общих и специальных физических качеств и становление базовой техники. Это способствует созданию «фундамента фундаментов», т. е. такого физического и координационного развития, в котором основным для фехтовальщиков является развитие быстроты движений и реагирований, взрывной силы и ловкости.

Применительно к спортивным единоборствам рассмотрим два примера: дзюдо [20] и фехтование [43].

Дзюдо. Периоды:

- предварительный — 10–12 лет;
- базовый — 12–16 лет;
- углубленной специализации — 16–19 лет;
- максимальной реализации — 19–25 лет;
- сохранения достижений — 25–28 лет.

На этапе **предварительной и базовой подготовки** решаются задачи отбора способных дзюдоистов и согласование содержания обучения с их возрастными особенностями. Преимущественно используются общие и вспомогательные средства. Соревновательные и специальные средства составляют 5–10 % на первом этапе и 10–15 % на втором от объема всей работы. Увеличение объема работы опережает темпы повышения интенсивности.

На этапе углубленной специализации происходит формирование функциональной базы для стрессовых режимов спортивной тренировки. Объем специальных средств обеспечивает формирование фундаментальных функциональных возможностей дзюдоистов. Соревнования составляют 20 %. Тренировка осуществляется по принципу многоборья с использованием различных видов борьбы.

На этапе максимальной реализации возможностей спортсмена адаптационные изменения совпадают с наивысшей интенсификацией тренировочных занятий. Это происходит за счет использования стрессовых режимов тренировок, индивидуализации процесса обучения, возрастания роли психических воздействий. Возрастает объем соревнований, снижаются объемы общей (до 25 %) и вспомогательной (до 15 %) подготовок.

На этапе сохранения достижений прирост тренировочных нагрузок прекращается или несколько снижается. Снижается объем средств общего (до 20 %) и основного (до 35 %) характера. Происходит ограничение соревновательной деятельности за счет отказа от участия во второстепенных соревнованиях. Прирост мастерства обеспечивается разнообразием тренировочных средств и их строгой индивидуализацией.

Фехтование. Этапы:

- подводящий;
- подготавливающий;
- спортивный;
- этап мастерства.

Подводящий. Задачи: а) повышение общих физических возможностей (40 % от общего объема тренировки); б) развитие специализированных и индивидуальных физических качеств (30 %); в) овладение основами техники и тактики фехтования (30 %); г) формирование мотивации достижения; д) формирование умений сотрудничать в команде.

Подготавливающий. Задачи: а) повышение уровня общих (10 – 15 %), специализированных и индивидуальных (25 – 35 %) физических качеств; б) расширение диапазона технико-тактических и тактических умений

(50 – 60 % от общего объема тренировки); в) формирование индивидуального стиля деятельности; г) повышение уровня познавательных процессов (наблюдения, реагирования и т. п.); д) активное участие в соревнованиях; е) достижение запланированного уровня мастерства и результативности.

Спортивный (наивысших достижений). Задачи: а) совершенствование специализированных и индивидуальных физических качеств с акцентом на управление движениями и ловкость; б) расширение способов применения технико-тактических действий (в соответствии с тактической ситуацией и действиями противника); в) развитие индивидуального стиля боевой деятельности; г) развитие потенциальных возможностей спортсмена.

Этап мастерства. Задачи: а) совершенствование индивидуального стиля; б) освоение новых технико-тактических действий и тактических заготовок.

Такая периодизация спортивной тренировки соответствует нашим представлениям и, как нам кажется, может быть взята за основу при построении многолетнего тренировочного процесса подготовки высококвалифицированных фехтовальщиков.

Таким образом, теоретические построения, основанные на длительном развитии общих физических качеств, мало приемлемы для фехтования. За более чем 40 лет «пребывания» в фехтовальном мире мы ни разу не встречались и не слышали о тренерах, которые в течение нескольких лет занимались с детьми только играми и физическими упражнениями, откладывая обучение технике и тактике «на потом».

Однако в остальном подход к построению начальной подготовки юных фехтовальщиков может и должен опираться на общие теоретические положения: *сначала повышение функциональных и физических возможностей детей средствами различных видов спорта, игр и специально подобранных упражнений или лишь затем — узкая специализация*. Такое постепенное и всестороннее развитие двигательных возможностей юных фехтовальщиков, совмещенное с исключительным отношением к совершенствованию координационных способностей,

обеспечивает высокую эффективность тренировки и результативность соревновательной деятельности.

У начинающих спортсменов на первом плане стоит развитие широких фундаментальных основ спортивной работоспособности и формирование основ техники и тактики.

В период становления технико-тактического мастерства тренер должен учитывать:

- исходный уровень развития физических и психических качеств детей и подростков;
- их специфические возрастные особенности;
- особенности фехтования как вида спорта.

Сформулируем основные задачи базовой подготовки фехтовальщиков.

1. Использование в большом объеме разнообразных средств физической подготовки предпочтительно специальной направленности.

2. Осуществление технической подготовки посредством:

- усвоения основного состава технико-тактических действий с последующим совершенствованием их выполнения до уровня навыка;
- развития широкого диапазона двигательных возможностей фехтовальщика.

3. Осуществление тактической подготовки посредством:

- объяснения смысла различных действий и закономерностей тактики фехтования;
- формирования ведущих тактических умений.

4. Осуществление интеллектуальной подготовки посредством:

- развития быстроты и точности восприятия;
- умения наблюдать за противником;
- развития оперативной и долговременной памяти.

5. Систематическое проведение психолого-педагогической работы со спортсменами, направленной на развитие:

- устойчивости к воздействию внешних и внутренних помех;

Возраст и периодизация спортивной подготовки

- самомотивации как способа преодоления внешних и внутренних помех;
- готовности к достижению поставленных результатов в тренировке и соревнованиях.

Мы понимаем, что некоторые задачи как бы опережают этот этап. И все же считаем, что ставить и начинать их решать следует на этом этапе, естественно, продолжая на последующих.

Специализированные воздействия на этом этапе подготовки направлены на создание «школы» избранного вида спорта, в первую очередь — основ технического мастерства.

В технике принято выделять основное звено и детали, а также следующие характеристики:

- пространственную: положение тела, траекторию движения, амплитуду движения;
- временную: длительность движения, момент начала и завершения, темп;
- пространственно-временную: скорость, ускорение или замедление, плавность или резкость;
- ритмическую: как соотношение времени выполнения отдельных компонентов движения;
- динамическую, от которой зависит взрывная сила и дифференцировка усилий.

Сначала принято осваивать те элементы, связки и отдельные фазы целостного действия, которые не требуют приспособления к изменениям внешней среды (например, к возможным реакциям тренера, партнера, противника). Это овладение элементами фехтовальных передвижений (шаги вперед, назад, выпад) и управления оружием (держание оружия, показ и выполнение укола/удара).

Выполнение движений на начальном этапе их овладения: сначала произвольное, даже несколько замедленное; затем быстрое; далее движения должны выполняться и быстро, и медленно в зависимости от технико-тактических условий и во взаимосвязи с другими действиями.

Важным в этом процессе научения является сохранение постоянного ощущения плавности движений,

действий, связок. Даже при выполнении упражнений со сменой быстроты. Постепенно определяющим в процессе формирования техники становится **взаимодействие**: сначала с тренером и партнером, затем с противником.

На этапе углубленной специализации продолжается расширение диапазона технико-тактических действий. Ведущими задачами становятся:

- формирование техники действия в стандартных условиях (при соблюдении пространственно-временной и динамической структур взаимодействия); обеспечение правильности, плавности движений, овладение темпом и ритмом;
- развитие умения выбирать и выполнять действия во взаимодействии с партнером и противником;
- развитие оперативного мышления и способностей прогнозировать действия противника;
- развитие специализированных чувств оружия, момента, дистанции.

Таким образом, создается преемственность в технико-тактической подготовке не только по координации движений, но и по пространственно-временным параметрам.

Вследствие необходимости точно и своевременно выполнять действия при противодействии партнера и противника (упражнения в контрах, бои) техника обогащается тактическим содержанием.

На этапе спортивного совершенствования многие технико-тактические действия могут выполняться без предварительного решения, исходя лишь из боевой ситуации поединка [2]. Ведущими задачами становятся:

- совершенствование техники действий в вариативных конфликтных условиях;
- выбор и применение адекватных технико-тактических действий в упражнениях и поединках с партнерами и противниками различных стилей деятельности;
- развитие уменияrationально вести борьбу с противником;
- совершенствование специализированных чувств.

В табл. 1 приводится краткая характеристика возрастных групп. Надо признать, что по отношению к подростковому и юношескому возрастам эта характеристика в значительной мере условна. При половом созревании «заваривается» такая каша, в которой ломается и фундаментально перестраивается вся психическая сфера человека. И из этой пучины протестов и самоутверждений рождается личность.

Таблица 1

Краткая характеристика возрастных групп

Возрастная группа	Характеристика
Дети 6–7 лет	<p>Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения «задает тон» работы с этими детьми. Они плохо усваивают словесную информацию, но значительно лучше зрительную, особенно если она дается на фоне повышенной эмоциональной заинтересованности (например, в игровой или соревновательной форме). Однако далеко не всему можно обучать их в этих условиях. При формировании некоторых основ технических умений желательно наоборот снизить уровень эмоционального возбуждения и спокойно и четко давать простые задания или объяснения. При запоминании преобладает механическое повторение. Анализ ситуаций или событий упрощенный. В критических условиях и при эмоциональном возбуждении мышление хаотично.</p> <p>Преобладает непроизвольное, неустойчивое внимание, объем которого небольшой. Характерна импульсивность, эмоциональность поведенческих реакций. Быстро устают при выполнении монотонной работы или требующей концентрации внимания (например, работа над передвижениями в фехтовальной стойке). Поэтому такую работу следует дозировать и совмещать с играми или простыми физическими упражнениями. Игры должны быть подвижными, но не обязательно разнообразными (одна и та же понравившаяся игра может с успехом повторяться от занятия к занятию). Еще не способны (за редким исключением) выполнять точные движения (уколы в мишень).</p> <p>Недостаточно успешно воспринимают и усваивают ритм действий, быстрые и замедленные темпы. Но, попав в определенный ритм движения, будут егодерживать. Могут не всегда успешно ловить мяч (реакция антиципации) или дозировать усилия при выполнении броска. В условиях выбора часто теряются.</p>

Продолжение табл. 1

<p>Дети 8–10 лет</p> <p>Происходят значительные изменения в моторной сфере. Двигательная непоседливость постепенно сменяется двумя другими моторными составляющими движения: силой и точностью. По этому поводу Н.А. Бернштейн писал: «Не имея никакого понятия о теории движений... жизненная практика давно и очень чутко уловила тот возраст, с которого уже есть смысл приучать ребенка к каким-то трудовым навыкам» [5, с. 197]. Однако по-прежнему внимание неустойчиво, хотя на непродолжительное время можно добиваться его концентрации. Ребенок уже может обучаться и выполнять мелкие движения (например, переводы или круговые движения оружием) и довольно точно попадать в цель. Таким образом, он начинает «привязывать» движение к пространству и делать акцент на точность его завершения. Но эти упражнения так называемой «фехтовальной гимнастики» не должны быть продолжительны. Основное место в тренировке детей этого возраста занимают игры.</p>	<p>Подростки 11–14 лет</p> <p>Отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Эта способность дифференцировать усилия лежит в основе формирования базовой техники фехтовальных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Многое зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке. Эмоционально возбудимы, несдержаны, часто недисциплинированы, т. к. не могут согласовать свои желания с обстоятельствами. Это проявляется в их стремлении изменить ситуацию «под себя» или к отказу (frustrаций) от каких-либо действий, связанных с приспособлением к ситуации или поиском выхода из нее. Еще не готовы к такому поиску, поэтому иногда их поступки воспринимаются как немотивированные. Характерна частая смена настроения. Устойчивость внимания в первую очередь зависит от интереса. Проявляют потребность в общении друг с другом и самоутверждении. В оценке поступков других — максималисты. По отношению к взрослым критичны, по отношению к себе — далеко не всегда.</p>
--	---

Окончание табл. 1

<p>Юноши и девушки 15–18 лет</p> <p>Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. Повышается самосознание и самооценка. Формируются профессиональные интересы.</p>

2. СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ

Уровень развития психомоторных качеств зависит от трех факторов: биологического возраста, индивидуальности и упражнения.

И конечно же, в первую очередь тренер должен ориентироваться на возраст ребенка и связанные с ним сензитивные периоды развития.

Сензитивный период — это ограниченный промежуток времени развития, в течение которого человек отличается большей восприимчивостью конкретных сигналов, чем в другие периоды жизни.

Сензитивные периоды возникают в годы созревания. Они определяют качественное своеобразие отдельных этапов развития и потенциальные возможности детского возраста.

Именно сензитивные периоды обуславливают «скакки развития» отдельной функции или способности. Маленький ребенок вдруг встает на ноги и делает первые шаги, вдруг произносит первые слова или вдруг начинает ловить брошенный ему мяч.

Это не значит, что не следует упражняться и что все придет как бы само собой. Во-первых, придет только то, что запрограммировано самой природой человека, а во-вторых, проявится только в той степени, в какой опять же это дано природой и упражнением.

Но в то же время это значит, что стимулирование различных способностей и функций наиболее эффективно тогда, когда естественный темп их развития особенно высок. Поэтому, когда родители приводят 6-лет-

него ребенка на фехтование, тренер вполне правильно говорит: «Еще рано». А для гимнастики, может быть, в самый раз.

Понимая закономерности сензитивного развития, вполне обоснованной является разработка модельных характеристик и практических рекомендаций, определяющих основные принципы планирования многолетнего процесса подготовки юных спортсменов.

Как показали теоретические и экспериментальные исследования, развитие психомоторных качеств происходит вследствие реализации «внутренней генетической программы» развивающегося организма, которая и определяет, в каком возрасте какие психомоторные функции наиболее готовы к развитию и совершенствованию. Согласно такому генетическому программированию «скаклов развития» каждые отдельные способности, достигая определенного уровня развития, создают предпосылки для проявления других, более сложноорганизованных способностей.

Попробуем схематично проследить последовательность и смену сензитивных периодов развития психомоторных качеств.

1. Сначала создаются предпосылки для развития координационных способностей, необходимых для успешной организации всей двигательной деятельности человека; сензитивный период их развития приходится на возраст 4–5 лет. Это координация, основанная на ритмической повторяемости движений.
2. Несколько позднее начинают интенсивно развиваться различные формы быстроты (быстрота одиночного движения и простого двигательного реагирования, частота движений); сензитивный период приходится на 8–10 лет; для этого же возраста (8–11 лет) характерна и более сложная «надстройка» над скоростными и координационными способностями — усвоение двигательной и, несколько позднее (12 лет), ритмической структуры движения.
3. Способности для формирования техники сложнокоординационных спортивных упражнений при

согласовании скоростно-силовых, координационных и ритмических компонентов действия начинают формироваться в возрасте 10 лет. Как показано исследованиями В.Н. Лузгина [19] на примере спринтерского бега, существует два периода ускоренного развития этих биомеханических характеристик: это возраст 10–13 и 16–17 лет. Возраст 14–16 лет связан с замедлением их развития.

Не исключено, что в первый период развитие этих способностей идет преимущественно за счет скоростного компонента, а во второй — за счет силового. Но может быть и еще одна причина: дети начинают интенсивно расти и на какой-то период становятся неловкими и увальнями. Перестройка координационных моделей «не успевает» за ростом. Попытки организма управлять длинными конечностями и телом за счет «старых» координационных моделей не могут быть успешны, а новых еще нет, они только начинают формироваться.

Нас в этом исследовании интересует два момента:

- то, что сензитивный период для развития сложнокоординационных способностей 10–13 лет (а значит, это может быть оптимальным временем начала занятий фехтованием) и
- указание автора на снижение сензитивности к 14–16 годам.

Практика фехтования расширяет это представление: и в более старшем возрасте начинающие способны осваивать основные технические положения и движения фехтования успешно и быстро. Например, выдающийся советский фехтовальщик на рапирах В. Станкович начал заниматься фехтованиям у заслуженного тренера СССР В.А. Аандриевского после поступления в институт физической культуры на специализацию футбола, а через 4 года принадлежал уже к эlite отечественного фехтования.

Но это все-таки исключение, о котором, правда, не следует забывать. Обычно же, возраст 9–11 лет является наиболее благоприятным для формирования и прогнозирования двигательных возможностей детей

по психомоторным качествам. В этом возрасте увеличиваются темпы обучаемости и у мальчиков, и у девочек, развиваются ловкостные качества [39].

4. Выносливость как способность фехтовальщика длительное время выдерживать физические и нервно-психические нагрузки, не снижая качества выполняемой работы, характеризуется более поздним сензитивным периодом развития. Однако по некоторым исследованиям [45, 49] уже в возрасте 10 – 14 лет происходит значительный рост показателей выносливости и физической работоспособности. При этом все же следует четко разделять физическую и нервно-психическую нагрузки. Последняя не столь заметна, но опытные тренеры знают, что длительное нервно-психическое напряжение и монотонность работы опасны. Именно психическим переутомлением и последующим срывом грозит ранняя специализация. Психика юного спортсмена еще не готова к повышенным объемам и интенсивности тренировочной работы, а также к закономерной монотонии процесса технического обучения.

Безрадостно и совсем не занимательно звучит по этому поводу высказывание Елены Мухиной, подсмотренное нами в книге Д.Я. Богдановой «Занимательная психология спорта» [7]: «Если бы мы начали заниматься спортом в 16 – 18 лет, когда человек уже сознательно может выбирать свой путь... А в 9 – 10 лет мы ничего вокруг не видим, кроме спорта, интерес к которому так искусно разжигается. Нам кажется, что это какой-то особый мир. Мы еще не знаем, как узко это трехмерное пространство — зал, дом, сборы. И даже при том, что спортсмены так много ездят, видят, духовно они страшно обделены. Нагрузки, нагрузки, нагрузки. Ничего не существует кроме нагрузок, которые постоянно растут, и кажется порой, что все, сил больше нет. Но тренер сказал мне однажды: "Пока ты не сломаешься, тебя никто не отпустит"».

В спортивных единоборствах этап начальной подготовки и этап начальной спортивной специализации со-

ответствуют 10 – 13 и 13 – 14 годам. Эти два этапа реализуются в одном возрастном периоде — подростковом.

В многочисленных исследованиях и высказываниях специалистов относительно подросткового возраста отмечается, что развитие в этот период характеризуется высокой интенсивностью и неравномерностью. Этот период часто называют трудным. Дети начинают бороться за свою независимость и отстаивать еще не данные им права. И первыми противниками в этой борьбе оказываются родители и учителя. Но не тренера.

Развитие психомоторики в подростковый период определяется, с одной стороны, естественным ходом совершенствования двигательных функций, в частности морфологическим созреванием центральных и периферических отделов двигательного анализатора; а с другой — направленными педагогическими воздействиями, связанными с занятием спортом [24].

В подростковый период:

- в связи с ростом мышечной массы увеличивается прирост силы и скоростно-силовых качеств;
- продолжается, хотя и более медленными темпами, чем в предыдущем возрастном периоде, совершенствование быстроты;
- происходят изменения в развитии ловкости, включая все ее компоненты: координацию движений, точность их дифференцировки (пространственной, временной и силовой), быстроту и своеевременность действий; наблюдается снижение темпов прироста и даже некоторое ухудшение по сравнению с младшими школьниками; особенно это характерно для тех, кто не занимается спортом (причины ясны, о них мы упоминали несколько выше: физический рост и сенсомоторные перестройки);
- увеличиваются показатели функциональной асимметрии по силе и точности ручных действий (24); это связано с более быстрым прогрессом функций ведущей руки, что позволяет фехтовальщикам успешно осваивать сложнокоординированные действия при управлении оружием.

Наряду с развитием сенсомоторного реагирования, поля и остроты зрения, глазомера и константности восприятия предметов главным достижением развития сенсорно-перцептивных процессов в подростковый период становится повышение осмыслинности восприятия и превращение его в **наблюдение**.

Поэтому этот период вполне благоприятен для целенаправленного обучения тактике фехтования. Основой этого обучения является ознакомление спортсмена с тактическими правилами ведения боя. При этом не следует забывать об индивидуальных возможностях и особенностях мышления учеников. Способность к пониманию действий и поведения противника тоже имеет свои этапы развития:

- понимание отдельных действий и намерений противника (14–15 лет);
- регуляция своего поведения и управления поведением противника в бою (17 лет и старше).

Развитие интеллектуальных качеств (как и сенсомоторных) в подростковый период характеризуется неравномерностью возрастных изменений процессов восприятия, памяти, мышления. Вследствие этой неравномерности происходит некоторый спад в развитии ряда интеллектуальных функций в начале подросткового возраста (11 лет), который в 12–13 лет сменяется новым подъемом. Преобладает наглядно-действенный или образный характер мышления (не следует много детям рассказывать, лучше правильно и доступно показать), быстрое восприятие и быстрое реагирование на простые сигналы (поэтому им присуща склонность к простым нападениям и трудность выполнения действий с переключением).

Изменения в развитии памяти также связаны с повышением ее осмыслинности (фехтовальщик уже способен избирательно запоминать и систематизировать действия противника). Существенное влияние на интеллектуальную деятельность подростка оказывают особенности его внимания: возрастает произвольность, но вместе с тем повышается утомляемость и неустойчивость, особенно при монотонной работе.

Многократно показано, что подростки, занимающиеся спортом, превосходят своих сверстников, которые интересуются спортом в основном сидя перед телевизором, по уровню развития сенсомоторики, процессов восприятия и мышления, свойств внимания и результативности деятельности в режиме информационного поиска.

В свою очередь занятия фехтование оказывают избирательное влияние на развитие психомоторных и интеллектуальных качеств: происходит укорочение латентного периода двигательных реакций, повышается сенсорная чувствительность, развивается двигательная и зрительная память, способность к рефлексивному (отражательному, игровому) мышлению, совершенствуется точность пространственных, временных и силовых дифференцировок, связанных с выполнением технико-тактических действий.

Таким образом, при работе с юными спортсменами следует учитывать:

- сензитивные периоды развития психомоторных и интеллектуальных качеств;
- неравномерность развития отдельных функций в процессе полового созревания;
- динамику процесса созревания и индивидуальный темп развития организма;
- общие закономерности развития психомоторных и интеллектуальных качеств;
- воздействие среды на развитие психомоторных качеств и свойств личности.

Все, о чем мы рассказали выше, показывает возможность целенаправленного развития существенных для фехтования психомоторных качеств. Основу составляют координационные способности, для которых вообще не существует проблемы преждевременного развития.

3. КОГДА ЖЕ НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФЕХТОВАНИЕМ?

В принципе, тогда, когда ребенок придет (или его приведут родители) в клуб или секцию. Так оно обычно происходит. Но приводят детей спонтанно: кто-то рас-

сказал о фехтовании, где-то увидели (в кино или на телевизоре) и захотелось попробовать. Все в воле Случай. Почти все, кто читает эту книгу, могут подтвердить именно Случай привел их в фехтование, но Страсть зала и оставила навсегда.

Но тренер не игрок, он может доверить Случай только одно — появление одаренного к фехтованию ребенка, все остальное вряд ли стоит доверять случаям. А если так, то для правильного планирования и подготовки юных фехтовальщиков вполне оправдан определить некий оптимальный возрастной диапазон.

Эта встреча с одаренным ребенком — всегда радость и страх. Радость от предстоящей удивительной работы со всеми ее победами и поражениями, а страшно потерять этого ребенка, а значит, результаты и ради своего труда.

При сравнении возраста более чем 58 тыс. участников Олимпийских игр с 1896 по 1976 г., а также возрастные данные около 20 тыс. мастеров спорта и около 40 тысяч мастеров спорта международного класса подготовленных в период 1973—1976 гг. в различных видах спорта, установлено, что кривая распределения возраста участников Олимпийских игр за последние 80 лет — величина стабильная. Более половины участников Олимпийских игр старше 25 лет. В подавляющем большинстве случаев (85 %) высших достижений в временном спорте добиваются спортсмены в возрасте 22—26 лет.

По данным МОК, средний возраст фехтовальщиков на XIX Олимпийских играх составлял 27 лет и 1 месяц, а если брать этот показатель по всем олимпийским турнирам, то — 31 год и 8 месяцев. Они оказались самыми старыми участниками этих игр.

Средний возраст победителей крупных международных турниров, по данным профессора З. Чайко ского [38], приближается к 28 годам. Средний возраст финалистов несколько ниже (26 лет), а остальных участников таких соревнований еще ниже.

Это не случайно, фехтование такой вид спорта, где наряду с высоким техническим мастерством спортсмена требуется зрелый интеллект, способнос-

понимать противника и разгадывать его намерения. Подготовка квалифицированного фехтовальщика требует нескольких лет и связана с необходимостью овладения огромным объемом технических навыков и специальных умений, которые обеспечивают быстроту специализированных реагирований, адекватность психических процессов, тактические умения. Высокие проявления только психомоторных способностей, за счет которых фехтуют многие молодые спортсмены, недостаточны для достижения высоких результатов. Приобретение турнирного опыта, умение фехтовать с различными противниками, быстро принимать и адекватно изменять решения, управлять своим вниманием, сосредотачивая и переключая его, — все это компоненты полной зрелости фехтовальщика и свидетельство побед «старших» спортсменов над «молодыми».

«В фехтовании мастер, бесспорно, теряет с годами свои физические качества, и все-таки в 45 лет многие фехтовальщики ничуть не ниже себя самих. Дело в том, что попутно с ухудшением их телесных качеств в них развивается качество интеллектуального порядка, то, что в фехтовании называется "суждением". У фехтовальщика нет уже прежней мощности в движениях, но больше находчивости; зрение не так остро, но зато у него больше верности взгляда, глазомера, т. е. уверенного проникновения в намерения противника. И разве не на результатах опыта основывается это суждение, которое быстрее молнии? Благодаря которому вы противопоставляете шаге противника твердый отпор, не ищащий ее от линии к линии, но непоколебимо ожидающей ее именно там, куда она должна прийти; точно своего рода прозрение открыло вам, что ваш противник направит свою атаку в сексту, а не в кварту. Старый фехтовальщик бился со столькими противниками, что дошел до точной классификации разных манер и разных темпераментов. После одной-двух "ложных атак" он уже знает не только силу, но и стиль противника. Он угадывает его намерения путем своего рода "вычисления вероятностей", почти равнозначенного с достоверностью. Каждый день может дать ему новый опыт, т. к. каждый новый противник — это случай для нового изучения. Важность опыта в

фехтовании лучше всего другого доказывается советом даваемым всеми мастерами, — часто менять противников». Мы не удержались от желания привести тако длинное, но по-прежнему актуальное высказывание, которое сделал известный французский специалист по физической культуре Ф. Лагранж еще в XIX в., больше ст лет назад! [Цит. по 5, с. 263 – 264.]

Такой же точки зрения придерживается и профессор Д.А. Тышлер с соавторами [34]. Подробно анализируя динамику роста квалификации от новичка до спорсмена мирового класса, он приходит к выводу, что оптимальным возрастом для достижения результата международного уровня может быть возрастной диапазон от 23 до 32 лет. Диапазон, конечно, большой, но не следует забывать, что фехтование как вид спорта — это три вида оружия и каждый предъявляет свои особые требования к психомоторике и интеллекту.

Так когда же лучше всего начинать заниматься фехтованием?

Во Франции, например, считается, что в 7 – 10 лет необходимо заниматься 2 – 3 раза в неделю по 1,5 – 2 часа.

На начальном этапе основное внимание уделяется всестороннему развитию, а элементы фехтования вводятся постепенно в игровой форме [23].

Существует система обучения (программа), по которой рекомендуется проводить работу с детьми. Он состоит из нескольких ступеней. Для каждой ступени определен материал по технике, тактике, правилам соревнований, судейству. Система также предусматривает тесты по оценке боевой подготовленности и конкретные сроки для усвоения материала с обязательными переходными испытаниями. Переход от одной ступени к другой обычно осуществляется тренером.

Эта программа, конечно, большое подспорье в работе тренера. Не надо ничего особенно придумывать: это за тебя уже сделали более опытные и умные, над только следовать. Остается только один маленький вопрос: как следовать? Но об этом ниже.

Продолжительность начального обучения на каждой ступени следующая: на первой, второй и третьей — по 6 месяцев. На четвертой, пятой и шестой — по 9 ме-

сяцев. В целом: на первом этапе обучение продолжается полтора года, на втором — два года и три месяца. Многое зависит от того, насколько успешно фехтовальщики усваивают программный материал: одни могут обучаться быстрее, другие, наоборот, медленнее. Это закономерно при обучении детей.

Теоретически каждая ступень — это определенная возрастная группа; последняя, шестая, соответствует группе юниоров. Как и везде, до 12 лет дети занимаются на миниоружии, что положительно сказывается на обучаемости, способствует формированию правильных специализированных навыков управления оружием. Система оценки уровня мастерства позволяет определить возможности занимающихся, контролировать их квалификацию и динамику роста.

Рано дети начинают заниматься фехтovanием в Венгрии, Польше, Италии, Румынии. В Германии наряду с чисто любительскими и полупрофессионально ориентированными клубами работают три фехтовальных интерната: в Бонне, Хайденхайме, Таубербишофсхайме. Последний — наиболее известный в фехтовальном мире (хотя и не обязательно наиболее успешный). Ежегодно в эти интернаты отбирают наиболее способных детей. Естественно, из тех кто хочет, и при условии, что родители готовы ежемесячно оплачивать их содержание и тренировки. Правда, это не США, и поэтому плата вполне умеренная (например, в Бонне порядка 400 евро в месяц).

Процесс подготовки начинающих фехтовальщиков и доведение их до уровня высшей квалификации продолжается порядка 12 лет. Это при условии, что ребенок начал заниматься фехтovanием при интернате. В большинстве случаев «выстреливают» те, кто одарен и получил хорошую базовую подготовку в «домашнем» клубе.

По мнению бывшего главного тренера Таубербишофсхайма Эмиля Бека, следует стремиться к раннему вовлечению детей в спортивные клубы. Он предлагал это делать уже с 3 – 6-летними. Цели, которые преследуются на начальном этапе, — это получение радости от занятий, развитие интереса к ним и повышение мо-

тивации. Ознакомление с элементами фехтовальной техники, по мнению Э. Бека, можно было бы начинать с 6 лет. Это рассуждения человека, в распоряжении которого круглогодично было 6 фехтовальных залов и команда хорошо обученных тренеров. Однако при всем своем организаторском таланте и авторитарности Э. Бек не смог преодолеть то, что предопределено Природой. Поставить «на поток» подготовку шестилетних фехтовальщиков ему не удалось: они, конечно, могли непродолжительное время заниматься «гимнастикой фехтования», но все, что связано с точностью (укала, броска, удара) было им недоступно. Этот уровень управления движениями (по Н.А. Бернштейну, подурвень точности С2) еще просто отсутствует в коре головного мозга шестилеток. Он начинает формироваться после 7 лет.

Однако, если окинуть взором многочисленные любительские клубы и отделения фехтования Германии то все выглядит несколько иначе.

Реалии обычной тренерской работы — это арендуемый в школе 1–2 раза в неделю спортивный зал и один тренер на все возрастные группы и все виды оружия. Поэтому о трехлетних говорить не приходится. Даже 7-летние большее исключение.

Средний возраст начала занятий фехтovanием в России тоже в пределах 11–12 лет. Например, для фехтования на саблях [34] это возраст 11,5 года. Динамика роста мастерства показана на рис.1.

Для достижения I юношеского разряда спортсмены затрачивали в среднем 1,4 года; I взрослого — 2,2 года; норматив кандидата в мастера они выполнили в среднем через 3,4 года, а мастера спорта — через 5 лет. Достижение уровня мастера спорта международного класса — это фундаментально другой уровень фехтования; чтобы его достичь спортсменам потребовалось в среднем еще пять лет. Те, кто после этого стал заслуженными мастерами спорта обладали не только выдающимися природными данными, но также уникально работоспособностью продолжительностью в 14 лет!

Эти результаты интересны тем, что авторы в своем исследовании ограничились небольшой, но очень пре-

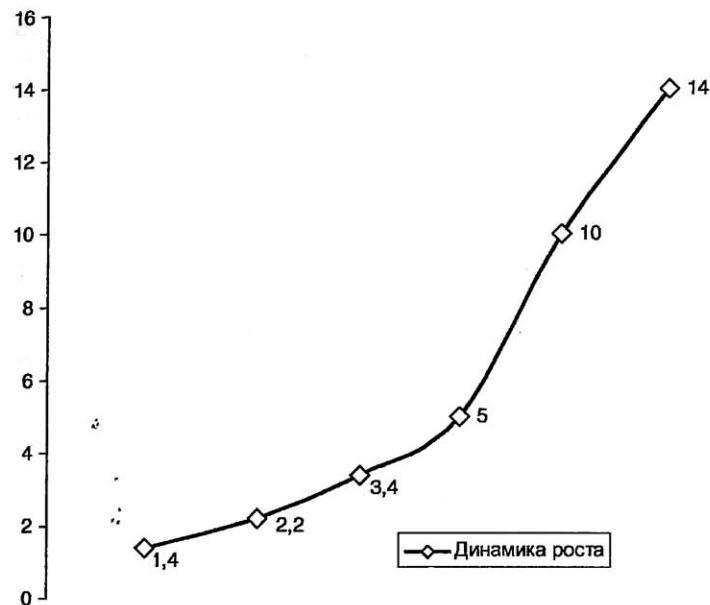


Рис.1. Динамика роста спортивной квалификации фехтовальщиков на саблях [34]

ставительной выборкой фехтовальщиков на саблях (4 заслуженных мастера спорта, 7 мастеров спорта международного класса и 6 мастеров спорта СССР).

Как считает З. Чайковский [38], если начинать в 15–16 лет, то за 10 лет можно подготовить настоящего мастера клинка. В этом случае формирование технической и физической подготовленности основывается на всесторонне развитых психомоторных качествах; успешность процесса подготовки обеспечивается более зрелой нервной-психической организацией спортсмена, устойчивым произвольным вниманием.

Практика спорта знает много примеров, когда позднее начало занятиями фехтovanием не помешало спортсменам добиться выдающихся результатов. Такими были, например, Василий Станкович (о котором мы упоминали выше), Яков Рыльский. Ряд фехтовальщиков, не демонстрирующих высоких результатов в юношеском

и юниорском возрастах, по-настоящему раскрывали только будучи взрослыми (В. Сидяк, С. Миндиргас, Г. Крисс и др.).

В то же время не менее, а, может быть, более существенные плюсы имеются на стороне раннего начала занятий фехтованием. К ним З. Чайковский относит следующие:

- раннее начало занятий фехтованием во всем мире; ранние успехи — это привлечение внимания общественности, а значит, детей и спонсоров через средства массовой информации;
- возможность «похищения» представителями других видов спорта талантливых детей;
- использование сензитивных периодов детского возраста для развития двигательных и координационных способностей, освоения основных положений и движений техники фехтования;
- целенаправленное развитие психической сферы с целью постепенного привыкания к возрастающим тренировочным нагрузкам;
- возможность повышения двигательной вариативности, технической умелости, управления ritmom собственных движений;
- формирование отдельных психомоторных движений и навыков как предпосылок последующего технико-тактического мастерства.

Раннее привлечение детей к занятиям фехтованием возможно при соблюдении следующих положений

- в обучении нельзя стремиться к достижению быстрых результатов;
- в первую очередь обращать внимание на разностороннее развитие психомоторных качеств;
- использовать упражнения для предупреждения асимметрии или диспропорции физического и функционального развития;
- в обязательном порядке учитывать сензитивные периоды развития сенсомоторных и интеллектуальных качеств;
- постепенно вводить в тренировочный процесс с ревновательные элементы;

Возраст и периодизация спортивной подготовки

- использовать в обучении технике и тактике игровые и разнообразные приемы: в первом случае, чтобы избежать монотонии, во втором — для лучшего объяснения и понимания;
- формировать мотивацию эмоциональной привлекательности, долженствования и соперничества в занятиях фехтованием.

Глава II

ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР В ФЕХТОВАНИИ

1. С ЧЕГО НАЧИНАТЬ ОТБОР

В принципиальном смысле об отборе в фехтование говорить не приходится. Тренер часто бывает рад всем, кто придет, т. к. от этого тоже зависит его финансовое положение. Поэтому, когда мы говорим об отборе, имеем в виду предварительное ориентирование тренера в оценке индивидуальных задатков его учеников.

Процесс приспособления юного фехтовальщика к условиям и требованиям спортивной деятельности может осуществляться либо методом «проб и ошибок», либо в результате целенаправленного апробирования с стороны тренера его возможностей для последующего ориентирования в многолетней подготовке.

Точность предвидения будущих результатов в значительной мере зависит от эффективности оценки выявления ведущих качеств сенсомоторики и интеллекта, а также тех, которые могут тормозить или ограничивать рост технико-тактического мастерства.

Таким образом, если своеобразные сочетания психических и морфофункциональных особенностей характеризуют одаренность человека в том или ином виде деятельности, то задача тренера состоит в том, чтобы определить диапазон и направленность индивидуальности спортсмена в избранном виде спорта.

Трудность оценки любой одаренности состоит в том, что наблюдаемые и измеряемые с помощью различных испытаний индивидуальные особенности поведения и реагирования отражают сплав врожденных приобретенных качеств. Причем неизвестно, какая доля в этом сплаве наследуется, а какая приобретается процессе жизни.

Одна из возможностей ответа на этот вопрос — тестирование и оценка именно тех качеств, которые в основном наследуются и лишь в незначительной мере поддаются воздействиям среды.

Этапы и уровни ориентации и отбора. Традиционно принято рассматривать отбор как многоцелевую процедуру, осуществляемую на различных этапах подготовки спортсменов:

- предварительная ориентация и отбор;
- отбор в спортивную команду;
- отбор для участия в отдельных соревнованиях.

Предварительный отбор и ориентация детей предшествуют началу спортивной специализации.

Основное внимание тренер обращает на то, насколько ребенок по своим качествам соответствует требованиям фехтования. Вот только некоторые из этих требований:

- движения, выполняемые фехтовальщиком, имеют в основном скоростной или скоростно-силовой характер;
- успешное выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным противодействием противника;
- в ходе спортивного поединка фехтовальщик аритмично и в жестком дефиците времени осуществляет разнонаправленные передвижения, нападающие и защитно-ответные действия;
- успех поединка во многом зависит от умения фехтовальщика правильно и своевременно оценить поведение противника.

Направленная ориентация — это не только проверка координационных возможностей и двигательных реакций спортсмена, но и оценка его интеллектуальных способностей и готовности к обучению; поведенческой активности, выражаемой в стремлении или избегании общения со сверстниками; склонности к соперничеству.

Решаются самые общие задачи пригодности и перспективности занятий фехтованиям.

Естественно, термин «пригодность» имеет условное значение, т. к. тренер обычно не говорит ребенку или его родителям, что он не пригоден или пригоден на 50 %. Он этого и сам часто не знает. То, что некоторые дети не сразу проявляют себя, совсем не значит, что они непригодны: их психомоторные и интеллектуальные сензитивные периоды еще только в будущем, а что за этим последует, предсказать трудно. Поэтому в оценках следует быть очень осторожным.

Используемые тренерами тесты должны быть достаточно просты, удобны и не требовать много времени для проведения. Это легко объяснимо: во-первых, распоряжении тренера нет сложной и точной исследовательской аппаратуры (да она, обычно, и не нужна), во-вторых, у него нет времени этим долго и специальными заниматься. Он заинтересован в том, чтобы пропустить через «сито» такого предварительного отбора как можно больше детей и затратить на это не много времени.

Важно оценить те свойства и качества, которые имеют первоочередное значение и на основании которых можно прогнозировать (с определенной долей вероятности) успешность занятий фехтованием.

Заслуженный мастер спорта пловец Владимир Салников вспоминал: «В сентябре 1968 года тренер "Экрана" Глеб Георгиевич Петров пришел к нам в школу, собрал все второклассников и попросил сделать несколько простых упражнений. Тогда я не знал еще, что ключевое в них — «пространственное вращение руками». Говорят, по характеру его и выполнения (соль упражнения — в правильной координации движения) можно довольно точно определить способность человека к освоению спортивных стилей плавания. Возможно, "вертушка" у меня получилась действительно хорошо, потому что экзаменатор заинтересовался мной. Он сказал, что единственный, кто за все предложенные при отборе упражнения получил "пятерки"» [7, с. 148].

Сначала такой оценке подлежат задатки и двигательная активность. В фехтовании это прежде всего психомоторные качества:

- различные формы проявления быстроты (быстрая одиночного движения, двигательное реагирование, частота движений);

- скоростно-силовые качества;
- координация, точность и ловкость движений;
- соотношение двигательной активности и саморегуляции поведения.

Несколько реже на этом этапе оцениваются быстрота двигательного и тактического обучения, психическая устойчивость к экстремальным воздействиям, склонность к соперничеству, способность понимать (чувствовать) намерения противника, уровень боевой (игровой) активности.

Некоторые оценки и вправду могут быть отнесены к более позднему времени, но быстроту двигательного обучения, которая зависит не только от координации, но от способности ребенка к произвольному вниманию и оперативному запоминанию, следовало бы оценивать уже на первом этапе.

Отбор в спортивную команду зависит не только от уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщика. При относительном равенстве технико-тактического мастерства многое зависит от взаимоотношений между кандидатами, от того к чему они больше предрасположены: к индивидуальной или командной борьбе; насколько высок уровень конкуренции в команде: готовы ли они не радоваться проигрышу своего соревнователя по команде, а сопереживать и полностью отдать себя борьбе.

Такой отбор очень важен в игровых видах спорта: при выборе амплуа спортсмена и оценке его возможностей играть именно в данной команде. Однако и в фехтовании правильный отбор и комплектование сплоченной команды могут оказаться решающими для достижения успеха в соревнованиях.

Известно немало случаев, когда команда, состоявшая из сильных но недружных фехтовальщиков, проигрывала более слабой, но сплоченной команде.

Вспомним Олимпийские игры 1988 г. в Сеуле. Команда саблистов, сильнейшая на то время в мире, ведет со счетом 7:3 у сборной Венгрии и в итоге проигрывает золотые медали при счете 8:8 с разницей в 1 укол. Трудно судить, насколько сплоченной была команда противни-

ков, но то, что в нашей команде о сплоченности и дружбе не могло быть и речи — это факт. Тренером, опекающим и выводящим команду, был заслуженный тренер СССР Владимир Назымов, спортсмен и тренер, безусловно талантливый, но как человек и руководитель — сложный и авторитарный. Отношение к нему спортсменов представляющих разные спортивные клубы, было неоднозначным. Не будем фантазировать о том, какие «чехвячки» сомнения могли быть в душах спортсменов, но то, что эти «мелочи» конкуренции внутри команды могли повлиять на их мотивацию, исключить нельзя.

Но вот другой пример. Перспективы выступления сборной команды тогда еще СССР по мужской рапире на этих же Олимпийских играх с точки зрения специалистов были не блестящие. Лучшее место, которое ей отводили, — третье. Западногерманские, французские, итальянские фехтовальщики на рапирах имели в своем багаже накануне Олимпиады значительно больше побед на международных турнирах. Однако скрытым глаз специалистов и соперников осталось то, что являлся сутью командной борьбы — «дух команды». Он-то помог рапиристам завоевать первое место.

Интересен тот факт, что накануне выезда сборной команды фехтовальщиков в Сеул ее члены принимали участие в экспериментах по определению сплоченности и направленности на достижение поставленной командной цели (по методике И.Я. Рыжонкина, 1984). Оказалось, что команда рапиристов-мужчин значительно превосходила представителей других видов оружия по этим показателям. Индекс ее сплоченности был близок к максимальному (см. рис. 2).

Прогноз, высказанный на основании результата тестирования, подтвердился. В команде был безоговорочный лидер — Александр Романьев, а все остальные члены команды не были обременены ни лично-конкуренциями взаимоотношениями, ни государственным заказом «дать результат». Но они понимали, что это их шанс. Романьев же, выступив не вполне удачно в личном турнире, стремился к реабилитации и реваншу.

В отборе для участия в конкретных соревнованиях ведущее значение приобретают те качества спортсме-

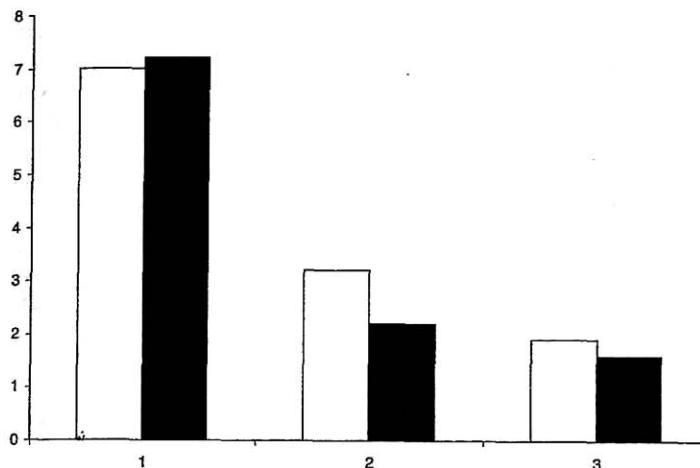


Рис. 2. Степень сплоченности команд фехтовальщиков сборной СССР накануне Олимпийских игр 1988 г.:
1 — рапира мужчин, 2 — рапира женщин, 3 — сабля;
белые столбцы — субъективная оценка сплоченности,
темные столбцы — оценка степени реальной сплоченности

на, которые влияют на результат: психическая устойчивость фехтовальщика, уровень функциональной готовности тех систем организма, которые несут основную нагрузку во время соревновательной борьбы. В этом отборе важно оценивать именно то, что, как говорится на умном, но не всегда понятном, научном языке, имеет «высокую прогностическую надежность». А если следовать и дальше предписаниям науки, то правильно организованное тестирование проводится на трех уровнях: общефункциональном, психомоторном и социально-психологическом.

1. На **общефункциональном** уровне определяется, насколько все системы организма спортсмена (двигательная, сердечно-сосудистая, вегетативная и даже гормональная) готовы к многочасовой соревновательной борьбе.
2. На **психомоторном** уровне определяется готовность специализированных систем к своевременному и безошибочному восприятию и переработке информации в бою, к успешному реагированию в

условиях соревновательного стресса, вызванного конкурентным «общением» с противниками.

В работе с высококвалифицированными спортсменами тестирование осуществляется с помощью аппаратурных методик, приспособленных к требованиям фехтования. Наиболее часто используются приборы для исследования быстроты и точности двигательного реагирования, быстроты и точности восприятия и переработки информации, концентрации и распределения внимания, специально изготовленные приборы для выявления быстроты расчета операций и принятия тактических решений.

3. На социально-психологическом уровне определяется готовность фехтовальщика вести борьбу на фоне утомления и в условиях стресса (ближности поражения, преимущества противника, необъективного судейства и т. п.). Психическая устойчивость обычно тестируется с помощью специальных опросников и посредством специально организованных наблюдений за поведением спортсмена в трудных ситуациях учебно-тренировочных боев и контрольных соревнований. В них специально вводятся дозированные помехи, влияющие на психическое состояние спортсмена. По реакции фехтовальщика на эти помехи судят о его психической устойчивости.

Конечно, можно было бы этим ограничиться, давая Читателю понять, что мы предлагаем ему следовать только этим путем. Это не так. В многолетней и разносторонней работе тренера не бывает одного правильно го пути. Это всегда трудный поиск и выбор с хорошей долей риска. Поэтому тот, кто сомневается, что рассмотренный выше взгляд на проблему отбора и ориентации юных спортсменов не единственный, прав.

Несколько по другому подходит к этой проблеме М.С. Бриль [9], который предлагает в игровых видах спорта брать за основу возможность достижения ими спортивного успеха. Спортивный успех автор делит на 6 уровней (рис. 3):

- на первом (нижнем) уровне, учитывая возраст и подготовленность младших школьников 7–8 лет, основное внимание следует уделять выявлению задатков и оценке двигательной активности;
- развитие специальных качеств и элементарная подготовленность детей 9–10 лет позволяет на втором уровне оценить степень игровой одаренности;
- на третьем уровне у детей 11–12 лет оцениваются способности, проявляющиеся в спортивной деятельности, как сочетание игровой одаренности с навыками и умениями;
- четвертый уровень является ключевым в формировании и оценке спортивного мастерства;
- на пятом уровне спортивное мастерство будучи подкреплено надежностью соревновательной деятельности ведет к спортивному успеху;
- отбор и ориентирование по критерию спортивного успеха проводятся на шестом (высшем) уровне.

Такая «лестница успеха», по мнению автора, позволяет своевременно и эффективно выделять то, что является главным в отборе на каждом уровне подготовки.

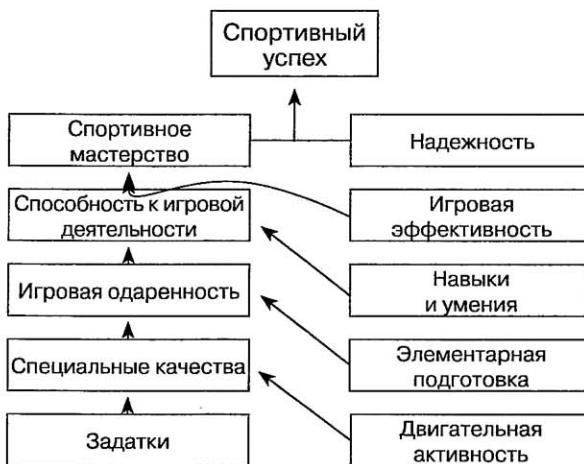


Рис. 3. Схема достижения спортивного успеха (по М.С. Брилю [9])

Деятельность тренера при начальном отборе сводится к поиску таких детей, которые в перспективе т. е. после нескольких лет занятий будут близки к своим модельным характеристикам. Такие индивидуальные модельные характеристики не имеют ничего общего с «моделью чемпиона» того или иного вида спорта, под которую якобы должны были «подгоняться» спортсмены, чтобы добиться выдающихся результатов (нечто вроде образцового пионера или комсомольца прошлого века).

Модельная характеристика — это образ того, каким, по мнению тренера, может быть спортсмен при целенаправленном развитии его индивидуальных качеств.

Осуществляется этот поиск в двух направлениях:

- изучением индивидуального стиля деятельности и личности ребенка;
- определением наследственных влияний.

При изучении индивидуального стиля деятельности и личности тренер опирается на многолетние наблюдения. Основой формируемого стиля являются те особенности поведения, которые стабильны в детском юношеском и юниорском возрасте. В этом смысле полезным является ознакомление со спортивными биографиями выдающихся спортсменов.

Изучение наследственных влияний при прогнозировании достижений спортсменов сводится к исследованию родословных; сопоставлению достижений родителей и детей в одном и том же возрасте; установлению связи между заведомо известными наследственными признаками и двигательными достижениями. Тренеру далеко не всегда удается столь детально ознакомиться с родословной его учеников и родителей. Часто приходится довольствоваться внешними наблюдениями. Но и они могут быть достаточно информативны. Например, у высоких родителей чаще бывают высокие дети а для некоторых видов спорта уже только это имеет существенное значение.

Отбор и ориентирование одаренных детей в секции фехтования может быть организовано различными путями. По нашему мнению, лучшим является изучение тех

индивидуальных характеристик, которые позволяют оценивать двигательные и интеллектуальные возможности. Но процесс оценки не может быть одноразовым. Тренерам-практикам хорошо известно, что быстрый рост спортивных результатов в начале спортивного пути не гарантирует высоких достижений на этапе спортивного совершенствования. Зачастую бывает так, что спустя некоторое время в результате тренировочной работы менее перспективные поначалу спортсмены обходят тех, кто сразу имел лучшие результаты.

2. КРИТЕРИИ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА

Пожалуй, наиболее простым и информативным «инструментом», с помощью которого тренер может получить информацию о своих подопечных, является **наблюдение**. При всей простоте и обыденности этого «инструмента» правильное пользование им требует постановки цели: «что я хочу узнать» и выбора или создания условий, в которых это качество (или комплекс качеств) может быть наблюдано. Например:

- для выявления инициативности и ловкости можно использовать спортивные игры;
- для оценки настойчивости — трудные задания, требующие выполнения работы на фоне развивающегося утомления или задания для самостоятельной работы;
- для определения способностей ориентироваться в сложной обстановке и решать различные тактические задачи — игры, предполагающие действия с выбором, переключением от одного способа поведения к другому, а также основанные на расчете вариантов или учете возможных намерений противника.

Уже на первых занятиях фехтование тренер может получить информацию о степени моторной одаренности и двигательной активности детей. Наиболее подходит для этого **игра**. Она способствует проявлению тех задатков и качеств, которые могут иметь самое прямое отношение к фехтованию. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности

младших школьников и связаны с высоким уровнем мотивации, что несомненно позитивно влияет на надежность оценок.

Игры с мячом позволяют оценивать:

- моторную одаренность детей: координированность, ловкость, быстроту и точность реагирований;
- социальную направленность: индивидуализм или склонность к командной игре; экстра- или интракарательность (кого винит в неудаче или поражении: партнеров по команде, условия игры, судью или себя?);
- социальную активность: демонстративность (например, желание при игре в футбол забивать голы) или осторожность (в том же футболе стоять на воротах); склонность быть лидером или аутсайдером;
- уверенность-неуверенность в себе;
- склонность к конфликтам или стремление их избегать.

С помощью специальных заданий тренер может получить представление о способности своих подопечных регулировать быстроту, глубину, амплитуду и ритм движений, характерных для фехтования.

Много полезной информации тренер может получить, беседуя с фехтовальщиками. Если по ходу этой беседы ненавязчиво ставить заранее подготовленные вопросы, то она сама по себе может представлять скрытую форму **опроса**. Чаще всего с помощью опроса стараются выявить такие личностные качества, как:

- отношение спортсмена к себе, окружающему миру и другим людям;
- самооценка и уровень притязаний;
- уровень тренировочной и соревновательной мотивации;
- экстра- или интравертированность;
- направленность интересов.

При отборе способных детей и подростков нельзя забывать, что тренировка представляет собой многолетний процесс, обеспечивающий адаптацию спортсменов к стрессовым ситуациям соревновательной борь-

бы. Поэтому для тренера и спортсмена каждое тренировочное занятие — это целенаправленное воздействие требований и условий на спортсмена для расширения его приспособительных возможностей.

3. ПРОЯВЛЕНИЯ БЫСТРОТЫ

Об этом двигательном качестве в связи с фехтование написано и сказано много. Наверное, поэтому не упомянуть о нем просто нельзя. Иногда приходится слышать: «он слишком медленный для фехтования» или «у нее отличная реакция».

Если бы не было ловкости, то место «королевы» фехтовальных двигательных качеств по праву принадлежало бы быстроте. А так она первая придворная дама, что тоже немало.

Анализ двигательной деятельности фехтовальщиков в поединках позволяет считать, что проявление качества быстроты в фехтования нужно рассматривать как комплекс функциональных свойств, которые обеспечивают своевременное выполнение двигательных действий сообразно взаимным реагированиям противников.

Быстрота фехтовальщика характеризуется неравномерностью и разнонаправленностью: в его действиях часто происходят экстренные изменения направления и амплитуды движения. Переходы от одного движения к другому (иногда имеющему совершенно другую структуру и направленность) могут происходить плавно или же, наоборот, в «краном» ритме.

В связи с этим оптимальный уровень развития быстроты фехтовальщика может быть определен только при оценке своевременности его действий (т. е. во взаимосвязи с чувством времени). Поэтому в отношении фехтования вполне оправдано разделение быстроты на общую и специальную.

Общая быстрота связана с проявлением всех трех фундаментальных ее разновидностей:

- латентного времени реагирования;
- быстроты одиночного движения;
- частоты движений.

Латентное время двигательного реагирования свидетельствует о том, насколько быстро внешние сигналы (например, действия противника) вызывают ответную реакцию спортсмена. Это один из важнейших показателей психомоторных способностей фехтовальщика.

Как известно, латентное время двигательного реагирования зависит от характера воздействующего сигнала (зрительного, тактильного, слухового и др.), его интенсивности и условий реагирования.

Исследованиями [14, 28], проведенными приблизительно 30 лет назад, было установлено, что для фехтовальщиков на саблях ведущим является зрительный раздражитель, для фехтовальщиков на рапирах — тактильный, а для фехтовальщиков на шпагах — сочетание зрительного и тактильного. Но фехтование меняется, и для фехтовальщиков на рапирах тактильный раздражитель потерял свое универсальное значение. Рапиристы в основном избегают контакта с оружием противника при подготовке своих действий. Зачастую их манера фехтования напоминает поединки саблистов прошлых лет. Это, несомненно, должно «обеспечить» ведущую роль зрительному раздражителю.

В целом для этого вида спорта важными являются:

- быстрота простой реакции (когда спортсмен заранее знает, как он будет реагировать на сигнал);
- быстрота реакции выбора (когда в зависимости от сигнала спортсмен выбирает способ реагирования);
- быстрота реакции переключения (когда фехтовальщик должен экстренно отказаться от одного способа реагирования и переключиться к другому);
- точность реакции антиципации (когда спортсмен предвосхищает момент появления сигнала, или его движение в пространстве).

В зависимости от индивидуальных проявлений психомоторики фехтовальщики обычно в своей боевой практике опираются на какой-то один вид реагирования:

- те фехтовальщики, у которых хорошая простая реакция, действуют в боях преднамеренно с расчетом на опережение противника в атаке или контратаке;

- те фехтовальщики, у которых ведущими являются реакции выбора и переключения, успешно применяют соответствующие действия с выбором и переключением в бою;
- те, для которых характерен высокий уровень антиципации (предвосхищения момента или дистанции), отличаются своевременностью своих реагирований, предвосхищая момент начала или завершения нападения противника.

Большинство специалистов фехтования пришло к пониманию и использованию в своей работе не столько абсолютной быстроты реагирования, сколько *своевременности*, т. е. точного согласования быстроты сенсомоторной реакции с заданными условиями среды.

Наиболее информативной для фехтовальщика является способность точно реагировать на движущегося противника или его оружие, а также точно предвосхищать момент начала или завершения действия. Поэтому развитие двигательных реакций и их совершенствование у юных фехтовальщиков связано с подбором упражнений, требующих своевременного выполнения действий. Опрос тренеров показал, что к таким упражнениям в первую очередь относятся спортивные игры.

Важным показателем скоростных возможностей фехтовальщика является **быстрота одиночного движения**. Все финальные движения, выполняемые в условиях дефицита времени, зависят от этой разновидности быстроты.

Типичными упражнениями для ее развития или оценки уровня развития могут быть разнообразные варианты ловли предмета (например, мяча или падающей перчатки) за счет максимально быстрого выпрямления руки, а также нанесение одиночных уколов или ударов в какой-то предмет. В первом случае быстрота движения тесно связана с предвосхищением момента, во втором случае — мы имеем дело с «чистым» проявлением этого качества быстроты. Сыграйте в очень простую игру: попросите ребенка или подростка положить свои ладони сверху на ваши, а затем без предупреждения постарайтесь прихлопнуть своей правой рукой левую

руку ребенка (или наоборот); он должен постараться ее своевременно отдернуть. Для вас это проверка быстроты одиночного движения, для него — соревнование и игра. Веселая игра и серьезная оценка.

При оценке различных видов быстроты фехтовальщиков, как и во время боев, все предлагаемые упражнения должны выполняться не только на месте, но также на фоне предварительных игровых движений и с различной быстротой.

Как установил много лет назад А.В. Родионов [27], в зависимости от индивидуальной предрасположенности можно разделить спортсменов на три группы:

- те, кто в основном полагается на быстроту латентного времени реагирования («сенсорный тип»);
- те, кто несколько медленнее перерабатывает сигнал, но обладает высокой быстротой одиночного движения («моторный тип»);
- и те, у кого не выявлено преобладание какого-либо компонента реагирования («смешанный тип»).

Частота движений обычно определяется по быстроте пробегания небольших отрезков или по результатам теплинг-теста. Этот вид быстроты обеспечивает двигательный фон передвижений фехтовальщиков, а также способность к многократным переключениям от нападений к обороне в условиях контрзашитных и контратаковых реагирований оружием.

Спортсмен всегда стремится действовать в своем ритме. Это позволяет ему лучше координировать действия согласно пространственно-временным задачам поединка.

При использовании различных методик показателями служат: время решения задачи, правильность решения, темп и ритм движения. Примером может быть методика теплинг-теста. В основе теплинг-теста лежит оценка частоты движений (например, частота ударов карандашом по листу бумаги в течение 40 секунд).

Если его проводить еще и с целевой установкой в двух режимах выполнения — оптимальном и максимальном, то можно выявить индивидуальные признаки действия. Например, что характерно для фехтовальщика —

акцент на быстроту или точность? Или же, что прежде всего ухудшается вследствие развивающегося утомления — быстрота или точность? Ответ на эти вопросы легко найти при сравнении точности и быстроты в процессе 40-секундного тестирования в оптимальном и максимальном режимах. К сожалению, не все тренеры применяют упражнения для развития этой разновидности быстроты, тогда как подбор таких упражнений представляется целесообразным, особенно для повышения эффективности многотемповых «заязок» легкости передвижений по дорожке.

Скоростно-силовые качества проявляются в способности фехтовальщика развивать максимальные усилия за минимальное время («градиент силы»). Наиболее типичным примером является выполнение выпада или атаки броском.

Необходимые в фехтовании «взрывные» проявления силы достигаются в результате совершенной координации движений, использующей упругость мышц и их согласование для достижения эффекта движения. При выполнении упражнений скоростно-силового характера основной режим работы — динамический с преодолевающей направленностью.

Достаточно легко оценить уровень скоростно-силовых качеств и развивать их с помощью различных прыжковых упражнений. Полезными являются прыжки со скакалкой: сочетание быстрых и частых прыжков с высокими прыжками, при которых скакалка прокручивается два или даже три раза.

Специальная быстрота представляет комплексное качество и включает все три вида быстроты. Она развивается в условиях специализированной деятельности и характеризуется:

- скоростно-силовым режимом выполнения финальных усилий;
- своевременностью реакций на движения противника;
- быстрой реагирований и движений в условиях различных нападений противника;
- частотой двигательных переключений в условиях «защитно-ответной игры».

4. ОЦЕНКА БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАУЧЕНИЯ

Быстрота научения двигательным действиям во всех видах спорта — это основа технического роста. Она предполагает в первую очередь способность быстро координировать свои действия в соответствии с поставленной двигательной задачей и хорошую оперативную память.

В этом отношении представляют интерес такие методики оценки психомоторных способностей и быстроты двигательного научения, которые могут применяться тренером на различных этапах как спортивного отбора, так и специализированной подготовки фехтовальщиков. К примеру, на этапе предварительной ориентации и отбора более информативными могут быть неспециализированные тесты для оценки быстроты овладения сложнокоординированными движениями рук и ног. Позднее, на этапе начальной специализации больше подходят тестовые упражнения, которые в «координационном смысле» близки к специализированной деятельности фехтовальщиков.

Методика оценки уровня развития координации движений рук и быстроты двигательного научения. Методический инструментарий: ручной координометр.

Координометр представляет собой металлическую панель с зигзагообразным желобом из эбонита и металлический штифт, перемещение которого по этому желобу можно осуществлять, только управляя им двумя руками при помощи двух относительно независимых рукояток, строго согласуя усилия и направление движений рук. При каждом касании штифта с панелью замыкается электрическая цепь, зажигается лампочка, и счетчик фиксирует ошибку.

Еще более полезным, по нашему мнению, является модификация этой методики применительно к фехтованию. Для этого тренер аналогичную панель с прорезями различной формы и ширины может укрепить на стене; спортсмен должен выполнять различные задания (с акцентом на быстроту или точность), проводя кончиком оружия по зигзагообразным желобам. Первые испытания дадут тренеру информацию об уровне

техники в управлении оружием, а последующие — будут информировать и тренера, и спортсмена о быстроте двигательного научения, об эмоциональном состоянии спортсмена (тестирование накануне или после стресса), о динамике роста технического мастерства (тестирование с равными и относительно продолжительными интервалами). Сделать такую фехтовальную мишень нам представляется несложным. Да она наверняка уже существует в отдельных клубах.

Методика оценки координированности и быстроты двигательного научения. Природой человека, а значит, и его биомеханической организацией предопределена согласованная работа рук и ног. Прежде всего — это согласование ритмов и времени. Для человека привычно выполнять движения руками и ногами в одном ритме и взаимосвязанно [24]. Это особенно наглядно проявляется при ходьбе и беге.

Однако фехтование ставит перед ребенком сложную задачу формирования способностей к разноритмическому и относительно независимому по времени движению рук и ног. Независимо от того, как быстро, в каком направлении и какой величины шагами передвигается фехтовальщик по дорожке, вооруженной рукой он должен выполнять и быстрые, и медленные движения, короткие или длинные, с большой или небольшой амплитудой, но, в конечном итоге, всегда точные.

Поэтому оценка возможностей детей и подростков научаться таким сложнокоординированным действиям представляется нам важной и может быть использована уже на первом этапе отбора и ориентировки.

Проводя такие испытания через определенные интервалы времени и на разных этапах отбора и ориентировки, тренер сможет постоянно контролировать процесс развития координационных возможностей фехтовальщиков. Они позволяют раскрыть некоторые механизмы образования двигательных умений, которые зависят от возраста спортсменов; выявить типичные координационные ошибки обучения, приводящие к ограничению вариативности технико-тактических действий.

Мы проводили такие испытания с группами фехтовальщиков различного возраста и квалификации. Не

будем утруждать Читателя таблицами и формулами расчета. Приведем только выводы:

- дети 8 – 11 лет легко научаются, если координационные схемы просты и действие следует выполнять быстро, но не особенно точно; можно говорить о механическом двигательном запоминании, которое получается у детей как бы само собой;
- подростки более ориентированы на осознанное восприятие задачи; для них характерно произвольное внимание, а процесс обучения происходит по другой внутренней схеме, нежели у детей 8 – 11 лет; они успешно справляются с заданиями на точность.

Быстрота двигательного обучения характерна для многих выдающихся спортсменов. Борис Андреевич Аркадьев рассказывал: «Я сразу понял, что встретился с великим футболистом. Ну и талантлище это был! Если бы к спорту было применено слово "гений", то к Всеволоду Боброву оно бы, бесспорно, подходило... У него был поразительный метод усваивать технику подражанием. Ему не надо было повторять упражнения по тысяче раз, он усваивал чужую технику, чужие приемы на глазах».

Другой пример. Олимпийский чемпион по горнолыжному спорту Ж. Килли вспоминал: «Еще ребенком я чувствовал, что на лыжах могу сделать все... Умел я и подражать. Играючи копировал манеры спуска звезд Валь д'Изера... Способность к имитации так и осталась — это мне здорово помогало. Увидев, как спускаются знаменитые лыжники, я уже через несколько минут мог скопировать стиль любого из них. Экспериментируя, отбирал элементы, которые мне подходили, часто — совсем небольшую деталь, остальное отбрасывал. Так я создал свою модель современной техники, приспособливая ее под свою морфологию, под свои физические данные. Отсюда и возник мой стиль».

5. ОТ ОТБОРА К ОБУЧЕНИЮ: РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ЛОВКОСТИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ ФЕХТОВАНИЯ

Расширение координационных возможностей фехтовальщиков мы видим в формировании у спортсмена основ специализированной ловкости.

Ловкость по праву считается королевой двигательных качеств фехтовальщика: чем выше ее уровень, тем больше шансов у спортсмена добиться высоких результатов. Она понимается как способность человека выполнять различные двигательные действия в дефиците времени и согласно возникшей ситуации, успешно решать сложные, неожиданно возникающие двигательные задачи. Основная черта ловкости проявляется в быстром приспособлении двигательных действий к изменяющимся требованиям окружающей среды.

Принято различать общую и специальную ловкость.

Общая ловкость проявляется в широком диапазоне двигательных действий, не связанных со спецификой конкретного вида спорта (в нашем случае — фехтования). Это могут быть спортивные и подвижные игры, различные упражнения, связанные с экстремальным двигательным приспособлением к изменяющимся условиям.

Специальная ловкость проявляется в освоении и вариативном применении специально-подготовительных упражнений (вызванное ситуацией изменение ритма передвижений, управление оружием при переключении от одного приема или действия к другому).

Сначала несколько исходных посылок, в основе которых мысли Н.А. Бернштейна [5].

1. Ловкость и координация совсем не одно и то же. Можно быть координированным, но не ловким. Например, фехтовальщик легко осваивает технический прием, и в стандартных ситуациях его движения точны и координированы; но при неожиданном изменении условий взаимодействий и необходимости быстро решать возникшую двигательную задачу, он теряется.
2. Для ловкости характерна двигательная находчивость, маневренность, упражняемость и способность принимать экстренные решения.
3. От ловкости зависит быстрота двигательного обучения в тех видах деятельности, которые требуют быстрого принятия решения и переключения от одних действий или способов выполнения к другим.
4. Фехтование имеет дело прежде всего с ручной ловкостью.

5. Ловкость, как и координация движений, всегда индивидуальна. Можно говорить о различных индивидуальных типах ловкости.
6. Чем разнообразней координационные возможности спортсмена, тем шире диапазон ловкостных реагирований при возникновении экстремальных ситуаций.

Ловкость является комплексным качеством, включающим различные психомоторные проявления. Именно в силу этой синтетичности при переносе ловкости как качественной характеристики фехтовальщика следует учитывать пространственно-временные признаки технико-тактических ситуаций и смысл решаемых задач. Поэтому для ее развития очень важно подобрать такие специально-подготовительные упражнения, которые соответствуют сути фехтовальных взаимодействий.

Методика совершенствования координационных способностей, с нашей точки зрения, заключается в подборе упражнений как игрового, так и фехтовального характера. Для развития координации важно не создание необычных и неожиданных ситуаций, а приучение спортсмена управлять своими движениями в соответствии с поставленной двигательной задачей, согласовывая размер, время и ритм выполнения движения. Например, выполняя в индивидуальном уроке сближение с тренером, фехтовальщик получает задание перехватить обобщающей защитой контратаку и нанести укол в плечо. Сложность этого упражнения состоит в координации работы ног (движение вперед небольшими шагами и своевременная остановка), вооруженной руки (перехват нападения тренера в момент остановки и выпрямление вооруженной руки) и выполнение завершающего шага с нанесением укола в плечо (соизмеряя при этом глубину шага с дистанцией). Но сама по себе задача не является неожиданной.

Методика совершенствования ловкостных способностей также предполагает использование игровых и фехтовальных упражнений. Однако в этом случае спортсмен ставится перед необходимостью быстро решать неожиданно возникшую двигательную задачу. При том же задании, тренер может варьировать харак-

тер нападения и свои последующие реагирования; может вообще действовать иначе в расчете на экспромтное (ловкостное) реагирование спортсмена.

Неправильное обучение приводит к ограниченности координационных и ловкостных возможностей управления боевыми действиями и, в ряде случаев, просто исключает возможность достижения фехтовальщиками высокого результата.

Еще на этапе начальной специализации после освоения фехтовальщиком правильных передвижений в фехтовальной стойке следует расширять координационные возможности работы ног и вооруженной руки, позволяющие подготовить спортсмена к решению предстоящих тактических задач. Время от времени ставить их в такие условия, когда они должны мгновенно реагировать на изменение ситуации (например, удлинения или укорачивания нападение).

Например, сформированный у большинства юных, а позднее и взрослых фехтовальщиков навык равномерной, размежевой постановки ног при шаге вперед (в общем-то биомеханически вполне обоснованный и регулируемый теми же механизмами, которые управляют движениями ходьбы и бега) ограничивает возможность дальнейшего совершенствования спортсменов, т. к. при выполнении атаки шаг вперед и выпад с ускорением необходимы мягкое осторожное движение впереди стоящей ноги и затем максимально быстрая подстановка сзади стоящей; в тактическом смысле при выполнении шага вперед каждая нога имеет свою задачу:

- движением впереди стоящей ноги спортсмен старается ввести противника в заблуждение или «разведать» его намерения; при выполнении полу шага фехтовальщик незначительно продвигается вперед, но стремится создать у противника представление о глубоком продвижении;
- подстановка сзади стоящей ноги — это уже решение, поэтому она и должна быть быстрой, чтобы застать противника врасплох;
- при выполнении комбинации скачок выпад-выпад быстрая подстановка необходима при переходе от одного выпада к следующему.

Опытные тренеры знают, что одноопорная фаза шага вперед (именно при подстановке сзади стоящей ноги) является удобным моментом для выполнения противником встречного нападения. Попытка перехода из одноопорного положения к экстренному отступлению обычно сопровождается отклонением туловища назад и хаотическими попытками обороняться. Единственная возможность избежать неожиданного нападения на шаг вперед — быстрая подстановка сзади стоящей ноги или отход назад с полушага (вместо движения вперед сзади стоящая нога делает движение назад).

Особенно это характерно для фехтования на саблях. Поэтому передвижения саблистов похожи на фейерверк шагов, когда каскад маленьких сменяется вдруг мгновенной паузой или залпом полувыпада, позволяющим сблизиться с противником; когда ложный полушиг вперед выполняется так быстро и так убедительно, что противник просто вынужден на него реагировать. Но это и есть та координация, которая позволяет спортсмену проявлять двигательную ловкость.

Сформировать такую координацию шагов совсем нелегко, и помехой этому является сама Природа спортсмена. При некотором изменении внешней формы движения спортсмену удобно сохранить привычную равномерную ритмiku шага, и если тренер не обращает на это внимание, то такая ритмика и закрепляется.

Эти же требования относятся и к координации движений вооруженной рукой. Например, при выполнении атаки с выпадом, в зависимости от тактической задачи, спортсмен должен уметь выполнять укол (удар) по меньшей мере в трех режимах: с опережением рукой маховой ноги, одновременно и с некоторой задержкой выпрямления руки в укол или удар; последний режим нападения особенно эффективен, если для противника характерно раннее защитное реагирование. Обучать спортсмена вариативному выполнению приема в зависимости от условий взаимодействий имеет смысл начинать еще на начальном этапе и не прекращать никогда (до тех пор, пока спортсмен не прекратит свои занятия фехтованием).

В результате развития координационных и ловкостных способностей управлять технико-тактическим

Ориентация и отбор в фехтовании

действием в условиях конфликтных взаимодействий фехтовальщик имеет возможность:

- 1) своевременно осуществлять выбор:
 - момента начала действия, согласовывая его с предварительной подготовкой, дистанцией, действиями противника или возникшей боевой ситуацией;
 - продолжительности действия, согласовывая его с реагированиями противника или собственными замыслами;
 - момента завершения действия, исходя из реакций противника, дистанции, возникшей боевой ситуации;
- 2) противодействовать помехам противника, сохранивая точность действий при выборе дистанции, управлении оружием и выполнении завершающего укола;
- 3) инициативно создавать помехи противнику:
 - для нейтрализации прессинга с его стороны;
 - для вызова к завершению нападения или раскрытия им своих замыслов;
 - для снижения точности и своевременности его действий;
- 4) обеспечить тактическую взаимосвязь между:
 - подготовкой и основным действием;
 - подготовкой противника и собственными действиями;
 - действием первого и второго намерения.

Таким образом, расширение диапазона координационных возможностей техники управления оружием и передвижений позволяет развивать такие координационные способности, которые обеспечивают точность и своевременность выполнения действий, их экономичность и стабильность. Однако этот процесс не замыкается только техникой, он непременно приобретает тактический смысл. Ловкость, как высшее проявление координационных способностей, не может быть только двигательной, она становится обязательным составным элементом для успешной реализации тактических замыслов.

Глава III

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

1. НЕМНОГО О БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Сначала несколько постулатов, на которых строятся наши рассуждения:

- процесс обучения и тренировки представляет комплекс педагогических воздействий;
- управление этим процессом есть сознательное приспособление системы спортивной тренировки к требованиям вида спорта и индивидуальным особенностям спортсмена.

Последнее положение требует некоторого дополнения. Каким бы квалифицированным и опытным ни был тренер, в его работе таится одна существенная опасность: всех учеников готовить «под одну гребенку» *своей* системы.

Это далеко не самый большой недостаток, но в этом случае успех может быть только при совпадении индивидуальности спортсмена с требованиями и установками *тренера и его системы*. В случае несовпадения даже очень талантливый спортсмен не «раскроется». Примеров из практики множество. Один очень хороший тренер, имеющий свое, четкое и ясное представление о том, как следует «ставить школу» и формировать высшее мастерство, в течение 10 лет работал с талантливым фехтовальщиком. Получив его юниором, он начал планомерно следовать своей стратегии подготовки и вначале преуспел: фехтовальщик был технически отлично оснащен и попал в сборную команду страны среди юниоров. Но вот парадокс, тренер продолжал все так же целенаправленно работать в той же манере, а результаты у спортсмена начали снижаться. Все было, вроде, правильно, и все не

так. Мы много беседовали. Получалось, что выход только один: надо было отказаться от собственной линии многолетней подготовки, начать делать что-то такое, что помогло бы фехтовальщику раскрыться. Это значило не «упаковывать» его в свою систему и свои представления о фехтовании, а следовать его индивидуальности, постараться раскрыть его сильные стороны.

Легко сказать, но как трудно сделать! Как трудно и страшно уйти с протертой годами дороги и начать пробовать что-то совсем другое. Это не просто риск, иногда кажется, что ты бросаешься головой в «омут» неизвестности. Надо все или очень много начинать сначала, и нет никакой гарантии, что получится. Правильно говорят: легко давать советы, но очень трудно им следовать. Увы, и у нас ничего не вышло. Ясно лишь одно — индивидуальность спортсмена была «зажата в тисках» классической «школьной» техники, которая мешала раскрыться его «животному чувству боя». Ясно и то, что тренер должен иметь феноменальное чутье, чтобы почувствовать индивидуальность фехтовальщика и найти путь для ее развития.

Однако не следует путать «божий дар с яичницей». Божий дар дан избранным, и не о них речь в этой книге. Она посвящена, скорее, «яичнице», т. е. тем, кто ставит фехтовальную «школу». Таких тренеров должно быть большинство, и на их работе строится фундамент высшего мастерства. Но каждый хочет, и, наверное, многие могут в своей «яичнице» обрести божий дар.

Методы и особенности построения процесса обучения в каждом конкретном случае (мы имеем в виду только техническую и тактическую виды подготовки) зависят от того, насколько сложны фехтовальные приемы и действия, подлежащие освоению. В частности от:

- особенностей координации движений, простоты или сложности ритмической структуры двигательного действия;
- требований к пространственно-временной точности и точной дифференцировке усилий при овладении отдельным действием и при согласовании действий с реакциями партнера и противника;
- степени участия врожденных и приобретенных автоматизмов в данном двигательном акте.

Применительно к спортивным единоборствам структурная сложность обучения технико-тактическим действиям, по нашему мнению, зависит от их вариативности и необходимости экстренно приспосабливаться к изменяющейся обстановке, а значит, от ловкости.

Для того чтобы избежать путаницы и двузначности в понимании некоторых терминов и понятий, мы считаем необходимым дать их определения.

Фехтовальный прием — это статическое (т. е. неизменное по отношению к изменениям и воздействиям внешней среды) соотношение специализированных положений и движений фехтовальщика. Способ и форма выполнения приема стандартизированы. Приемы составляют основной «набор» технических средств в фехтовании.

Фехтовальное действие — это динамическое (т. е. вариативное по отношению к изменениям и воздействиям внешней среды) соотношение специализированных положений и движений фехтовальщика, выполнение которых обусловлено пространственно-временными условиями тактической ситуации.

Как только конкретный прием связывается с решением тактической задачи и выполняется в условиях взаимодействия (с тренером, партнером или противником), он преобразуется в действие. Форма выполнения подчиняется задачам нападения или обороны в соответствии с дистанцией, моментом и преодолением помех со стороны партнера или противника.

Двигательные взаимодействия — это обусловленные правилами фехтования и логикой боя действия двух противников. Они могут рассматриваться с позиций техники (выпад, укол, передвижения и т. п.) и с позиций тактики (атака, защита, вызов, маскировка, пресинг противника, маневрирование).

Временные взаимодействия — это тактически обусловленное согласование времени действий одного фехтовальщика с другим (или ожидание этого согласования при подготовке нападения или обороны) в схватке. Начало нападения со стороны одного спортсмена моментально вызывает ответную оборо-

нительную реакцию со стороны другого. Фехтовальщики постоянно согласовывают взаимодействия по времени, но в решающий момент стремятся его нарушить, чтобы опередить противника в нападении или в обороне.

Пространственные взаимодействия — это целенаправленный процесс согласования дистанции (глубины маневрирований, сближений) и амплитуды движений оружием (финты, удары, оборонительные реакции) двух противников в поединке. Как и в предыдущем случае задача каждого фехтовальщика — нарушить это согласование за счет выбора подходящей дистанции для нападения и обороны.

Конфликтные взаимодействия — это противоположно ориентированные по намерениям действия двух партнеров или соперников в ситуациях боя.

Соревновательный конфликт может быть определен и как ситуация конкуренции, в которой фехтовальщики понимают несовместимость позиций (в бою ничьей не бывает), и каждый из них стремится это продемонстрировать, заняв выигрышную позицию.

Мы должны принять за основу, что эта несовместимость позиций двух противников в бою задана правилами фехтования и не имеет никакого отношения к реальным отношениям двух спортсменов. (Хотя, как известно, реальные конфликтные отношения спортсменов влияют и на эффективность их совместной тренировочной работы, и на успешность выступления в одной команде.)

Боевые взаимодействия — это ведущий компонент соревновательной борьбы, обобщающий все предыдущие, для которого характерны противоположно ориентированные позиции и установки единоборцев, выражаемые с помощью технико-тактических действий.

В этом смысле фехтовальный поединок — это театр одного актера для одного зрителя. Причем этот театр разыгрывается в одной декорации, но с постоянной сменой ролей. Задача «актера» — убедить «зрителя» в истинности ложных намерений. Задача «зрителя» — не поверить и разгадать истинный смысл.

2. ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Результаты опроса тренеров. Процесс подготовки фехтовальщика от новичка до мастера высокой квалификации подчинен по сути дела одному: *активному приспособлению всех систем организма фехтовальщика к соревновательным воздействиям*.

Казалось бы, все просто.

1. Определить, какие требования предъявляет фехтование как вид спорта (и в первую очередь соревнования) к спортсмену. Это можно прочитать в учебниках и пособиях по фехтованию.
2. Определить индивидуальные возможности детей и подростков относительно достижения высоких результатов в фехтовании. Это можно определить с помощью наблюдений и несложных тестирований.
3. Разработать пути и средства групповой и индивидуальной работы для максимальной реализации возможностей занимающихся. Для этого нужно очень хорошо подумать и разработать поэтапный план работы, в котором главным является содержание задач и процесс их выполнения с возможностью постоянной корректировки и изменения содержания. Неплохо бы это дополнить дневником тренировки.
4. Последовательно выполнять намеченную программу действий, активно приспосабливая все системы организма спортсмена к соревновательным воздействиям. Это многолетний труд, в котором главное — терпеливое и непрерывное движение к цели и постоянная мотивация учеников.
5. Почивать на лаврах. Это то, что вообще нам не грозит.

Приспособление происходит в условиях постепенного усложнения ситуаций, моделирующих различные компоненты соревновательных взаимодействий по цепочке: конфликт — стресс — адаптация.

В свое время, в процессе работы в составе комплексной научной группы сборной страны у нас была

Принципы обучения фехтовальщиков

возможность опросить несколько высококлассных тренеров, стаж работы которых свыше 20 лет, о том, как зависит длительность адаптации (привыкания) фехтовальщиков к различным условиям тренировки и соревнований (табл. 2).

Таблица 2

Результаты экспертной оценки последовательности поэтапного формирования технико-тактического мастерства юных фехтовальщиков

Этапы	Задачи тренировки	Основные формы тренировки и соревнований	Оценка конфликтности условий	Средняя продолжительность этапа, в годах
1.	Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий	Самостоятельно, с партнером	1,5	1
2.	Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам	С партнером, с противодействующим партнером	3	2
3.1.	Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам	С противодействующим партнером. С регламентированным противником	5,5	4
3.2.	Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха	С регламентированным противником. С противником в боях различной значимости	10	9
4.	Сохранение адаптационных возможностей к нагрузке, повышение психической устойчивости и готовности	»	8	4

Наряду с опросом мы просили тренеров выполнить экспертную оценку продолжительности обучения. Она проводилась следующим образом: тренеру предъявлялся лист белой нелинованной бумаги, на котором была проведена прямая линия.

Задача каждого тренера заключалась в том, чтобы разделить эту линию на отрезки, длина которых, по его мнению, пропорциональна времени, отводимому на каждый из 4 этапов многолетней подготовки: 1) начальной специализации; 2) углубленной специализации; 3) спортивного совершенствования; 4) поддержания мастерства.

Тренерам сообщалось, что весь цикл подготовки (т. е. длина всего отрезка) охватывает период в 20 лет. (Эта цифра была взята за основу после анализа спортивных биографий многих выдающихся спортсменов.) Так как длина линии, на которой делали отметки тренеры, была всегда одинаковой (10 см, но об этом тренерам не сообщалось), то легко можно было вычислить продолжительность каждого этапа и представить его как в процентах, так и в реальном времени.

В табл. 2 представлены средние значения, полученные в результате исследований.

Аналогично оценивалось влияние конфликтности условий учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на эмоционально-психическое состояние фехтовальщиков. Тренерам предлагалось проанализировать 10 форм деятельности (от самостоятельной работы до выступления на самых ответственных соревнованиях) и оценить по 10-балльной шкале степень влияния каждой формы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на эмоционально-психическое состояние спортсменов.

Тренеры (рис. 4) однозначно отметили, что продолжительность освоения технико-тактических действий на каждом этапе тем больше, чем сложнее координационные и пространственно-временные условия их выполнения, и чем выше степень конфликтности форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиков.

По мере освоения приема в различных условиях тренировки и соревнований происходит поэтапный пе-

Принципы обучения фехтовальщиков

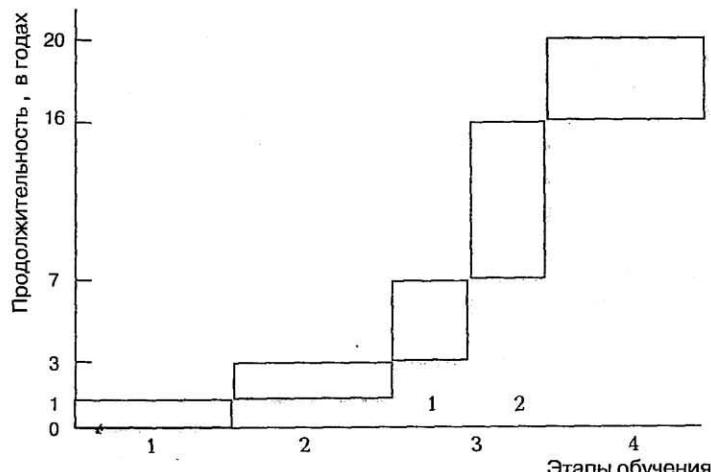


Рис. 4. Продолжительность этапов обучения и тренировки фехтовальщиков

реход от двигательных умений к навыкам, от интуитивного представления о том, когда и как применять прием в бою, к тактическому умению выбирать, а затем и создавать ситуацию для нападения или обороны.

Обычно это происходит следующим образом:

- сначала спортсмен научается выполнять прием в индивидуальном уроке и в парных упражнениях, но он не способен применить его успешно в упражнениях в контрах;
- затем, успешно совершенствуя действие в контрах, спортсмен еще допускает много ошибок в учебно-тренировочных поединках;
- спустя некоторое время наступает такой момент, когда фехтовальщик успешно выполняет действие в учебно-тренировочных боях, но неуверенно применяет его в соревновательных;
- и наконец, когда сформирован достаточно стабильный навык, действие с успехом используется спортсменом в самых ответственных поединках.

Совершенно очевидно, что эти данные отражают только общие тенденции подготовки фехтовальщиков. В отдельных случаях одаренные спортсмены могут

несколько быстрее «пройти» I и II этапы. Однако на практике часто происходит другое: молодые тренеры спешат достичь сиюминутный результат. Эта поспешность приводит к необоснованному сокращению этапа базовой подготовки и отрицательно влияет на последующие результаты спортсмена.

Результаты опроса тренеров показали, что различные формы специализированной деятельности и эмоционально-психических состояний фехтовальщиков (рис. 5) тесно связаны с конфликтностью условий, в частности:

- мотивацией деятельности (значимостью результата выступления на соревнованиях);
- отношением к противнику или к партнеру (приятный, «удобный» или, наоборот, неприятный, «неудобный»);
- степенью противодействия со стороны противника (в бою) или партнера (в упражнениях);
- сложностью задания.

Проявление этих факторов в различных формах тренировочной и соревновательной работы приводит к пониманию того факта, что:

- малозначимые соревнования обладают меньшей степенью конфликтности для спортсмена, чем учебно-тренировочные бои с «неудобным» или неприятным противником, поэтому, если тренер хочет повысить уровень самооценки фехтовальщика, более оправданным может быть участие последнего в незначительных и не очень представительных по составу участников соревнованиях (в которых фехтовальщик, вероятнее всего, выступит успешно); но в то же время повышать его психическую устойчивость в боях с «неудобным» противником-搭档ом;
- конфликтность индивидуального урока составляет лишь половину от максимальной, но и она не всегда одна и та же. Например, урок технической направленности меньше адаптирует к стрессовым воздействиям, чем урок боевой направленности или работа с противодействующим партнером.

Принципы обучения фехтовальщиков

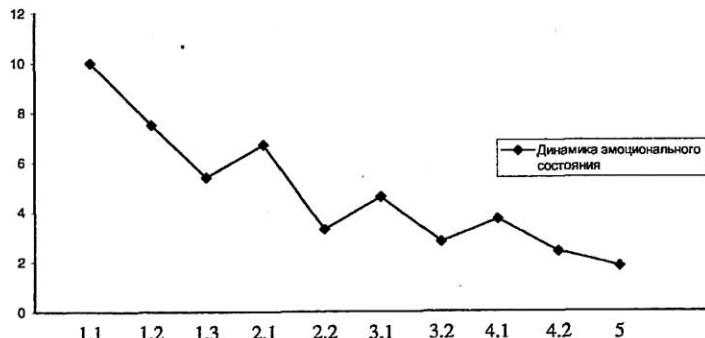


Рис. 5. Влияние тренировочной и соревновательной деятельности на эмоционально-психическое состояние фехтовальщиков:

1. Соревнования: 1.1. — максимальной значимости, 1.2. — значимые, 1.3. — малозначимые; 2. Учебно-тренировочные бои (упражнения в контрактах): 2.1. — с неудобным или неприятным соперником, 2.2. — с удобным соперником; 3. Индивидуальный урок: 3.1. — технико-тактического плана, 3.2. — технической направленности; 4. Взаимоупражнения: 4.1. — с противодействующим партнером, 4.2. — с нейтральным или помогающим; 5. Самостоятельная работа.

Эти замечания нисколько не снижают значимость каждой формы учебно-тренировочной и соревновательной работы, но заставляют нас более четко определить их место и объем в процессе подготовки фехтовальщиков.

3. ДИДАКТИКИ И ИХ РАБОТА С ЮНЫМИ ФЕХТОВАЛЬЩИКАМИ

Те, кто прошел школу академий и институтов физической культуры могут устало прикрыть глаза и сказать себе: «Я все эти дидактические методы уже «проходил» вместе с кафедрой педагогики. Ничего нового, можно пропустить».

Не надо пропускать.

Мы все в свое время проходили это вместе с той же заслуженной кафедрой, но в отличие от многих преподавателей педагогики в институтах физкультуры, тренеры-практики все время проверяют в своей работе то, как эти методы «работают». А об этом стоит написать.

При всей простоте этих принципов совсем непросто донести их значимость для всего многолетнего про-

цесса обучения и тренировки. Эта сложность вызвана двумя причинами:

- во-первых, сами принципы настолько понятны, что следование им в процессе работы происходит как бы само собой, это ошибочное мнение;
- во-вторых, частая их повторяемость и однообразие в разного рода педагогической литературе, создает впечатление, что и так все давно известно. Увы, не все известно.

Не будем спешить с выводами. Сыграем в игру. Представим себе на минуту самую обычную ситуацию, когда в фехтовальном зале перед началом тренировки стоят друг напротив друга тренер и группа детей или подростков.

Цель тренера ясна: на этом занятии сделать еще один небольшой шаг вперед для повышения уровня технико-тактической подготовки этих фехтовальщиков.

Цели детей, увы, не столь однозначны. Одни пришли, чтобы тренироваться, потом побеждать на соревнованиях (и таким образом самоутвердиться), другие — просто пофехтовать и поиграть в футбол, третьи — за компанию с приятелем или подругой, а четвертых заставили родители, чтобы не сидели дома истуканами перед телевизором или компьютером. Каждый из присутствующих настроен на то, чтобы реализовать свои цели.

Итак, один против всех. Но нет, не один. Рядом с тренером, невидимая посторонним взглядом, стоит группа поддержки — маленькие, умудренные вековым опытом человечки, которых почтительно называют Дидактиками. Их несколько, и они разные. Представим их по очереди.

1. Дидактик, имя которому **Научность**. Самый мудрый, таинственный и непонятный. Он зарылся в свои книжки и как бы не принимает активного участия в тренировке, но без него у других Дидактиков далеко не всегда все получается.
2. Дидактик, имя которому **Доступность**. Открытый и понятный всем. С ним самые сложные и запутанные технические задачки и тактические головоломки становятся простыми и ясными.

3. Дидактик, имя которому **Систематичность**. Педант. От всех и во всем требует последовательности. Тренер, видите ли, должен в строгой последовательности обучать детей технике и тактике, не забегая вперед, не давая слишком трудных или, наоборот, слишком легких заданий. Дети должны регулярно посещать тренировки. В общем, не очень веселый тип.
4. Дидактик с двойным именем: **Сознательность и Активность**. Серьезный, но не скучный и другим скучать не дает — с его помощью дети учатся вдумываться в то, что они делают, и активно участвовать в игре под названием тренировка.
5. Дидактик, имя которому **Наглядность**. Для одних он пижон, для других — образец, пример для подражания. Мы относимся к другим. Он всегда показывает, как должно быть, и это значительно облегчает учение.
6. Дидактик, имя которому **Прочность**. Солидный и неторопливый. Он не позволяет прыгать по верхам и во всем требует основательности и контроля. Но если дал «добро», то это уже надолго, если не навсегда.
7. Дидактик, который помогает тренеру связать воедино **Группу и Каждого** в отдельности. От него требуется особая ловкость работать одновременно как бы со всей группой, уделяя внимание каждому в отдельности так, чтобы все были довольны.
8. Дидактик-связист, отвечающий за **Связь обучения** отдельным приемам и тактическим трюкам с успешностью их **Применения** в поединках. Трудная и неблагодарная работа, но без него все остальное — ничего. Именно он выводит труд и достижения остальных Дидактиков в открытый мир соревнований.

Теперь дело за тренером. Он может прислушиваться к Дидактикам, а может не обращать на них никакого внимания. Может понимать или не понимать их язык. Но направленность на достижение высоких результатов заставляет тренера (сознательно или не вполне осознанно) быть с ними в дружбе.

Собственно, в этом нет ничего страшного, наоборот, много полезного, особенно, если оставить в покое научные термины и выражения и следовать логике обучения.

Конечно, хорошо было бы, если бы тренер мог заранее предусмотреть качество обучения. Взять в помощники Дидактиков, имя которым Научность и Систематичность, и вместе с ними подобрать соответствующие приемы обучения и тренировки, спланировать последовательность и средства контроля. Таким образом, ему удалось бы все конкретные цели определить еще до начала обучения.

Очень привлекательно, но трудно следовать этому однозначно.

Невозможно все строго упорядочить, особенно если имеешь дело с детьми и подростками. Некоторая доля неопределенности — это обязательный элемент творческой работы тренера.

Однако основная идея такого подхода верна и, как нам кажется, состоит в следующем:

- следует сначала поставить цель (а именно, *коего* и чему тренер хочет научить на конкретном этапе подготовки), а затем под эту цель подбирать методы и способы обучения;
- тренер должен владеть методикой обучения, как сочетанием специализированных средств (индивидуальные уроки, взаимоупражнения, учебно-тренировочные бои и соревнования) с дидактическими принципами, т. е. он должен не только видеть «путь», по которому будет осуществлять обучение, но и знать, как этот «путь» пройти;
- тренер должен представлять себе условия, при которых он сможет утверждать, что спортсмен овладел определенным техническим приемом или тактической схемой ведения боя.

При этом, конечно, нельзя избежать проб и связанных с ними ошибок. Овладение движением (действием) возможно только путем его многократного выполнения (проб) и постоянной коррекции, как следствия анализа возникающих ошибок. Ошибки имеют место всегда при познании чего-то нового. Они и препятствие, но и стимул к совершенствованию.

Итак, перед тренером стоят задачи: ясно представлять себе цель обучения на каждом этапе подготовки, подобрать те методические приемы, с помощью которых она может быть достигнута, выбрать условия контроля и оценки.

Но и этого недостаточно — учеников следует постоянно мотивировать к повышению своего мастерства и самосовершенствованию. По мнению Виталия Андреевича Аркадьева, превращение учеников в фанатов фехтования является первоочередным делом тренера.

Однако вернемся к нашим Дидактикам и попробуем узнать, в чем же конкретно вклад каждого из них в процесс тренировки.

Научность. На первый взгляд может показаться, что она если и не лишняя, то необязательная. Среди некоторых тренеров бытует мнение, что книжки пишут теоретики, а работу в спортивном зале делают практики. Поэтому эти книжки, как и сам Дидактик, далеки от практической тренерской работы. Определенная доля истины в этом есть. Этот Дидактик никогда не даст совет, как обучать фехтование, если в распоряжении тренера нет оружия или масок (у одного моего знакомого тренера дети фехтовали, используя вместо оружия... свернутые в трубочку газеты; в этом случае проблема с масками решалась автоматически). Или как добиться высокого результата, тренируя детей один раз в неделю (автор этой книги имеет такой опыт).

И все же, чтобы избавиться от стихийности процесса обучения, тренеру полезно постоянно знакомиться с новыми научно-методическими разработками.

Кто, кроме этого Дидактика даст тренеру ответы на такие «простые» вопросы: Каково соотношение общей и специальной физических подготовок на различных этапах обучения и тренировки фехтовальщиков? Как мотивировать спортсмена к работе на тренировке? Как адаптировать его психическую сферу к соревновательному стрессу? Какое влияние оказывают возрастные и индивидуальные различия на построение тренировочного процесса?

Конечно, можно самому подумать и попробовать, можно походить и спрашивать других, но можно

и книжки полистать. Иногда достаточно одного абзаца или даже предложения, чтобы тренер сказал себе: «Ага, вот это может мне пригодиться». Ведь чаще всего та литература, где даются ответы на эти вопросы, — результат не «чистого» научного познания, а совмещения науки и опыта. В этом ее огромный практический потенциал, способствующий повышению профессиональному уровня.

Если вспомнить книги и учебники по фехтованию, то они в основном написаны выдающимися тренерами-практиками В.А. Андриевским, В.А. Аркадьевым, Д.А. Тышлером, З. Чайковским (в Польше). Да и автор этой книги в течение всей своей жизни связан с практикой фехтования.

Для убедительности попросим Диадактика привести какой-нибудь пример. Вот он.

Связь научности с эмоциями.

Известный психофизиолог П.В. Симонов разработал информационную теорию эмоций. Суть ее настолько проста, что была даже изложена в популярном журнале «Наука и жизнь».

Автор утверждал, что в большинстве случаев все наши переживания вызваны несоответствием потребностей с той информацией, которая необходима для их удовлетворения. Чем выше потребность в достижении или получении чего-либо и меньше информации о том, как этого достичь, тем выше неопределенность и, соответственно, больше негативные эмоциональные переживания. Если же существующая информация о предстоящих результатах превосходит наши ожидания, то эмоции выражаются со знаком плюс.

Была предложена формула эмоций

$$\mathcal{E} = \Pi(I_{\text{сущ.}} - I_{\text{необ.}}),$$

где \mathcal{E} — сила или величина эмоции (положительной или отрицательной); Π — потребность в достижении или обладании (она может быть выражена, например, в баллах: от 0 — отсутствие потребности, до 10 — максимальная); $I_{\text{сущ.}}$ — информация, которая есть в распоряжении человека (от 0 и выше, индекс может быть и

больше 100 %, если информации в избытке); $I_{\text{необ.}}$ — информация, необходимая для достижения или обладания (она может быть принята за 100 %).

Итак, чем выше потребность и меньше имеющейся в распоряжении человека информации о том, как ее удовлетворить, тем выше отрицательное эмоциональное состояние (стресс). И наоборот, если потребность равна 0, или в распоряжении человека есть вся необходимая информация, то весь процесс протекает без каких-либо эмоций (например, заученные действия рабочего на конвейере).

Очевидно, что такой подход не охватывает всего диапазона эмоциональных переживаний человека, но во многих случаях как жизни, так и спорта теория «работает». Тренер может взять ее на вооружение, добавив в нее еще одну постоянную величину: индивидуальный показатель эмоциональной устойчивости (или реактивности) спортсмена ($\mathcal{E}\mathcal{U}$). Тогда эта формула приобретет такой вид

$$\mathcal{E} = \Pi(I_{\text{сущ.}} - I_{\text{необ.}}) \times \mathcal{E}\mathcal{U}.$$

При желании он может заменить эмоции на «стресс», а потребности на «мотивацию»; формула останется та же, просто «наполнится» новым содержанием.

Доступность обучения — это согласование материала, форм и методов обучения с возможностями юных фехтовальщиков, уровнем их развития.

Диадактик доступности выступает на «сцену» тренировки как минимум в трех ролях:

- он обеспечивает доступность объяснения материала;
- он старается сделать так, чтобы двигательные задания были доступны спортсмену, т. е. соответствовали его координационным, скоростно-силовым и интеллектуальным возможностям;
- он помогает тренеру подобрать соответствующие пониманию спортсмена тактические задания.

1. Тренер должен постоянно учитывать, что у детей и подростков одной возрастной группы может быть раз-

личный уровень мышления, а значит и способность к пониманию заданий или упражнений.

Общепринятыми являются три уровня (или вида) мышления: наглядно-действенный, наглядно-образный и словесно-логический.

Многочисленными исследованиями детей и подростков установлено, что в процессе индивидуального развития ребенка существуют периоды, во время которых каждый из этих уровней является ведущим: в раннем детском возрасте — наглядно-действенное мышление (поэтому малыши так любят ломать игрушки, выясняя, как там все устроено); в дошкольном и младшем школьном возрасте — наглядно-образное (поэтому они так любят ролевые игры и сказки); и позднее, в подростковом возрасте, начинает формироваться словесно-логическое мышление (поэтому они так любят рассуждать о своих правах и независимости).

Однако далеко не всегда точно в эти возрастные периоды происходит смена одного вида мышления другим. Часто при овладении движениями и действиями у юных спортсменов ведущим все еще является предыдущий уровень. И чем сложнее упражнение для понимания (обычно это координационная структура и необходимость «прочувствования» осваиваемого действия), тем сложнее ученику схватить его суть.

Поэтому при первом самостоятельном апробировании объяснение таких приемов в работе с детьми должны обязательно дополняться показом, а иногда — конкретной физической помощью и поддержкой. В этом случае тренер просто берет вооруженную руку ученика в свою и его рукой выполняет требуемое, например защитно-ответное, движение. Достаточно двух-трех раз. Дополнительные сигналы, поступающие в кору головного мозга от работающих мышечных групп, способствуют быстрому и правильному запоминанию положений и движений этого приема. Если тренер ограничивается только объяснением и показом, то юный фехтовальщик иногда не понимает, как следует их выполнять.

В чем проблема? Почему ребенок не может сразу выполнить задание, услышав объяснение тренера, или, часто, даже после того, как увидел образцовое выпол-

нение? Почему надо брать его руку, плечи и двигать в нужном направлении?

Позволим себе предположить, что виной всему несовершенство «Прибора перешифровки», о котором мы будем говорить несколько ниже.

От чего зависит его совершенство?

От готовности коры больших полушарий, обеспечивающих уровень действий, от зрительной и двигательной памяти ученика. Но эта готовность прежде всего связана с возрастными или индивидуальными способностями к перешифровке того, что спортсмен услышал или увидел, в соответствующие мышечные импульсы.

Для того, чтобы понять и выполнить сказанное тренером, ученик должен иметь соответствующий уровень интеллектуального развития; иметь соответствующую установку к восприятию специализированной информации. Эта способность к перекодировке технических и тактических заданий, воспринятых «на слух», может быть при наличии развитого словесно-логического мышления. Можно предположить, что она происходит как бы в два «шага»: сначала формируется образ действия, а затем этот образ перекодируется в мышечную импульсацию.

Для понимания и перешифровки того, что тренер показал, требуется переработка нейронных импульсов зрительного анализатора во внутренний образ действия и от него — в мышечный импульс. Этот процесс связан с уровнем пространственного поля и зрительной памятью спортсмена. Для понимания достаточно наглядно-образного мышления.

Еще проще происходит перешифровка информации в тех случаях, когда тренер физически помогает спортсмену выполнить движение или действие. Вероятно, при таком обучении мышцы получают свою собственную импульсацию, не требующую перешифровки; в процесс включается другой механизм — двигательная память. В этом случае для усвоения достаточно наглядно-действенного мышления.

Таким образом, тренеру следует постоянно учитывать, что фехтовальщики различаются тем, в каком высшем для них плане мыслительной деятельности ока-

зыается возможным усвоение ими схемы действия и создание его внутренней модели.

Немногие юные спортсмены обладают словесно-логическим мышлением. Этот уровень дает возможность быстро понимать тренера и практически сразу применять его указания. Таким был выдающийся прыгун с шестом Сергей Бубка. Его тренер писал: «Сергей оказался необычайно восприимчивым к новым элементам движений и наряду с этим легко подмечал даже незначительные ошибки в технике партнеров и у себя. Это помогало ему после объяснений тренера быстро создавать свой образ нужного движения. После каждого прыжка он мог довольно толково рассказать о том, что получалось в данной попытке и что требует доработки... Это редкое качество обычно развивается с годами, приходит с опытом, а у Бубки оно проявилось еще в юношеском возрасте» [7, с. 148].

2. Для успешного формирования специализированных навыков фехтовальщики должны получать большее количество информации, чем это необходимо при обычном повторении материала. Поэтому не следует раздражаться, когда по многу раз приходится поправлять одно и то же ошибочное движение спортсмена. Ведь в процессе выполнения различных сложно-координированных действий фехтовальщику бывает очень трудно «прислушаться» к работе отдельных мышечных групп и точно управлять своими движениями. Для этого нужны многократные подсказки тренера. Чрезвычайно важно, чтобы эти подсказки делались на языке, доступном для быстрого восприятия и ясного понимания сути указания, на языке, соответствующем уровню интеллектуального развития ребенка или подростка. Более того, подсказка должна вызвать в сознании фехтовальщика *образ*, который поможет ему прочувствовать правильное движение, как бы по ассоциации «ухватить» чувственный компонент действия. Например: «Вы должны передвигаться вперед и назад, как кошка, которая готова в любой момент напасть или отпрыгнуть». Детям это легко представить. Иногда на тренировочном занятии можно предлагать детям при передвижении в стойке имитировать движения кошки

или зайца, медведя или даже цапли, выполняя шаги с высоким подниманием бедра.

Необходимость постоянных напоминаний и их доступность заставляют тренера быть более терпеливым по отношению к спортсменам, говорить понятно и убедительно.

3. В ряде случаев фехтовальщик в процессе обучения не способен понять и правильно воспроизвести ритмическую структуру действия. Все попытки тренера объяснить или показать, в каком ритме следует выполнять это действие, не дают положительного эффекта. Правильный ритм остается недоступным.

Тогда полезным оказывается знание (принцип научности), что существует тесная связь между способностью человека воспроизвести ритм действия голосом («пропеть» его вслух) и движением. Но что важно: «пропевать» следует именно вслух, потому что мышцы голосовых связок, видимо, «помогают» скелетным мышцам запомнить двигательный ритм (ведь они из одного «вedomства» мышечной памяти).

Если фехтовальщик может голосом «пропеть» ритм, а затем выполняет и одновременно «пропевает» это действие вслух, то он либо очень быстро находит правильный ритм действия, либо, по меньшей мере, понимает свою ошибку и способен ее исправить.

Вспоминается, как я однажды пришел на тренировку одного хорошего тренера. Я не был конкурентом, потому что работал тогда в области психологии спорта, и пользовался полным его доверием. Более того, мы были (и остаемся) друзьями. Случайно я обратил внимание на то, что он не может в индивидуальном уроке заставить ученика (а это был сильный спортсмен, член сборной команды Украины) выполнить действие нападения в заданном ритме. Тренер, видимо, работал над этим уже долго, но безуспешно, т. к. был вне себя.

Он не знал, что еще А. Пьерон выдвинул гипотезу, что особенности отражения времени человеком связаны с особенностями его мозговых ритмов. А это значит, что указания тренера были спортсмену недоступны: выполняя действие, он слышал не ритм, задаваемый тренером, а свой собственный ритм.

Как известно, каждый, кто занимается психологией, немного артист и для него немаловажно произвести впечатление. Это часто становится фундаментом веры в его последующие советы и подсказки. Я попробовал немного «сыграть» и попросил у тренера всего несколько минут, чтобы научить спортсмена выполнять действие в нужном ритме. Он мне не поверил, но согласился.

Мы отошли с этим фехтовальщиком в сторону, и я попросил его послушать, как я пропеваю ритм действия, и затем его повторить. После нескольких неудачных попыток он повторил ритм действия правильно. А затем я потребовал, чтобы он пропевал правильный ритм вслух и одновременно выполнял действие. Выполняя это задание, спортсмен как бы сам себе навязывал тот ритм, который был необходим для выполнения действия. Первое, что произошло — он сразу заметил свою ошибку, второе — он начал выполнять этот прием правильно.

Как и было договорено, через несколько минут ученик был возвращен тренеру. Тот проверил и удовлетворенно хмыкнул.

4. Можно уже на первом этапе подготовки знакомить детей с азами тактики. Но делать это следует так, чтобы они понимали, о чем идет речь. Поэтому тренер, который начинает это делать с рассказов о действиях второго намерения, обычно совершает ошибку; а тренер, который при обучении простым приемам нападения объясняет, когда и зачем следует атаковать с переводом, а когда и кого — с действием на оружие — поступает правильно.

Но не менее важно, чтобы это объяснение было доступно. Обобщая собственный практический опыт, мы склонны условно, уже на первом этапе, делить детей на две группы: первая — это те немногие, кого природа наделила склонностью к ведению тактической борьбы, и вторые — те, и их большинство, которые еще играют в фехтование, не понимая смысла технико-тактических действий, не вступая в «общение» с противником. При обучении этих детей чрезвычайно важно сделать тактику доступной пониманию. (Проблема, которую мы намерены рассматривать ниже.) Тогда и задания индивидуального урока, и действия в бою обретут смысл и станут более интересны.

Принципы обучения фехтовальщиков

Таким образом, на занятиях важно не только что сообщает тренер (оценка работы спортсменов, исправление их действий или постановка конкретных задач), но и то как он это делает, на каком уровне общения: посредством слов или знаков, с позитивной или негативной эмоциональной окраской. Это создает предпосылки к тому, чтобы спортсмены быстро и правильно осваивали и применяли технико-тактические действия.

Как уже было сказано выше, Дидактика систематизации отвечает за регулярность и последовательность обучения. Рациональная последовательность обучения сокращает сроки овладения учебным материалом, потому что:

- 1) быстрота и качество овладения конкретным двигательным действием зависит от содержания обучения, которое представляет собой цепь взаимосвязанных между собой элементов — от предшествующего к настоящему и затем к последующему. Основной принцип, по которому подбираются тренером эти элементы, — это расширение диапазона условий боевых взаимодействий, в которых это действие успешно выполняется. Случайный набор упражнений, взятый из наобум, может нанести вред;
- 2) как известно, запоминание материала тем прочнее, чем чаще он используется в деятельности; только применение освоенного приема в упражнениях в контраках и тренировочных боях приведет к формированию навыка, а значит, успешному применению этого приема (действия) в соревнованиях.

Многократность попыток выполнения заданного приема, незначительный перерыв в учении способствуют созданию и закреплению его точного образа. Поэтому одним из обязательных условий начальной специализации является многократность повторения и небольшой перерыв между тренировочными занятиями.

Мы не можем здесь удержаться от очень важного замечания: тренер должен постоянно помнить, что в этом случае происходит то, что Н.А. Бернштейн называл «повторение без повторения». Это значит, что с каждым последующим выполнением одного и того же приема или действия оно изменяется. И, в зависимости

от того, правильно или неправильно выполняет спортсмен прием или действие, формируется правильная или неправильная техника. Мнение о том, что при ошибочном, неправильном выполнении техники спортсмена не улучшается, ошибочно, она ухудшается.

Лучше сделать условия выполнения проще или вообще отложить отработку приема на более позднее время, если фехтовальщик не может его выполнить правильно, чем многократным повторением ошибок формировать неправильный навык.

Реализация принципа систематичности предполагает решение двух задач:

- процесс овладения технико-тактическим репертуаром действий должен идти в направлении «от главного к второстепенному»;
- овладение отдельным приемом осуществляется в условиях постепенного усложнения ситуаций в направлении «от простого к сложному».

С нашей точки зрения, вопрос о том, какая задача является ведущей — первая или вторая, — не имеет значения. Очевидно, что последовательность овладения технико-тактическими действиями, становление «школы» связаны с выбором главного (основного) набора приемов, тогда как овладение конкретным приемом должно начинаться с решения простых двигательных задач.

Дидактик сознательности и активности позволяет провести четкую черту между обучением и «дрессурой». В отличие от многократного механического повторения при выполнении отдельных приемов и действий правильно организованное обучение предполагает осознанный подход к собственному научению и активную позицию фехтовальщика к пониманию осваиваемого материала.

Как справедливо отмечал З. Чайковский: «Научение только движениям путем обезьяньего повторения, без вербализации и интеллектуализации тренировки, без учета ориентации, реакции, принятия решения и без совершенствования психических процессов, является большой ошибкой тренера и превращает тренировку в дрессуру» [44, с.19].

Однако полностью исключить элементы «дрессуры» тоже нельзя. Она является необходимым элементом тренировки и обучения. Просто всему свое время и место. Дрессура особенно необходима на стадии автоматизации двигательного навыка упражняемого действия или приема, когда в центральной нервной системе происходит передача управляющих функций от сознательного контроля за отдельными компонентами действия тем нервно-психическим образом, которые перенимают на себя «обязанности» быстрого и точного контроля за выполнением действия. Недаром профессор Д.А. Тышлер два вида разработанных им индивидуальных уроков метко назвал «Сандуны» (или как грамотно выжимать пот из ученика при формировании технического навыка действия) и «уроки по системе Дурова», давая, таким образом, «добро» на определенную порцию дрессуры в обучении фехтовальщиков.

И все-таки, и на этапе ознакомления спортсмена с приемом и его совершенствования, и на этапе формирования тактических умений сознательное и активное отношение спортсмена ко всему процессу обучения является определяющим. Вот что по этому поводу еще 55 лет назад в своей книге «О ловкости и ее развитии» писал Н.А. Бернштейн: «В гимнастических и легкоатлетических автоматизированных движениях и навыках, т. е. преимущественно в сфере деятельности уровня пространства, практика уже давно нашупала и выработала наиболее целесообразные двигательные приемы: В той мере, в какой они относятся к двигательному составу движений, они обычно показываются и разъясняются учащемуся тренером. Что касается тех приемов, которые, в сущности, относятся уже к области действия сенсорных коррекций и определяют собой внутреннюю структуру движений, то, к сожалению, наш язык пока еще слишком беден, чтобы уметь передать и объяснить здесь что-либо. Вот тут и требуется в полной мере сознательная, вдумчивая работа ученика в начале выработки навыка. Если он откажется от пассивного задалблиивания в голову, занятую совсем другим, и от бесполезного подражания какому-нибудь своему живому идеалу, на которого он не похож ни телосложением,

ни строением своей нервной системы, то он поступит очень разумно. Вникая в свои собственные движения, требуя от органов чувств, несущих проприоцептивную нагрузку, чтобы они доводили свои сигналы до его сознания, он непременно найдет такие приемы использования движения, которые будут наиболее целесообразными именно для него, во всей его неповторимой индивидуальности» [5, с. 257].

По мнению М.М. Богена [8], принцип сознательности и активности должен обеспечивать следующее.

1. Осознание спортсменом (в самом широком плане) потребностей в обучении и тренировке и формирование на этой основе мотивов и целей учебно-тренировочной деятельности. Это означает, что цель обучения должна быть ориентиром для развития внутренней мотивации. Решение этого положения — многолетний процесс постоянного внушения спортсмену значимости того, что он делает, и значимости его самого как личности в этом виде спорта. Увы, не каждый тренер на это способен. Формировать мотивацию достижения успеха — это своего рода дар. Но к этому стремиться стоит.
2. Осознанное выполнение двигательных действий и операций, в частности:
 - совершенно ясную ориентировку в учебном задании;
 - выделение на основании указаний тренера смысла заданных действий и условий их применения;
 - анализ и корректировку действия в соответствии с конкретной технико-тактической ситуацией;
 - контроль за качеством выполнения действия при его разучивании и применении в учебно-тренировочных боях.

В практической работе тренер должен конкретизировать эти положения соответственно возрасту, квалификации, сложности поставленных тренировочных задач.

У детей важно пробудить интерес. Для этого чаще всего используются различные игры и соревнования. К примеру, один тренер в работе с группой над пере-

движениями часто применяет такой прием: он делит детей на пары и предлагает им работать самостоятельно. Упражняясь в парах, они попеременно выступают в роли учеников и тренеров, с удовольствием исправляя ошибки друг друга. В этой ролевой игре дети проявляют и сознательность, и активность.

Или же во взаимоупражнениях тренер в скрытом виде создает соревновательные условия тем, что поощряет лучшие пары фехтовальщиков... паузой: как только какая-либо пара успешно справляется с заданием, она может сесть для отдыха на пол и этим демонстрировать другим свое превосходство. Надо сказать, что дети делают это с удовольствием.

Задание должно соответствовать возможностям спортсменов: если оно очень сложное, они, после ряда неудачных попыток теряют к нему интерес; если же задание чересчур легкое — оно тоже быстро становится неинтересным.

Тренер, который хочет добиться от своих учеников сознательного отношения, должен снабдить их конкретными ориентирами, в соответствии с которыми они смогут контролировать и оценивать свою работу (подробно об этом см. ниже).

Посмотрим теперь, что расскажет Дидактик **наглядности обучения**.

Вряд ли кому-нибудь удастся в работе с детьми и подростками обойтись без наглядности. Более того, общепринятая схема — образцовый показ — это только один из возможных способов. С точки зрения Дидактика, наглядность можно применять двояко: при формировании техники положений и движений и при формировании тактики.

Как известно, основным средством наглядности является **показ**, но также:

- упражнения спортсмена перед зеркалом;
- анализ видеоматериалов (записей боев и упражнений как самого спортсмена, так и других фехтовальщиков);
- рассуждение для формирования правильного представления (своего рода внутренней наглядности) о тех ситуациях и действиях, которые показать не всегда представляется возможным (несколько ниже мы раскроем это положение).

Таким образом, наглядность в обучении направлена на то, чтобы сформировать правильное представление и о технике, и о тактике. Разница лишь в том, что представление о технике положений и движений образуется в результате реального показа проще и быстрее. Представление о тактике поведения в бою требует интенсивной работы и тренера, и спортсмена.

На любом мало-мальски организованном семинаре тренеров говорится о значении образцового показа при формировании технического мастерства фехтовальщика. В детском возрасте при обучении движениям зрительное восприятие является ведущим. Детям свойственно подражать, и это может быть как плюсом, так и минусом. С трудом создавая смысловую модель действия, основанную на понимании того, чему и как учат, дети очень легко копируют то, что им показывает тренер.

Можно очень много и правильно рассказывать, но достаточно показать неправильно и ученики воспримут именно это. Будет это повторяться регулярно, и у спортсмена может закрепиться неправильная техника основных положений и движений. Поэтому не лишне еще раз повторить: *тренер должен стремиться к образцовому показу*.

Это обеспечит быстрое научение и позволит избежать в дальнейшем мучительной работы, связанной с исправлением ошибок.

Для каждого фехтовальщика формирование внутреннего эталона правильного положения или движения — длительный процесс. Поэтому в самостоятельных упражнениях дети, даже при образцовом показе тренера, будут допускать ошибки. Хорошим вспомогательным средством является зеркало, установленное у стены спортивного зала. С его помощью во время упражнений спортсмен не только чувствует свои положения и движения, но и видит себя со стороны, получая обратную информацию о качестве своих действий и от proprioцепторных систем, и от зрительного анализатора. Но видение должно быть обязательно связано с *чувствованием*.

Попробуем сейчас рассмотреть возможность использования принципа наглядности не только в целях

обучения технике фехтования, но и тактике. Несмотря на то, что этот подход не столь однозначен и традиционен, он не менее важен.

При обучении тактике на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования наглядность из области зрительной переходит в умозрительную. С помощью рассуждений и показов тренер создает некий внутренний **эталон наглядности — представление** о смысле действий и типичных тактических ситуациях. Очень полезным в этом случае является анализ видеозаписей тренировочных и соревновательных поединков.

Возможны два методических подхода к созданию такого рода представлений, совершенно не исключающих друг друга:

- один — когда основой представления является тактическая ситуация;
- другой — когда основой представления является тактическое действие.

Согласно первому, тренер должен добиваться того, чтобы ученик ясно представлял себе связь между тактической ситуацией и тем действием, которое в этой ситуации следует выполнить, чтобы понимал, какой смысл может быть скрыт в каждом движении и как это влияет на успешность тактического действия.

В этом случае тренер следует такой логической цепочке:

- понимание тактической **ситуации** (анализ вместе с тренером);
- понимание возможных (типичных) тактических **действий**, успешных в этой ситуации;
- осознание **смысла движений** в каждом действии.

Согласно второму подходу, действие осваивается по *заданному образцу*, и в дальнейшем его применение связано либо с выбором подходящей ситуации, либо с подготовкой такой ситуации.

Более подробный анализ каждого подхода мы намереваемся сделать в соответствующей главе, посвященной тактике фехтования.

Прочность усвоения учебно-тренировочного материала. Под этим понятием обычно понимают способность воспроизвести в памяти и выполнить то, что было усвоено в процессе обучения, без существенных информационных потерь.

В спорте принцип прочности прежде всего связан с формированием двигательного навыка. Взаимосвязь понятий «прочность» и «навык» заставляет нас еще раз подчеркнуть спорность утверждений о знаке равенства между динамическим стереотипом и стабильным навыком, которые иногда встречаются в методической литературе по спорту. Эти два понятия далеко не всегда идентичны. Более того, при правильно сформированном двигательном навыке они противоположны.

Динамический стереотип — это формирование такого навыка, при котором происходит стабилизация двигательных компонентов действия во времени и пространстве, что приводит к ограниченной вариативности действия. Типичный пример: многократное (в течение месяцев) монотонное повторение в индивидуальном уроке защиты и ответа с шагом назад в одном темпе и с одинаковой глубиной подачи оружия тренером может привести к стабилизации ритма и амплитуды защитно-ответного движения. Или же пример из собственной практики работы в любительских клубах с тренерами-любителями. Один тренер на индивидуальном уроке все атаки дает ученикам только с шагом вперед и выпадом и только с действием на оружие. В течение многих лет, независимо от возраста и уровня подготовленности детей. Когда эти дети приходят ко мне на урок, то очень часто, получив задание атаковать с выпадом, они неспособны переключиться и автоматически атакуют с шагом и выпадом, совершенно игнорируя то, что находятся на средней дистанции. Печально, но факт.

Правильно сформированный навык, наоборот, обеспечивает вариативность двигательных компонентов действия во времени и пространстве, их приспособление к изменяющимся условиям для достижения конечного результата. Навык обеспечивает стабильность действия относительно внешних и внутренних помех и достижения конечного результата.

Принцип прочности усвоения может быть успешно реализован при соблюдении тренером некоторых положений, а именно:

- многократное повторение приема или действия во время тренировочных занятий и необходимость его постоянного воспроизведения сначала в простых, а затем все более сложных условиях;
- каждое повторение — это либо шаг вперед, если прием или действие выполняется правильно, либо шаг назад, т. к. повторение с ошибками — это их закрепление; «проходных» повторений не бывает;
- отсутствие спешки при овладении отдельным приемом; то, что фехтовальщик в уроке выполнил его несколько раз правильно, еще ничего не значит, это только умение; часто случается так, что после нескольких повторений вдруг все пропадает — он не может выполнить прием правильно. Ничего страшного, так вполне может быть, нужно просто не спешить усложнять условия выполнения;
- постоянно оценивать степень овладения двигательным действием по основным опорным точкам;
- постоянно контролировать условия выполнения и применения действия; если в определенных условиях (например, при упражнениях в контрах) фехтовальщик допускает много технических и тактических ошибок, условия выполнения следует сразу же упростить;
- положительные эмоции, основанные на похвале тренера и на достижении успеха обеспечивают прочность усвоения.

В отдельных группах и секциях тренеры периодически проводят соревнования среди своих подопечных по технике выполнения отдельных приемов и успешности (тактике) их применения в боях. Такое испытание и может быть основным рабочим инструментом тренера при оценке прочности овладения приемами каждого этапа подготовки. Техническая подготовленность может оцениваться тренером посредством мини-урока (2–3 минуты) и парных упражнений. Тактика — в контрах и боях по заданию.

Многолетний процесс усвоения и совершенствования технико-тактических действий, а затем их применение в соревновательных боях соответствует принципу «воронки»: фехтовальщик знает большое количество приемов и действий, умеет выполнять несколько меньшее, а уверенно применяет в поединках только те, которые освоены прочно, и к применению которых спортсмен предрасположен в силу своих индивидуальных особенностей.

Единство группового и индивидуального подхода. В учебно-тренировочном процессе, на различных этапах подготовки большое место занимает либо групповой подход (этап начальной специализации), либо индивидуальный (этап спортивного совершенствования).

В силу возраста и организованности детей, их игровой ориентации на занятия по фехтованию (желание либо играть, либо проводить тренировочные бои) осуществлять групповую работу не просто. Будь то передвижения, работа на подсобных снарядах или парные упражнения, необходимо пробудить в детях интерес и осознание важности выполняемой работы. Необходимо нагрузку дозировать так, чтобы было тяжело, но достижимо. Значит, надо одновременно быть и диктатором и затейником.

Групповое обучение с педагогической точки зрения может осуществляться с использованием двух методических подходов:

- стимулировать взаимную ответственность детей и подростков за результат обучения;
- создавать ситуации конкуренции и соперничества.

Уже на начальном этапе подготовки тренер может использовать оба подхода. В первом случае правильно организованное взаимообучение существенно повышает эффективность занятий. На помощь Дидактику Единства группового и индивидуального обучения приходит Дидактик Сознательности и Активности. Это они предлагают ролевые игры «тренер-спортсмен», будь то передвижения, парные упражнения или взаимоуроки. Это они помогают тренеру постоянно мотивировать детей и подростков к тому, чтобы те стремились лучше понять задание, запомнить его и воспроизвести.

Это сделать непросто, особенно во время парных упражнений, потому что юные фехтовальщики обычно сразу же начинают соперничать друг с другом, не помогая, а противодействуя выполнению партнером задания. Наиболее простым и достаточно эффективным способом борьбы против такого соревновательного настроя является напоминание, что парные упражнения — это всегда двухсторонняя работа, и если один из фехтовальщиков не дает возможности партнеру отрабатывать задание тренера, то тот, в свою очередь, поступит так же, и от этих упражнений никому не будет никакого толку.

Во втором случае тренер идет как бы от обратного и ставит спортсменов в условия конкуренции и соперничества (обычно это решается посредством упражнений в контраках и тренировочных поединков). Это способствует развитию долговременной адаптации психики спортсмена к экстремальным условиям соревновательных взаимодействий, повышает уровень эмоциональной устойчивости.

Однако независимо от формы организации тренировочного занятия, тренер всегда имеет дело с индивидуальностью. Каждый ребенок или подросток несет в себе неповторимый набор качеств, составляющих его характер и темперамент. И к каждому тренер должен подобрать свой «ключик». Нелегко разобраться в этих качествах, предвидеть, в каком направлении разовьется его индивидуальность через несколько лет, и как на это следует влиять. Поэтому сначала опытный тренер оценивает:

- физические данные: рост, длина конечностей, правша или левша;
- координационные возможности, связанные с быстрой науки фехтовальным приемам;
- психомоторные возможности, связанные с быстрой реагирования и ориентировки;
- личностные качества.

■ Вспомним «полено», из которого Папа Карло (тренер) хотел вырезать своего Буратино (фехтовальщика). Именно сам этот долгий, но неискученный процесс «вырезания» и занимает нашего Дидактика.

Девиз этого «вырезания»: развивать сильные стороны и нивелировать (по-своему прятать) слабые. Если уж Природой задан длинный нос, так тому и быть. Но при

этом тренер может «вырезать» и Буратино, и несравненного мастера фехтования Сирано де Бержерака. Чаще, конечно, получается веселый Буратино, для которого фехтование — это своего рода поле чудес. Результат ему важен, но еще важнее приключения соревнований и все, что с ними связано. Он, конечно, не виноват, что у него такой характер. Не виноват и тренер, но он мечтает и творит не Буратино, а Сирано — дуэлянта и поэта.

Помните, даже самые великие фехтовальщики имеют недостатки и совершают ошибки. Но они развили свои сильные стороны, и на них строится их стиль фехтования.

Индивидуальный подход — это «и кнут, и пряник», это убеждение юного спортсмена делать то, что не получается, проигрывать тренировочные бои, но отрабатывать заданный прием, верить в свои силы.

Это выбор технико-тактического репертуара действий для высоких и маленьких, левшей и правшей, активных и осторожных.

Это выбор индивидуального темпа обучения:

- одни научаются выполнять прием быстро, но требуют много времени, чтобы начать применять его в бою;
- другие, наоборот, медленно научаются, но потом практически сразу начинают применять этот прием в поединках.

Индивидуальный подход на этапе становления техники фехтования предполагает выбор таких методических приемов и способов воздействия, которые позволяют фехтовальщику наилучшим образом усваивать и применять приемы и действия.

Индивидуальный подход на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования позволяет тренеру формировать индивидуальный стиль деятельности и психическую устойчивость спортсмена к соревновательному стрессу.

Умение установить **связь процесса обучения с практикой** делает этого Дидактика главным. Однако и трудностей при решении этой задачи у него тоже немало. В спортивных единоборствах (да и не только в них) научить спортсмена выполнять различные технические приемы и действия или понимать отдельные так-

Принципы обучения фехтовальщиков

тические ситуации еще недостаточно. Главное — это формировать умение применять эти действия в различных ситуациях поединков, в боях с разными противниками. Сделать такой шаг переноса действия из урока в бой бывает трудно по ряду причин:

- спортсмен «привязан» к уже апробированному репертуару действий и избегает пробовать новый прием;
- действие, отрабатываемое в индивидуальном уроке, тренируется тренером и спортсменом как бы само по себе; тренер не объясняет фехтовальщику, в каких ситуациях его следует применять в бою;
- в обучении и совершенствовании тренер в основном занят шлифовкой техники выполнения и не обращает должного внимания на необходимость «упаковки» в единое целое этого действия и соответствующих подготавливающих действий;
- действие, которое тренер предлагает в уроке, просто не соответствует индивидуальности спортсмена, а потому и применяться все равно не будет;
- в тренировке недостаточно внимания уделяется различным формам взаимоупражнений, которые и служат «мостиком» от выполнения к применению.

Все это приводит к тому, что фехтовальщик либо хочет, либо не может, либо не знает, когда и как применять это действие.

Первая причина связана часто с некоторой ригидностью фехтовальщика, т. е. неспособностью изменяться и переключаться от привычного к новому. Тренер может постараться либо убедить спортсмена, либо оставить его в такие условия, когда он вынужден, например, в боевых взаимодействиях пробовать новое действие (метод «кнута и пряника»).

Все остальные причины устраняются правильно одобренными заданиями индивидуального урока и взаимоупражнений. И кроме того, надо дать спортсмену время. Сразу, с сегодня на завтра, такой перенос не выывает. Как и для всего, что связано с обучением, требуется время для созревания и момент для скачка.

Глава IV

НАПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Когда-то французского скульптора Огюста Родена спросили, как ему удается создавать великие произведения искусства? «Очень просто, — ответил мастер, — я беру каменную глыбу и убираю все ненужное».

Этот принцип универсален. Другие великие скульпторы брали такие же глыбы, но каждый из них, убирая лишнее, оставлял только свое. И это было уникально и не повторимо. А тысячи простых мастеров и подмастерьев «убирали» либо не то, либо не так и поэтому благополучно уходили в небытие истории.

Тренер тот же скульптор, но в руках у него не каменная глыба, а живой человек со своими индивидуальными задатками и характером. Принято говорить, что задача тренера как раз и состоит в том, чтобы раскрыть эти задатки, сформировать характер. Увы, это совсем не просто. И не только потому, что не хватает знаний, опыта или терпения. Не потому, что Случай не подариł встречу с талантливым учеником. Есть другое, то, что внутренне принадлежит каждому тренеру, и то, что может помочь или помешать. Его индивидуальность.

Позволим себе некоторую вольность и отойдем от принятых канонов. Взглянем на обучение фехтованию с точки зрения главного лица — Тренера.

Не секрет, что индивидуальность тренера, а также его предрасположенность к технической или тактической подготовке и ориентации своих учеников во многом влияла и влияет на их манеру фехтования. Как бы тренер ни приспосабливался к спортсмену и его природным особенностям, он всегда остается в пределах собственного личностного мира. Его отношение к фехтованию диктуется тем, как он понимает этот вид

спорта, уровнем интеллекта, характером и, конечно же эмоциями. Примером тому небезызвестный в истории фехтования спор между «техниками» и «тактиками». И в теории, и тем более в практике каждый представитель этих двух направлений отстаивал свою правоту, и в результате этой конкурентной борьбы в рамках каждой школы вырастали выдающиеся фехтовальщики.

Как известно, новое — это хорошо забытое старое. Но борьба между «техниками» и «тактиками» не забыта, она в скрытой форме продолжается и сейчас, потому что в ее основе не теория и методика, не положительные или отрицательные стороны того или другого направления, а индивидуальная склонность тренера ориентироваться в своей работе со спортсменами: либо в большей мере на тактику, либо на технику.

Схематизируем тренерские предрасположенности, ограничив их тремя стратегическими направлениями обучения и тренировки. Назовем эти направления условно *образным, интеллектуальным и сенсомоторным*.

Характеризуя каждое из них в отдельности, не будем забывать, что различия между этими направлениями достаточно условны. Нельзя обучать только тактике фехтования, не уделяя пристального внимания формированию технического мастерства. Без мощной технической базы тактика — не более чем интеллектуальная игра. С другой стороны, техника, лишенная смысла, превращается в фехтовальную гимнастику. Более того, тренеры, которых мы (а может быть, теперь и Читатель) условно «приписали» к одному направлению, работали или работают по-разному. Их тренерские концепции по многим другим критериям отличны. И это справедливо, т. к. очередной раз подтверждает потенциал и многообразие индивидуальности тренера и схематичность нашего анализа.

Как известно, одним из важных показателей готовности спортсмена к соревнованиям является уровень его сенсомоторного реагирования. Более того, сенсомоторика человека достаточно чувствительна к тренировочным воздействиям: тренировочная и соревновательная деятельность направленно влияют на быстроту простого реагирования, выбора или экстренного переключения, а также на чувство момента.

Мы имели возможность в течение ряда лет исследовать динамику сенсомоторных реакций фехтовальщиков высшего класса, учеников лучших представителей этих направлений. Ссылки на эти показатели могут помочь нам лучше раскрыть различия.

1. ОБРАЗНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВОВАТЬ

Ведущая задача — создание у спортсмена правильных образов действий и взаимодействий с противником.

Предлагаемый нами в этой книге подход к обучению фехтованию — это разработка образного направления. Опираясь на опыт лучших его представителей (В.А. Андриевского, Э.В. Асиевского, А.Д. Зуева, Л.Ф. Кузнецова и др.), с которыми нас связывало длительное общение и совместная работа, мы выбрали как основу, *последовательное усложнение условий боевых взаимодействий*. Спортсмену важно сформировать правильный образ не только действия, но и типичного тактического взаимодействия (что сближает этот подход с интеллектуальным направлением), а также научиться прочувствовать правильную дистанцию и момент действия (и в этом представляется оправданным использовать приемы сенсомоторного направления).

В процессе обучения происходит создание и закрепление точного зрительного образа конфликтных взаимодействий с акцентом на выбор момента и сектора нападения в финальной фазе. Этого направления придерживается большинство тренеров. Особенно в работе с фехтовальщиками на рапирах и шпагах.

Причина — в особенностях овладения тренерским мастерством. Зрительная память, которая «ответственна» за копирование и создание образа действия, позволяет многим молодым тренерам:

- опираться на опыт собственного фехтования: они помнят, как их учили, и используют это в своей практике; если при этом тренер не держится «жестко» за те каноны, которые были ему даны учителем, а постоянно ищет свой путь работы со спортсменом, то такая работа приводит к успеху;

— в отличие от второго и третьего направлений, образ правильного движения или действия относительно легко запомнить и воспроизвести, его легко копировать, наблюдая за поединками высококвалифицированных спортсменов или за уроками выдающихся тренеров.

В обучении акцент делается на создание правильного зрительного образа движения, приема, действия. Большое внимание уделяется отработке и совершенствованию основных действий.

Образ основного действия и задача его отработки могут доминировать, и поэтому подготавливающие действия иногда незаслуженно отступают на второй план. Некоторые тренеры ошибочно полагают, что спортсмен сам найдет те средства подготовки, которые помогут ему успешно выполнять основное действие.

Помехи в основном связаны не с изменением времени и ритма взаимодействия, а с изменением дистанции и активным противодействием оружием (неудобная постановка укола, удары и финты, непривычное для противника положение оружия).

Образ действий противника и собственных действий имеет зрительную основу. В этих образах содержится и смысл, и все то, что диктуется этим смыслом: дистанция, ритм и моментные характеристики.

Фехтовальщик должен прочувствовать свое движение или действие, и он делает это не только «в самом себе», но согласовывая (соизмеряя) свое действие с действием противника.

Большая роль отводится преднамеренно-экспромтным действиям. От спортсмена требуется «видение» ситуации в целом и принятие решения сообразно тому, как она складывается. В экспромтной фазе действия происходит интуитивная оценка ситуации (в условиях дефицита времени и неполноты информации); решение приходит сразу на основании тех образов-эталонов, которые сформированы в процессе тренировки.

Большое значение имеет точность пространственно-временной оценки боевых взаимодействий.

2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ИЛИ КАК ТОЛКОВО ОБМАНУТЬ

Второе направление разработано и теоретически оформлено заслуженными тренерами СССР В.А. Аркадьевым и Д.А. Тышлером.

Вот что известный украинский тренер Ю.И. Уралов писал о В.А. Аркадьеве: «Не работая скрупулезно над техникой, он все время создавал боевые ситуации, которые заставляли спортсмена технически правильно выполнять приемы и действия. Виталий Андреевич, как никто другой, умел научить спортсмена менять скорости при выполнении боевых действий и вытягивать из него предельную скорость на финише. Он прекрасно использовал индивидуальные особенности своих учеников для постоянного спортивного совершенствования» [36, с. 70]. На основе этого можно сделать вывод о том, что необходимо:

- не только постоянно исправлять ошибки и убеждать учеников делать тот или иной прием технически правильно, а ставить их в такие условия, когда неправильное выполнение не принесет ожидаемого конечного результата;
- понять, чем индивидуально силен спортсмен, и развивать его сильные стороны, создавая таким образом основу его индивидуальной тактики фехтования;
- учить спортсмена выполнять подготавливающие и основные действия со сменой скоростей, что мешает противнику реагировать на них успешно.

Исходя из этого, следует заключить, что тактика фехтования неотделима от психомоторной стороны фехтовального поединка. Она постоянно «насыщается» и образом правильного действия, и внутренним прочувствованием того, как его следует выполнять.

Тренерская концепция Д.А.Тышлера имеет более строгую методическую основу. Она опирается на те принципы, в основе которых лежит логика фехтования (может быть, поэтому она не столь популярна среди женской половины представителей этого вида спорта).

Направления технико-тактического обучения фехтовальщиков

Тренер говорит ученику: «Делай этот прием так, потому что ответная реакция противника должна быть вот такой, а после этого применяй вот этот прием, потому что противник (в зависимости от успешности или неуспешности предыдущего действия) должен реагировать следующим образом. Если же эта схема «не работает», ты должен быть готов своевременно переключиться к правильному реагированию».

Таким образом, основа интеллектуального направления — обучение тактике фехтования с опорой на психомоторные и интеллектуальные качества фехтовальщиков.

Для нас наибольший интерес представляет то, что всю многолетнюю тренировку фехтовальщиков эти тренеры и их последователи подчиняют научению спортсменов понимать смысл фехтовального действия. Это совсем непросто, потому что в зависимости от природных возможностей одни спортсмены сразу понимают и принимают конфликтную игру, характерную для фехтовального боя, другие нуждаются в длительном и последовательном обучении. Одни способны просчитывать или чувствовать намерения противника, другие — неспособны.

Что это значит? К примеру, выдающийся фехтовальщик на саблях олимпийский чемпион Виктор Кровопусков отличался уникальной способностью слышать советы тренера, понимать их и сразу же следовать им в поединке. Он сочетал в себе эти три важнейших качества, что само по себе было уникально. Потому что для обычной тренерской практики типично как раз обратное:

- в условиях стресса возможности воспринимать информацию становятся очень ограниченными; спортсмен часто просто не слышит советов или указаний тренера;
- но даже если он слышит тренера, то правильно понимает его далеко не всегда, т. к. наряду с ограниченностью мы имеем дело с субъективным пониманием и анализом информации, т. е. он понимает не то, что ему сказано, а то, что он способен понять, или то, к чему он больше предрасположен в своем восприятии в данный момент;

— но даже если он правильно услышал и понял, это еще не означает, что он способен применить этот совет, потому что необходимо перекодировать смысл слов и образов в смысл мышечной координации и пространственно-временных чувств оружия, момента, дистанции.

В этом, с нашей точки зрения, квинтэссенция данного направления: увидеть, понять и вступить в тактическую игру по отработанным вместе с тренером правилам. Спортсмен учится воспринимать не только то, что двигательно выполняет противник (его нападения, действия подготовки или обороны), но главное — учится понимать их смысл и, на основании этого, реализовывать свои намерения.

В процессе обучения по методике профессора Д.А. Тышлера происходит формирование умений фехтовальщика выполнять некоторый круг действий, в котором один успешно выполненный прием (или комбинация) является исходным для дальнейшей вероятностно ориентированной последовательности 2 или 4 приемов, объединенных в один блок. Такое обучение направлено на параллельное освоение техники с развитием умения тактически переключаться от одних действий к другим.

Например, фехтовальщик в индивидуальном уроке последовательно выполняет:

- ложную контратаку на сближающегося противника (так как это действие начинается с относительно большой дистанции, противник реагирует на эту помеху переходом к атаке с фиントами, на что следует действительная контратака);
- следующее действие в блоке — ложная контратака, защита и ответ (противник в расчете на то, что фехтовальщик повторит успешное действие, завершает атаку простым нападением и попадает в защиту);
- потом — ложная контратака и переход к встречному нападению (противник на ложную контратаку реагирует остановкой, чтобы разобраться в ситуации; спортсмен использует эту паузу для перехвата инициативы).

Во всех действиях ложная контратака является началом тактического «диалога». Одна и та же помеха «помогает» противнику укоротиться во втором эпизоде и вынуждает его сделать паузу в третьем.

Использование разнообразных помех, ловушек и дистанционной игры позволяет замаскировать простую логику рассуждений и переключений.

Особенностью этого направления является психотактическая ориентация.

Эффективно действуют представители этого направления в боях с теми противниками, для которых характерно «стандартное» мышление в ситуациях успеха или неудачи (повторение успешного действия и переключение к обратному в случае неудачи).

Яркими представителями этого стиля являются те, кто легко просчитывает варианты, или же те, кому дано чувствовать схему рассуждений и переключений противника. Интересно, что если эти спортсмены не могли «просчитать» намерения противника, то они считали, что тот «делает совсем не то, что он должен был сделать». Убежденность, привитая тренером.

Одним из наиболее ярких представителей этого направления был заслуженный мастер спорта Георгий Погосов. Он обладал уникальной способностью предугадывать намерения противника в бою. В экспериментах по исследованию двигательного реагирования он не следовал обычным условиям: увидеть сигнал и затем быстро реагировать на него, а постоянно «играл» с экспериментатором, стараясь предугадать и характер сигнала, и момент его появления. При исследовании времени реагирования из двух возможных зрительных сигналов (например, на левую лампу реагировать левой рукой, а на правую — правой) попытки экспериментатора вступить с ним в игру и пытаться предугадать, какой сигнал он ожидает, были чаще всего неудачными. Погосов очень быстро просчитывал варианты и действовал в основном успешно. Результаты его реакций были на порядок лучше среднестатистических (надо отметить, что среднестатистические показатели были тоже совсем не простые, а просчитывались по результатам исследований кандидатов и членов сборной СССР по фехтованию). Правда,

и ошибок в среднем у Погосова было больше, чем у других. Характерно также то, что иначе реагировать он не мог. Его сбивало с толку, когда противники (или экспериментатор) отказывались предугадывать его замыслы и действовали «от себя» или как «автоматы», тогда спортсмен терялся и допускал большое количество ошибок.

В связи с большой ролью вероятностного прогноза, характерного для этого направления, при обучении спортсменов значительное место отводится отработке преднамеренных действий.

Но если действие оказывается неэффективным, то фехтовальщик должен быть настолько хорошо подготовлен, чтобы автоматически отреагировать и переключиться к другому действию.

Применение преднамеренных действий обеспечивает высокую технику их выполнения, правильную ритмическую структуру и уверенность при завершении.

В психологическом плане важным является то, что спортсмену в критической ситуации боя не грозит «застревание» на одном приеме. Он просто переключается к отработанному продолжению. Это чрезвычайно важно. В практике фехтования типичны случаи, когда спортсмены в условиях стресса неспособны переключиться и стараются одно и то же неэффективное действие выполнить еще и еще, только быстрее или более мощно.

Мы ограничимся этой краткой характеристикой данного направления подготовки фехтовальщиков, потому что более полно и, несомненно, более талантливо и В.А. Аркадьев, и Д.А. Тышлер описали в своих многочисленных учебниках и пособиях.

3. СЕНСОМОТОРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ИЛИ КАК НЕ РЕАГИРОВАТЬ НА ПОМЕХИ

Дзен интересует то мгновение, в котором кремень, ударяясь о сталь, высекает искру.

Из трактатов «Дзен и фехтование»

Это направление имеет одну особенность: возможность без особого труда связать процесс обучения с некоторыми положениями философии дзен, и уже только

поэтому данный подход и методика обучения находятся во «внутреннем несогласии» с предыдущим интеллектуальным подходом к фехтovанию.

Согласно этой философии фехтовальщик не должен задумываться ни на секунду, ибо противник обязательно воспользуется моментом для нападения. Он не может ни расслабиться, ни сохранять напряжение хоть какое-то время, ибо это заставляет ум «останавливаться», и он теряет свою текучесть. Именно текучесть ума — главное.

Не нужно иметь намерений, сознательных расчетов, предчувствий, ожиданий — короче говоря, следует быть невинным, как дитя, и при этом владеть всей ловкостью, хитростью, проницательной сообразительностью вполне созревшего ума. И все это перед лицом противника.

Как этого достичь? Интеллект в такой парадоксальной ситуации помочь не может.

Единственный способ достичь результата, как утверждает философия дзен, — устранить все препятствия, как интеллектуальные, так и аффективные, и эмоциональные на пути к тому, что скрыто в бессознательном, и дать ему двигаться совершенно независимо, без вмешательства интеллекта.

Сун Пу, великий авторитет в военных искусствах, говорил: «Вовсе не самое лучшее побеждать в каждой схватке; самое лучшее — побеждать, не думая победить. Вот совершенная победа».

Пока фехтовальщик думает о том, чтобы победить, его ум полностью «забит» всякими схемами о том, как это сделать. Но если противник лучше владеет техникой или применит что-либо неожиданное, а это вполне вероятно, тогда схемы окажутся непригодными, и человек, вооруженный этими схемами, погибнет. Если оба подготовлены одинаково, тогда схватка закончится взаимным поражением. Когда схема встречается со схемой, трудно предвидеть исход поединка. Итак, совершенный фехтовальщик выходит из двойственности, и тогда он уже не просто владелец меча, но настоящий боец.

Совершенно очевидно, что европейскому человеку, представителю сегодняшней цивилизации, эта филосо-

фия не близка, и многое может показаться странным. Но если вспомнить о некоторых наших состояниях: озарения, вдохновения, транса, в которых фехтовальщик способен действовать безошибочно, воспринимая только ситуацию боя и действия противника (но не его самого), не думая о результате, то многое в этой философии становится понятнее. Проблема в том, что эти состояния возникают как бы из ничего и также незаметно исчезают, вспугнутые даже одной непрошенной мыслью. Они-то и требуют растворения в самом себе.

В этом отношении нам представляется полезным засечание Л.-Э. Унестоля [30] о том, что сознательное осмысливание конкретного действия, эмоциональный фон и чувства являются ненужными помехами.

Наиболее последовательно, но по-разному это направление развивалось в фехтовании заслуженными тренерами СССР И.И. Манаенко (в рапире) и В.А. Назымовым (в сабле), которые за основу обучения взяли технику управления оружием и дистанционно-временные взаимодействия противников.

Мы далеки от мысли, что эти тренеры старались последовательно внедрять философские концепты дзен в фехтование, но склонны считать, что они были в этом смысле ближе других своих коллег, когда взяли за основу развитие специализированных чувств, подчинив им образы и отказавшись напрямую от использования интеллектуальных схем.

К сожалению, мы не имели возможности наблюдать работу Ивана Ильича Манаенко. Поэтому снова предоставим слово тренеру, который продолжительное время работал с ним вместе — Ю.И. Уралову: «Именно этот неустанный творческий поиск нового пронизывает всю тренерскую деятельность И.И. Манаенко. Прекрасно зная анатомию человеческого тела, он добивался у своих учеников абсолютного владения мышцами, умения так чередовать напряжение и расслабление, что мышцы могут в любой момент выполнить необходимое движение. Весь объем технического и тактического материала он подавал в своеобразной, только ему свойственной манере. Смотришь со стороны, как он дает индивидуальный урок, и все кажется

простым и понятным, а попробуешь сам давать урок в такой же манере — и ничего не получается» [36, с. 68–69]. В смысле этого высказывания вполне логичными являются индивидуальные уроки «вслепую», которые И.И. Манаенко практиковал довольно часто. Его подопечные должны были выполнять урочные задания с закрытыми глазами, что совершенствовало их специализированные проприоцептивные и тактильные ощущения, а в целом — *чувство оружия*.

Работу другого тренера, которого мы отнесли к этому направлению — В.А. Назымова — мы наблюдали достаточно долго. Кроме того, эти наблюдения дополнялись нашими беседами об обучении фехтованию на саблях. Для этого тренера в основе фехтования лежало формирование специализированных чувств: *оружия, момента и дистанции*.

В связи с этим вспоминается, как Сергей Миндиргасов, уже будучи членом сборной команды СССР по сабле (и после нескольких лет работы с В.А. Назымовым) как-то сказал: «Только теперь я почувствовал как надо выполнять удар».

В.А. Назымов выделил три опорные точки боевых взаимодействий в соответствии со стандартными дистанциями: сверхдалней, дальней и средней. Для каждой из этих дистанций отрабатывался некоторый индивидуально ориентированный набор тактических действий. По его мнению, задача тренера и спортсмена, которые придерживаются этого направления, состоит в том, чтобы создать удобство в подготовке как собственных действий, так и при реагировании на действия противника.

Главное — это строгое согласование дистанции и времени сближения с противником, положения оружия и туловища; знание того, как вероятнее всего будет реагировать противник при выполнении фехтовальщиком определенных технико-тактических действий нападения и обороны.

Большое внимание уделяется также выбору правильного момента начала атаки, глубине сближения до критической дистанции, моменту начала и завершения финального движения.

В результате многократных повторений создается устойчивый образ пространственно-временного согласования собственных действий, характерный для конкретной дистанции.

Тренер, работающий в этом направлении, при формировании соответствующих координации движений и действий, а также при развитии специализированных чувств, как никто другой, опирается на весь диапазон уровней построения движений. Многие коррекции и переключения должны обеспечиваться не вследствие смысловой оценки ситуации, а специализированными чувствами дистанции и времени, дополняемыми вспомогательными мышечными коррекциями. Смысловая оценка ситуации приводит к выбору подготавливающих и основных действий в рамках заданного дистанцией пространственного поля.

В связи с большой вариативностью ситуаций тактического взаимодействия процесс обучения требует особой тщательности и базируется на каком-то общем приеме подготовки (к примеру, скачок выпад-выпад) с последующим переходом к решению наработанных ситуативных задач.

Возможностями этого направления являются строгая обусловленность пространственно-временного режима подготавливающих действий и вариативность момента завершения основных действий.

В связи с тем, что в финальной фазе фехтовальщик и его противник находятся в условиях жесткого дефицита времени, репертуар технико-тактических действий ограничен: а) преднамеренным завершением; б) автоматизированным реагированием при выборе момента и сектора завершения нападения.

Если наработанное действие или комбинация не удаются, фехтовальщик часто не отказывается от них (что было бы совершенно естественным для представителей первого и второго направлений), а изменяет временной режим исполнения этих действий, заставляя, таким образом, противника реагировать несвоевременно. В результате реальные конфликтные взаимодействия спортсмена с противником осуществляются в значительной мере под контролем

специализированных восприятий и сенсомоторных реагирований.

Попробуем проанализировать три дистанции (по терминологии В.А. Назлымова три «точки») взаимодействия. Первое и, пожалуй, самое важное: на каждой из этих «точек» решается свой класс технико-тактических задач.

Сверх近距离ная дистанция (первая «точка»), с которой начинается сближение с противником. На этой дистанции риск получения встречного удара или укола невелик. Помехи противника на сверх近距离ной дистанции малоэффективны, т. к. фехтовальщик имеет достаточно времени для их оценки и правильного реагирования.

От него требуется очень высокая координация всех положений и движений вооруженной руки и ног для точного входа в следующую дистанцию — выхода на следующую «точку».

Часто мы это могли наблюдать в фехтовании на саблях (а в настоящее время и на рапирах), когда противники после команды судьи «Начинайте» выполняют одновременно два небольших шага вперед. Эти сближения преследуют две цели: а) стремление захватить инициативу; б) ограничить противнику возможность маневра.

Дальняя дистанция (вторая «точка» сближения или маневрирования) — это начало активного взаимодействия с оружием противника. В этот момент наиболее реальны и опасны помехи (угрозы и вызовы) и действительные противодействия противника; но в связи с дефицитом времени вариативность их ограничена (и чаще принятие решения о действиях или противодействии осуществляется по принципу выбора из двух вариантов: «или-или»). Это позволяет уже в тренировке наработать наиболее рациональные способы поведения в бою.

Средняя дистанция (третья «точка») — это дистанция финала нападения или обороны, когда выбор сектора и момента завершения в значительной мере автоматизирован.

Таким образом, в основе фехтования на саблях лежит захват инициативы.

Требования к точности нанесения удара не столь высоки, как в рапире и шпаге, поэтому соответственно

больше скорости, на которых происходит взаимодействие противников. Анализировать ситуацию и принимать решение фехтовальщики могут либо до команды «Начинайте», либо в те краткие мгновения, когда они находятся на сверхдальней дистанции.

При сближении до дальней дистанции спортсмен «копирается» на специализированные чувства и реагирования. Коррекции, которые вносит спортсмен в свои действия уже минуту уровень сознания (времени для размышления нет) — все зависит от того, насколько сформирован навык технико-тактического действия.

На средней дистанции фехтовальщики и в нападении, и в обороне чаще действуют преднамеренно. Движения выполняются настолько быстро, что оценивается только конечный результат.

Тщательная отработка ритмических и пространственно-временных параметров действий в строгой «привязке» к определенной дистанции наряду с преимуществами имеет и определенные недостатки. Если противник прочувствовал «время» фехтовальщика, которое привязано к ритму его действий, то он может либо отработать контрприем, выполняемый вразрез этому ритму (в свое время такой была контратака А. Альшана в боях против С. Миндергасова), либо отработать помеху, которая была бы не вполне логичной по тактическому смыслу и по времени. Такая помеха вызывает обычно ориентировочную реакцию типа «что это такое?», а значит, и нарушение ритма нападения.

Ориентировочная реакция по типу «что это такое?» всегда связана с некоторой задержкой, которая и используется противником для выигрыша темпа. Чтобы спровоцировать такую реакцию, фехтовальщику предлагается «другое» время в тот момент, когда это кажется «нелогичным», или когда неопределенность ситуации, а в связи с этим и степень риска очень велики (например, на 2-й точке активного сближения с противником).

Этот факт стандартизации ритма и трудности его изменения следует учитывать в работе со спортсменами. Чем большая ответственность в построении двигательного действия лежит на сенсорных коррекциях работы

мышц синергистов и антагонистов, тем более штампованным это действие управляемся. Движение отличается устойчивостью к помехам, т. к. хорошо отработанные координационные и ритмические компоненты его мало подвержены воздействию сбивающих факторов. Сохраняется координационная взаимосвязь компонентов движения и временного режима выполнения.

Тренеры, работающие в этом направлении, имеют возможность:

- увеличить число помех, предваряющих действие, что позволяет скрыть момент начала действия и его тактический смысл;
- нарабатывать типичные противодействия противника, характерные для различных дистанций фехтования: сверхдальней, дальней, средней;
- отрабатывать со спортсменами действия в «раннем» ритме для разрушения дистанционных моделей противников.

В тех ситуациях пространственно-временного взаимодействия, которые многократно апробированы с тренером и партнерами, фехтовальщики этого направления обычно действуют безошибочно.

Этим направлением формируются коррекции собственного тела в стандартно-вариативной среде с учетом наиболее вероятных помех не по смыслу тактической игры, а по биомеханически «слабым» точкам (например, одноопорное положение) и по дистанции.

Фехтовальщик должен прочувствовать себя, свое движение, и тогда он не допустит дистанционной ошибки. Поэтому, как показали наши исследования, у спортсменов, тренирующихся в этом направлении, индивидуальный урок не улучшал время реагирования на движущийся объект (информационный показатель боевой готовности фехтовальщиков, которые работают с тренерами «образного» направления). Причина этому — направленность урока и всей тренировки спортсмена: он учится ориентироваться не только на реакции противника, но и на свое внутреннее время.

Таким образом, сенсомоторно-перцептивное фехтование направлено на развитие у спортсменов ощу-

щений, связанных с управлением оружием, а также времени и глубины сближения с противником. Оно опирается на развитие:

- точного внутреннего времени маневрирования и сближения;
- предвосхищений, связанных с изменением дистанции в момент сближения и нападения;
- образа действия нападения или обороны.

В основе обучения — многократное повторение и внутреннее прочувствование «собственного времени», направленное на развитие специализированных реакций, чувства времени и дистанции.

Вероятностный прогноз действий противника «привязан» к его типичным реагированиям на каждой дистанции. Большое внимание уделяется анализу рефлекторных реакций противника на помехи или предсигналы. Самые сложные звенья в «цепи» выполняемой подготовки и нападения — одноопорные положения (например, при переходе от одного выпада к другому), а также «заваливания» тела вперед или назад в непосредственной близости от противника.

Система дистанционных «точек» должна быть рассчитана на отработку высокой координации движений при точном согласовании пространственного поля и временного режима выполнения действия.

Если первая «точка» обусловлена пространственными границами, то вторая и третья — временными.

Поэтому на начальном этапе обучения тренер четко определяет вместе со спортсменом его стандартную дистанцию и отрабатывает стандартные подготавливающие сближения. При переходе фехтовальщика ко второй и третьей «точкам» он больше внимания уделяет чувству времени, связанному с выполнением финтов и завершением действия.

По мере автоматизации движеческих и дистанционных параметров, связанных со сближением, а также стандартизации чувства времени постепенно начинается варьирование противодействий тренера:

- сначала он создает помехи при выборе сектора нападения (реакция выбора и управление оружием);

- затем выполняет несвоевременные (или своевременные) контратаки в пределах второй «точки» (управление внутренним временем);
- после этого создает помехи в пределах первой «точки» (что требует от спортсмена своевременного переключения);
- потом предлагает спортсмену дистанционные и временные помехи; таким образом он формирует устойчивость специализированных чувств времени и дистанции по отношению к этим помехам.

После успешного завершения этого этапа тренер начинает формировать у спортсмена временные и дистанционные «фильтры» для своевременного выявления ложных действий и помех противника.

Еще раз подчеркнем: очень важным является согласование своевременности и глубины нападения.

Поэтому задача обучения — создать временные и дистанционные режимы выхода в атаку: нападение не в ту точку пространства, где находится противник, а в ту, где противник, вероятно, будет в момент ее завершения (дистанция может увеличиваться или укорачиваться).

Рассмотрим несколько упрощенную ситуацию: тренер сознательно ограничивает набор приемов (но при этом не ограничивает набор действий).

Что это значит? К примеру, в фехтовании на саблях спортсмены в течение продолжительного времени отрабатывают только такие приемы нападения: сближение с противником — два шага вперед, затем шаг и выпад, или два шага назад, затем — выпад.

Эту движеческую основу тренер заставляет спортсменов повторять тысячи раз и в уроках, и во взаимоупражнениях, и в тренировочных боях. На этой основе наращивается весь арсенал технико-тактических действий оружием. Но прежде всего формируются специализированные чувства времени и дистанции.

Ни одна ситуация не повторяет в точности предыдущую, даже если они строго ограничены заданием тренера. Например, во взаимоупражнениях один фехтовальщик после сближения должен развивать нападение с шагом (шагами) и выпадом. Его партнер отступает с раз-

личной быстротой и глубиной и может, при желании, контратаковать по руке или по маске.

Атакующий должен выполнить два условия:

- своевременно завершить нападение;
- выполнять атаку решительно и с полной отдачей, т. е. не провоцировать партнера на выполнение контратаки.

Обороняющийся может варьировать глубину и быстроту отступления, а также момент контрнападения.

В этом, казалось бы, простом задании есть свои сложности:

- нападающий не имеет права ждать контратакующих действий партнера;
- обороняющийся постоянно варьирует момент начала своего контрнападения;
- обороняющийся может вообще не нападать;
- партнеры постоянно меняются и каждый, в силу своих индивидуальных психомоторных качеств, выбирает момент и дистанцию контратаки.

Но тысячукратные повторения такого задания формируют у фехтовальщика на базе чувств момента и дистанции специализированный навык действия.

Нетрудно себе представить, что следующие помехи со стороны обороняющегося партнера могут быть:

- применение дистанционной защиты (после ложной контратаки) затем сочетание действительной и ложной контратак;
- выполнение контратаки с действием на оружие (сначала, к примеру, только через 4-ю линию) затем выполнение этих контратакующих действий через различные линии;
- попытка принятия преднамеренной защиты; затем — различных защит.

УПРАВЛЕНИЕ ФЕХТОВАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ

Мои движенья ловки, пылки,
Рука сильна и верен глаз.
Предупреждаю честно вас,
Что попаду в конце посыки!

Э. Ростан. Сирено де Бержерак

1. ДВИЖЕНИЕ, И КАК ОНО УСТРОЕНО

Понимание того, как формируются в результате упражнений специализированные движения, как они управляются нашим мозгом, является важным в работе тренера, т. к. помогает ему избежать многих ошибок при обучении спортсмена.

Среди ряда теорий, с помощью которых авторы с точки зрения физиологии, биомеханики или кибернетики пытаются раскрыть механизмы выполнения движений или действий и управления ими, наше внимание привлекла теория поуровневой организации движений Н.А. Бернштейна [4, 5]. Она была разработана и оформлена ученым почти 60 лет назад, но до сих пор многих исследователей спорта привлекает ее стройность и соответствие педагогическим вопросам спортивной тренировки, связанным с формированием умений и навыков выполнения технико-тактических действий в динамичных и конфликтных условиях соревнований.

Не будем скрывать, эта теория «заглядывает» в глубины движения человека и анализирует процесс его построения. Понять и объяснить это непросто, тем не менее мы попробуем изложить ее основные положения на «языке» фехтования. Что из этого получится — судить читателю.

Н.А. Бернштейн проводил свои исследования еще в 20-х гг. прошлого столетия в течение многих лет. В них принимали участие высококвалифицированные спортсмены. Он установил, что любое сложнокоординированное движение или действие — это не только работа мышц, сколько многоуровневый процесс управления этими мышцами. В одном двигательном действии есть и смысл, и точность, и координированность; оно связано с позой спортсмена до и после его выполнения.

Ученый показал, что выполнение одного действия регулируется различными отделами мозга и имеет различные уровни построения. То, что мы называем смыслом, становится ведущим в управлении этим действием, остальные отделы коры больших полушарий и подкорки (уровни) принимают на себя вспомогательные функции.

Но что это дает тренеру? Во-первых, человек, который впервые слышит о таком построении движения или действия, не понимает, какой во всем этом резон. Во-вторых, зачем тренеру знать, что одно и то же действие одновременно управляет разными отделами мозга? Ему бы знать, как подготовить спортсмена высокой квалификации.

Вопросы правильные и по существу. Но все дело в том, что подготовка спортсменов высокой квалификации состоит из многих компонентов, среди которых не последнюю роль играет обучение технике и тактике, а их внутренние механизмы как раз и объясняет эта теория. Поэтому мы постараемся показать ее полезность для практики спорта и фехтования, в частности.

Прежде всего несколько слов об устройстве мозга, точнее, о тех его отделах, которые, собственно, управляют движением.

Анатомия действия. Устройство нашей двигательной мозговой системы таково, что более поздние и совершенные нервные образования как бы надстроились над ранними и менее совершенными.

Но эта надстройка проходила не сразу, а в течение миллионов лет развития животного мира на Зем-

ле. И каждый раз имела очень важные основания: выживание того или иного вида. В этом нет ничего нового, и человек как биологическое существо немногим отличается от своих предков: он тоже борется за «место под солнцем». Правда, в большинстве случаев в этой борьбе речь не идет о выживании, скорее, о власти, самоудовлетворении и комфорте, а также об иллюзии свободы, даваемой деньгами и социальным положением.

Более совершенное животное, наделенное способностью быстрее улавливать опасность и реагировать, а также лучше приспособливаться к изменениям среды и климата, имело больше шансов выжить. Более совершенные соображают и действуют быстрее, отсюда эта «этажность» нашего головного мозга.

Посмотрим, что по этому поводу пишет Н.А. Бернштейн: «Низовой отдел взрослого человеческого мозга составляют нервные ядра, соответствующие пампилумам лягушки — ее верховым мозговым образование. Подчиняя их себе, выше их располагается у человека этаж стриатума, возглавляющего двигательные мозговые устройства у пресмыкающихся и птиц. Еще выше находится в мозгу человека пирамидная двигательная система коры полушарий мозга. Это образование возникло еще позднее — только у млекопитающих» [5, с. 121].

Очень интересно устроена кора больших полушарий мозга человека. В ней как бы и мозги лягушки с ее сородичами, и мозги птиц с пресмыкающимися в придачу, и мозги млекопитающих, и, конечно, его собственные — «человеческие».

Это значит, что по мере развития живого на Земле в течение миллионов лет двигательные возможности более совершенных животных не отказывались полностью от того, что было достигнуто их предками, но как бы надстраивались на то, что было уже освоено Природой до них. Это касается как самих движений, так и анатомических образований в мозгу.

Каждая такая «надстройка» открывала возможность управления новыми классами движений.

То, что является высшим отделом мозга лягушки, у более поздних и более развитых отрядов животных — пресмыкающихся, а затем и птиц — отступает как бы вниз; над ним надстраивается более совершенное мозговое образование, дающее больше возможностей и больший набор движений — стриатум.

У млекопитающих этот процесс повторяется: паллидум (или, как его еще называют, бледные шары) и стриатум последовательно спускаются еще на одну ступеньку вниз и над ними надстраивается двигательная система коры. Чрезвычайно важно, что тот диапазон или класс движений, которыми паллидум управляет у лягушки остается в его ведении и у человека; а тот класс движений, который характерен для пресмыкающихся и птиц, также был сохранен и «взят на вооружение» млекопитающими, но дополнен надстроенным выше их собственным классом. При этом, очень немногое остается в «замороженном» виде. Возникновение новых этажей и надстроек связано еще с тем, что они забирают у нижних уровней цепь ряд функций, ограничивая таким образом их самостоятельность.

Получается так, что в Природе почти ничего не пропадает даром. Если что-то, уже найденное, можно использовать для более нового и совершенного, то оно используется, иногда почти не изменяясь, иногда с переделками. В этом отношении уместно вспомнить принцип Геккеля (последователя Дарвина). Суть его в том, что «все важнейшие ступени, которые были пройдены предками животного в истории развития его вида, повторяются в виде краткого конспекта в начале развития каждой отдельной особи. Каждый организм, развиваясь и формируясь, как будто совершает одни за другими поминки о прошлых великих переворотах, повторяя их сокращенно в самом себе» [5, с. 124].

Например, человеческий зародыш с самого начала «плавает» в материнских водах и, как рыба, в первые недели имеет жаберные щели и жаберные дуги. Но уже в эмбриональный период происходит формирование функций поддержания позы, подготовка к дыхательным движениям, глотанию, осуществляется активиза-

ция венозного кровообращения и лимфотока. После «выхода в свет» мозг младенца формируется «этаж за этажом» в том самом порядке, в каком эти «этажи» возникали в процессе эволюции животного мира. Как бы пройдя в материнской утробе путь рыбы, младенец появляется на свет с мозгом, который далек от своего окончательного развития: его двигательная сфера готова всего лишь до уровня В, т. е. до того уровня, который был высшим у земноводных.

Еще более занимательно наблюдать этот процесс у лягушки, которая повторяет в своей жизни «всю историю выхода позвоночных на сушу, навеки запечатлевшуюся в ней. Она начинает свое существование рыбкой, даже без плавников, дышащей жабрами (головастик), и лишь позднее у нее одновременно рассасываются жабры и хвост и отрастают лапки» [5, с. 97].

Но вернемся к ребенку. Он как бы погружен в хаотические движения, они возникают сами по себе и так же сами по себе прекращаются. Но постепенно они группируются в повторяющиеся движения, приобретая то, что мы можем назвать целенаправленностью. И только через полгода начинает функционировать уровень С1 (анатомически — парное нервное ядро и мозжечок — стриатум), что дает возможность ребенку сидеть, стоять, ползать на четвереньках и затем ходить и бегать. Правда, бежит он обычно по прямой, и если что-то неожиданно возникает на его пути, то это для него маленькая катастрофа. Он не способен экстренно изменить направление движения и просто натыкается на препятствие, а для резкого торможения выбирает наиболее приемлемое решение — падение.

Развитие двигательной системы со всем ее «человеческим» многообразием запаздывает еще больше. Но оно идет с каждым днем! Пусть движения еще неточны, но ребенок уже хватает скатерть и тянет ее на себя, берет какой-либо предмет или бросает его. Он начинает жить не в пространстве своего тела, а в окружающем его пространстве, и это как раз то, что характерно для формирующегося двигательного под уровня С2.

«Поэтажное» расположение уровней построения одного движения и управления им во взаимосвязи с корковыми и подкорковыми образованиями головного мозга человека можно представить себе схематически (рис. 6).

Как видно из рис. 6, анатомически этот уровень представлен значительно шире. Причем, вначале окружающее пространство субъективно представляется маленькому ребенку огромным, но по мере роста сужается до реальных пределов, оставаясь по-прежнему субъективным. Видимо, такое восприятие пространства связано не со зрением, а с двигательными возможностями человека его охватить, включить в мир своей активной жизнедеятельности. Вспомним, что очень старые люди, теряя способность много передвигаться, воспринимают окружающее их пространство снова как выросшее (типичное высказывание: за последнее время все вокруг так разрослось).

Однако на этом процесс созревания мозга не заканчивается. Те этажи-уровни коры, которые появились в эволюции позже пирамидной двигательной системы, позже и дозревают. Для нас важным является уровень действий (D), который преобразовывает движения в двигательные действия, придавая им совершенно конкретный смысл. Его зачатки встречаются и у высоко развитых млекопитающих, но в полной мере он формируется только у человека и связан с двумя открытиями: пониманием предметного действия и речью.

Начавшись после первого года жизни, этот уровень не спешит со своим завершением, он как бы постепенно открывает все новые и новые возможности. И только вместе с началом полового созревания подростка (так поздно!) приходит полное овладение всем многообразным репертуаром двигательных действий уровня D. Подросток способен понять смысл действия в первом намерении и также то, что за этим может последовать.

А история формирования уровней, которые управляет движением человека, продолжается. Н.А. Бернштейн говорит еще об одном — уровне E — символики или условных смысловых действий, анатомически «прикрепленном» к лобным долям коры. Он представляет для нас несомненный интерес, потому что

Управление фехтовальным действием

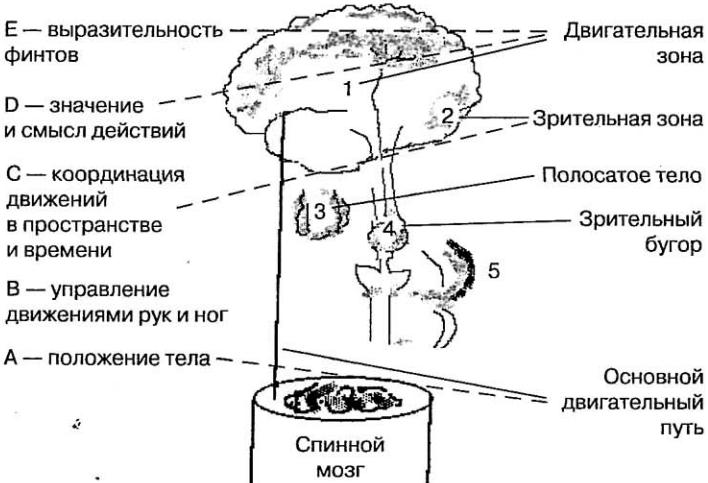


Рис. 6. Схема основных центров и проводящих путей мозга с распределением их по уровням построения движения A, B, C, D, E (по Н.А. Бернштейну[4])

это — уровень конфликтного диалога. Действия перестают быть цепью чувственно управляемых движений с целью нанести укол или удар в первом намерении, а становятся средствами, с помощью которых фехтовальщики ведут «разговор», отражая в своем сознании возможные замыслы и намерения друг друга. Поэтому от этого уровня зависит выразительность фингеров и угроз, способность фехтовальщика с помощью демонстрации ложных намерений маскировать свои истинные.

«Итак, каждый новый скачок в развитии двигательных устройств мозга — это прежде всего завоевание ключа к целому новому классу двигательных задач, до этого недоступных» [5, с. 129].

Роль сенсорных коррекций. Теперь остается разобраться в одном очень важном вопросе, а именно: что собой представляет управление движениями. Как все эти уровни управляют своими классами движений? Ответ прост: по принципу внесения непрерывных поправок по ходу его выполнения, т. е. по принципу **сенсорных коррекций**. Без них мы бы имели либо одноактные простые движения, либо хаотические, ведущие в никуда.

Предлагаемая ниже схема (рис. 7) позволит нам лучше представить выполнение такого простого действия фехтовальщика, как укол в мишень.

«Объект» — это мишень. В распоряжении фехтовальщика, будь то новичок или квалифицированный спортсмен, есть «Программа» (или образ), которая связана с «Задающим прибором». Спортсмен начинает выполнять движение укола, и сразу же в «Задающий прибор» и в «Прибор сличения» поступают сигналы о том, как это выглядит в реальности (I_w — фактическое значение, или фактический путь движения оружием).

«Задающий прибор» сразу информирует «Прибор сличения» о том, как должно быть (S_w — требуемое

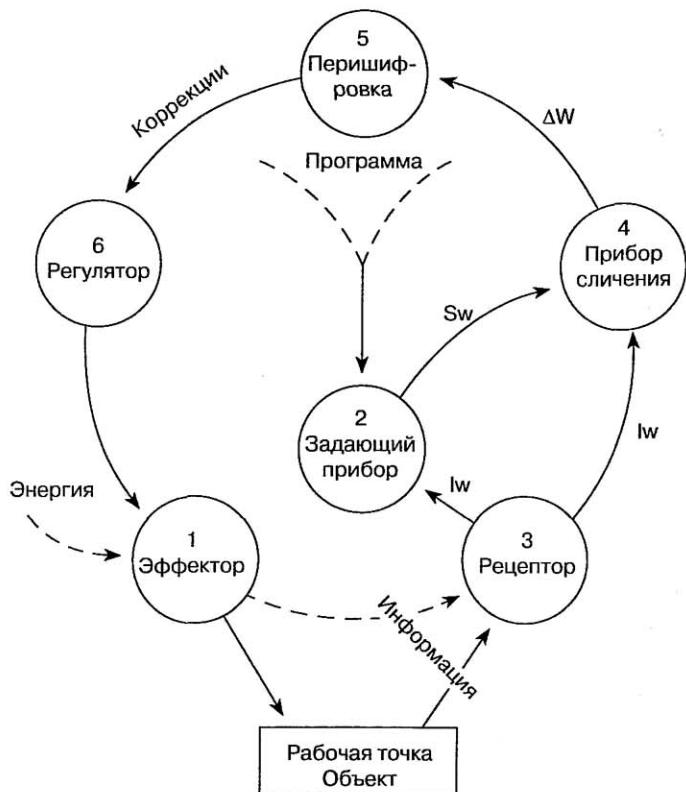


Рис. 7. Схема рефлекторного кольца [6]

значение, или весь запланированный путь движения оружием для выполнения укола). В задачу «Прибора сличения» входит установление расхождения того, как движение укола выполняется, с тем, как оно должно выполняться. Он это и делает, определяя величину ошибки (Dw — разница между этими значениями, или те отклонения от образца, которые корректируются по ходу движения).

Эта информация о результатах сличения поступает на «Перешифровку»: происходит сложнейшее преобразование аfferентных сигналов в efferentные. Затем эти сигналы поступают в «Регулятор», который дает мышцам («Эффектор») сигнал о коррекции. Таким образом, весь процесс идет как бы по кольцу, и эти процессы охватывают непрерывно каждый микронтервал движения до тех пор, пока оно не будет закончено.

Афферентные сигналы, поступающие из внешнего мира, являются носителями информации, необходимой для начала выполнения движения. Эти сигналы, возникнув в начале движения, не исчезают до его окончания. Они непрерывно переходят из одного состояния в другое: нейронная импульсация, поступающая от мозга к мышцам, преобразуется в движение вооруженной руки фехтовальщика, но это движение сразу же через различные рецепторные сигналы (мышечные, сухожильные, тактильные) проверяется на правильность выполнения двигательной задачи.

Сигналы в виде нейронной импульсации, устремляются к корковым и подкорковым образованиям мозга. Там же, после их анализа, формируются корректирующие сигналы, которые снова устремляются к мышцам.

Наиболее важным звеном всей этой кольцевой системы является «Задающий прибор».

Описанная выше схема относится к выполнению хорошо освоенного движения или действия. Когда же дело касается обучения, то фехтовальщик сталкивается с двумя фундаментальными трудностями.

Первая — это трудность перешифровки. Во время индивидуального урока спортсмены иногда говорят: «Я понимаю, как это надо выполнить, но мышцы еще не

могут». Образ правильного действия есть, но необходимо время, чтобы аппарат «Перешифровки» заработал по заданной схеме.

Теперь о второй трудности. Как известно, овладение движениями любого уровня сначала «берет на себя» кора головного мозга. При ознакомлении с конкретным действием вся информация (зрительная, слуховая, осязательная, проприоцептивная) воспринимается органами чувств и обрабатывается корой, в результате чего образуется модель (образ) действия.

Сначала эта модель очень приблизительна, и поэтому первые попытки выполнить действие неточны. Но уже при первом выполнении, в каждый момент исполнения действия, в кору от органов чувств непрерывно поступает обратная информация о ходе выполнения. Эта информация сравнивается с моделью, и при обнаружении неточностей (а это бывает всегда) мозг мгновенно реагирует, внося поправки как в движение, так и в модель. Обычно это происходит неосознанно, и при быстром выполнении действия какие-либо поправки заметить вообще невозможно. Но в отдельных случаях мы все же можем наблюдать этот процесс.

Посмотрите, как новички выполняют первые уколы в мишень при условии обязательного точного попадания, или попробуйте сами выполнить точный укол, имея в руке тяжелый металлический прут: медленно выпрямляя руку, ребенок постоянно корректирует движение острия оружия, направляя его в цель. Чем ближе к мишени, тем коррекции чаще, а их амплитуда меньше. Такое движение постоянно идет под контролем сознания, хотя совсем необязательно, чтобы ребенок над этим задумывался.

Что же ему мешает быстро и точно выполнить такой укол? Ответ прост: степени свободы его руки, т. е., как это ни парадоксально звучит, возможность совершать рукой практически любые по сложности движения. Это, конечно, с одной стороны, хорошо: можно одной рукой почесать и левое, и правое ухо, завязать шнурки или играть на музыкальных инструментах. Но эти степени свободы могут мешать, и это наглядно видно при сравнении укола в мишень новичка и мастера.

Управление фехтовальным действием

Отличие в том, что новичок, чтобы попасть в мишень, напрягает всю руку, как бы зажимая ее, а мастер выполняет укол свободной рукой.

Новичку трудно совладать с огромным числом степеней свободы, которые имеет его рука. Вот и получается, что большое число степеней свободы мешает новичку нанести точный укол. Ему бы только одну степень свободы — вперед-назад — и чтобы никаких колебаний вверх, вниз или в стороны, тогда было бы всегда точно, лишь бы мишень висела на правильной высоте.

Но этого нет, от данных Природой степеней свободы никуда не уйдешь, и тогда двигательная система «придумывает» обходной маневр: новичок зажимает мышцами плеча свой плечевой сустав и мышцами предплечья кисть, он как бы одевает свои суставы в мышечный панцирь, не позволяя им проявлять излишнюю свободу. Укол получается вроде бы точный, но какой-то «деревянный». От такого укола тренеру одно расстройство, и он постоянно твердит: «Опусти плечо, расслабь плечо». Оно бы, конечно, хорошо расслабить, но тогда пропадет точность. И начинается продолжительная борьба тренера за свободное плечо. Борьба не с учеником, но с Природой за овладение степенями свободы. Это непросто.

Я встречал много одаренных фехтовальщиков (среди них были и выпускники интерната Таубербишофхайма), которые наносили укол с «зажатым» плечом. Эти степени свободы и недостаточная настойчивость тренера сыграли с ними злую шутку. После 5–6 лет занятий такое плечо «исправить» уже не представляется возможным. (Но это мы будем подробно обсуждать в следующей главе.)

Итак, подчеркнем еще раз: именно для того, чтобы «обуздить» излишние степени свободы при выполнении движений, направленных в цель, мы нуждаемся в сенсорных коррекциях.

Рассматривая схему, изображенную на рис. 7, мы обратили внимание, что не только двигательные системы нашего организма (двигательные центры мозга, двигательные нервы и мышцы), но и чувствительные системы активно участвуют в двигательном акте. По

чувствительным нервам от различных органов чувств (в первую очередь от зрительных, слуховых, осязательных, проприоцептивных и от вестибулярного аппарата) постоянно идут сигналы в мозг, сообщая, как идет начавшееся движение или действие. И на основании этой информации мозг постоянно корректирует движение. Следующий импульс движения и органы чувств моментально информируют мозг о том, на сколько произошло отклонение от образа-цели; и снова коррекция. И так до конца двигательного акта. Постоянно по принципу рефлекторного кольца во время выполнения движения идет в мозг информация от органов чувств и мозг постоянно исправляет допущенные мышцами ошибки.

«Коррекции — это дозирование в каждый момент движения доли «мышечной добавки» относительно совокупности всех сил, необходимой для достижения поставленной цели» [17].

Почему же тогда, при таком «неусыпном» контроле движение часто выполняется неточно? Почему фехтовальщики в бою не всегда попадают в противника? Причин несколько.

Первая: все коррекции движения осуществляются, сообразуясь с тем образом действия, который запечатлен в мозгу. Если образ неточный и расплывчатый, то и коррекции будут неточны. Неточный образ — это следствие начального этапа обучения движению или действию.

Вторая причина: набор сигналов от органов чувств еще хаотичен, мозг неопытного фехтовальщика еще не способен их упорядочить, отделить значимые от незначимых, допускает промедления и неточности.

Третья причина: неготовность вспомогательных (фоновых) уровней, о которых мы расскажем несколько ниже. Они еще «не умеют» действовать согласованно, и поэтому их коррекции будут неточны.

Четвертая причина: быстрота выполнения движения или действия. Во всех ситуациях, требующих опережения противника или экстренного реагирования на его неожиданные действия, фехтовальщик должен жертвовать качеством и надежностью выполнения во

Управление фехтовальным действием

имя скорости. Эта жертва — недостаток времени для оценки ситуации и коррекции.

Преодоление всех этих ошибок происходит с помощью упражнений. В результате.

1. Формируются синтетические восприятия пространства и времени, которые представляют «целые слепки или слитки ощущений от самых разнородных органов чувств, сросшиеся между собою до полной нераспознаваемости» [5, с. 131]. Эти синтетические восприятия образуются прежде всего в результате совместной работы зрительной, слуховой, осязательной и проприоцептивной систем организма спортсмена.
2. Восприятие становится более активным, фехтовальщики уже не ждут, но сами избирательно выбирают информацию, давая мозгу несколько лиценных мгновений, чтобы сравнить «за и против» и принять решение.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Уровень А (уровень тонуса)

«Он взглянул на свою руку, заметил с какой ловкостью пальцы держали голову, как они прилаживались ко всем ее неровностям, охватывая со всех сторон шероховатую поверхность, как мизинец, помимо его воли, сам собой отодвинулся подальше от горячего места...»

Джек Лондон. Белый клык

Лыжник оттолкнулся от стола отрыва и взлетел. Его тело мгновенно вытянулось вперед вверх. Он подтянул лыжи на себя и развел их так, что тело и лыжи образовали нечто вроде стрелы, направленной острием вниз. В этой позе он не просто замер, но слегка вибрировал, стараясь поймать воздушный поток и на несколько мгновений зависнуть в полете. Его тело само принимало нужные положения, поддерживая равновесие. И если все это удавалось, то он с радостью испытывал ощущение свободного полета.

Фехтовальщик замер в ожидании нападения. Пальцы привычно сжимали рукоятку оружия, направляя острие клинка в грудь противника, ноги полусогнуты, и все его тело, слегка наклоненное вперед, было в состоянии того

тонуса, который свидетельствует о готовности. Он как бы замер в ожидании того момента, когда противник начнет сближение, и был готов мгновенно отскочить или парировать его атаку. Он знал, что это произойдет, потому что вел в счете, и время «работало» на него.

Эти краткие эпизоды, взятые из повести Джека Лондона и придуманные нами (прыжок лыжника с трамплина и фехтовальный поединок), — примеры того, когда уровень А обеспечивает действие. Однако роли, которые он исполняет в этих примерах, различны: во втором случае он является ведущим, т. к. от него зависит продолжительность полета, а значит, в значительной мере, и успешность всего прыжка; в первом и третьем примерах этот уровень выступает как вспомогательный (фоновой) для выполнения основного действия.

Уровень А один из самых древних в животном мире. Движения и позы, за которые он ответственен, регулируются сегментами спинного мозга и самыми нижними отделами мозжечка. Вот что писал по этому поводу Н.А. Бернштейн: «Уровень А и выполняемые им движения — солиднейший документ-доказательство нашего прямого происхождения от праматери рыбы, старейшего из позвоночных. Редкость его выступлений в ведущей роли прямо связана с тем, что человеку только в очень исключительных случаях доводится оказываться в положении, в котором рыба проводит все свои дни: *в положении равновесия с окружающей средой, вне ощущимого действия силы тяжести*» [5, с. 140]. Примеры тому прыжки с трамплина, прыжки с парашютом, состояние невесомости у космонавтов. Во всех этих случаях уровень А «специализируется» на мускулатуре шеи и туловища, обеспечивая общий тонус, а также плавные и упругие движения статокинетического характера.

«Замечательно здесь то, что даже у нас, людей, обладателей мозга, который сильнее отличается от мозга лягушки, как многоэтажный дворец от лачуги дикаря, — даже у нас в головном мозгу имеются в раздельном виде уровень В и уровень А, с порядочной четкостью делящие между собой управление конечностями и шейно-туловищной мускулатурой, и даже у нас

Управление фехтовальным действием

все еще древний, сегментный, туловищный уровень А в большой степени продолжает работать по тем же древненедвигательным законам» [5, с. 99], не электрической, а медленной химической передачи сигналов.

Но значительно более широкий диапазон применения этого уровня имеет место тогда, когда он становится фоновым. Как ни странно, но именно медленная, химическая передача возбуждения оказалась полезной при управлении мышцами конечностей, когда необходимо получить медленные, плавные и тонко дифференцированные по силе сокращения. Это и есть те сокращения, которые обеспечивают **мышечный тонус**. Этот уровень обеспечивает не только положение тела (тот мышечный тонус, при котором фехтовальщик готов к действию), но и нужный тонус руки при выполнении укола или защитного движения (свободного, но не раз boltанного).

Следовательно, в фехтовании нервные образования уровня А выступают в роли фоновых, когда мы имеем дело со специализированными положениями (фехтовальной стойкой, выпадом, показом укола) и особенностями держания оружия, регулируя правильный тонус мышц. Насколько он важен в динамике фехтовального боя, насыщенного непрерывными передвижениями, действиями обороны и нападения? Чрезвычайно!

Вспомним, какое внимание старые мастера придавали правильному держанию оружия или фехтовальной стойке. Потому что оружие, зажатое в кулаке, управляет кулаком, отчего пропадает быстрота и филигранность переводов и финготов, а также точность движения. Потому что неправильная стойка — причина несвоевременного реагирования и потери равновесия при неожиданных действиях противника.

Уровень А в конечном счете обеспечивает фехтовальщику точное ощущение колющего (ударного) или защитного движения клинка и то конечное положение оружия, которое должно быть обязательно зафиксировано в процессе обучения, чтобы мышцы «запомнили» распределение статического напряжения.

Типичные ошибки фехтовальных движений и положений, за которые «ответственен» уровень А — это

ошибки положений боевой стойки и выпада, а также держания оружия. К ним относятся.

1. В положении стойки:

- излишняя напряженность тела, особенно мышц плечевого пояса;
- неправильное расположение ступней ног на линии боя;
- нарушение осанки и неправильное расположение общего центра тяжести (ОЦТ);
- чрезмерная профильность в положении тела или, наоборот, положение грудью вперед;
- напряжение мышц шеи, вызванное наклоном головы вперед, вниз или в сторону.

2. При держании оружия:

- неправильное держание оружия (не в пальцах, а в кулаке);
- напряженное положение вооруженной руки при удержании и управлении оружием.

3. В положении выпада:

- наваливание туловища на впереди стоящую ногу;
- тупой или, наоборот, излишне острый угол в коленном суставе впереди стоящей ноги;
- отсутствие профильности в положении тела;
- напряжение мышц плечевого пояса вооруженной руки;
- наклон головы вниз или в сторону;
- заваливание колена впереди стоящей ноги в сторону.

Все эти ошибки возникают из-за непривычных для новичка положений боевой стойки и выпада, необходимости управлять оружием, имеющим значительную длину и некоторый вес.

Очень важным для понимания «работы» каждого уровня и ошибок в движениях и положениях, которые могут быть с ним связаны, является следующее.

1. Каждый нижележащий уровень «учится» управлять движением у уровня D (уровня «сознания»).
2. Сформированная в коре головного мозга модель действия на начальном этапе контролирует каж-

Управление фехтовальным действием

дый компонент движения. В результате образуется умение его выполнять. Умение проявляется в том, что фехтовальщик достаточно уверенно выполняет действие, но по-прежнему под контролем сознания.

3. Процесс овладения умением и начальный этап следующего за этим формирования навыка (если рассматривать этот процесс изнутри, со стороны коры головного мозга) — это целенаправленная работа уровня D по обучению нижележащих уровней самостоятельно управлять теми компонентами выполняемого действия, к которым они приспособлены.

Например, то, что касается уровня A: сначала сознание контролирует положение стойки, вооруженной руки, держание оружия, но этот контроль является одновременно «научением» нервных образований уровня А самостоятельно следить и обеспечивать эти положения (выполняя сенсорные коррекции), т. к. это их класс движений и положений.

Дальнейшее упражнение приводит к автоматизации отдельных компонентов двигательного действия или действия в целом.

Вот эта автоматизация, связанная с формированием навыка (об этом мы будем говорить в следующей главе), и есть процесс передачи управления движением тем уровням, которые к этому приспособлены (в нашем примере уровню A).

Уровень В (уровень синергий)

■ Я люблю это выражение о руках своих партнеров: умные руки. С глупыми руками не потанцуешь. Обязательно захватят, передержат, поторопятся.

М.М. Плисецкая. Я, Майя Плисецкая...

■ Природа не дала ему одного очень важного качества: умения двигаться пластично и координировано. Все в нем напряжено, зажато и торчит углами суставов. На каждом шаге переваливается вперед-назад и шлепает ступнями, как лягушонок, который, вместо того чтобы прыгать, старается идти. Он собрал в себе одном почти все типичные

ошибки, которые бывают у новичков при обучении передвижениям и управлением оружием. Если бы не его фантастический характер и отличное понимание тактики боя, о фехтовании можно было бы забыть. Но работать с ним — мучение.

Из дневника тренера

Уровень В — это уровень тела, той локомоторной машины, у которой движителями являются наши четыре конечности. Он играет огромную роль в автоматизации двигательных навыков, обеспечивая штампованную повторяемость шагов и скачков фехтовальщиков.

Основной признак — это уровень собственного тела. Лишенный напрямую «доступа» к важнейшим телерецепторам зрения и слуха, нервные пути которых в течение миллионов лет развития мозга «ушли» от него к верхним уровням, он «сконцентрировался» на внутренней работе по согласованию работы мышц, наладке нужных согласований (синергий), обеспечивая таким образом всю «внутреннюю увязку» движения.

Анатомически этот уровень обеспечивается глубинными отделами мозга — самыми крупными подкорковыми ядрами (бледный шар, мозжечок, таламус).

Основная обязанность его состоит в том, что он один, как великий дирижер скелетной мускулатуры, способен создавать из десятков разноголосых мышц стройное звучание «симфонии движения». Именно он делает движения грациозными и плавными. Более того, в этом смысле он универсален и может руководить не только «большим оркестром» всего тела, но согласовывать работу мышц в пределах одной руки (например, при выполнении укола или защитного движения). Но согласовывать движение с внешней средой не может — это не его задача.

Уровень В определяет четыре важнейших качества, необходимых для построения движения.

1. Приспособление к обширным содружественным движениям всего тела, когда в результате упорядочения реактивных и инерционных сил одновременно и высокослаженно работают десятки и десятки мышц.
2. Возможность стройно и слаженно вести движения во времени (например, при ходьбе и беге),

объединение их в ритме, соблюдаемом с точностью до миллисекунд.

3. Возможность чеканной повторяемости движений не только во времени, но и по самому рисунку действия.
4. Управление ритмом движения, чередуя работу мышц сгибателей и разгибателей.

Этот уровень движений фехтовальщика не обеспечивает напрямую решение технико-тактической задачи, но без него точное решение ее значительно затруднено, а зачастую просто невозможно. Не он отвечает за локомоции (это задача подуровня С1, о котором речь пойдет ниже), но без него все локомоторные движения теряют свою слаженность и чеканность, т. к. уровень В (и теперь уже при помощи уровня А) своими «нервными» приказами заставляет сотни мышц всего тела постоянно и согласованно менять роли, делая их то синергистами, то — антагонистами.

Не следует ожидать того, что на этом уровне заранее «припрятаны» все возможные вспомогательные координации на все случаи жизни. Но уровень В способен быстро научаться новым координациям и сохранять их в своей уровневой двигательной памяти.

По мере повышения технико-тактического мастерства уровень В фехтовальщика наполняется самыми разными фонами передвижений, нападений и движений оружием, которые были необходимы для выработки двигательных навыков. Формирование этих фонов представляет не что иное, как автоматизацию движения. Но что интересно, чем шире и разнообразнее этот набор специализированных фоновых движений тем больше шансов у фехтовальщика найти в памяти подходящие фоны и, при необходимости, экстренно реагировать, приспособливая свои движения к непривычным действиям противника, быстро и успешно ориентироваться в неожиданно возникшей ситуации.

Конечно, быстрота и точность ориентировки в такой ситуации — это задача другого, более высокого уровня С. Но один этот уровень, предоставленный самому себе «в состоянии будет сделать по части ловкости не

больше, чем смелейший и искуснейший рыцарь, если он оседает себе для турнира хромую клячу» [5, с. 154].

Кроме того, чем больше «фонотека» движений, тем легче и быстрее формируются разные двигательные навыки, потому что двигательная система человека устроена так, что она постоянно заимствует и пристраивает (часто, конечно, передельвая и подгоняя) уже освоенные движения к новым условиям.

Работа уровня В, как чрезвычайно важного фонового (вспомогательного) уровня, не достигает уровня сознания. Многое происходит непроизвольно и не всегда легко исправляется произвольным вмешательством со стороны смыслового уровня Д. Поэтому, будучи «ответственен» за правильно или неправильно сформированные навыки выполнения шагов, скачков, выпадов и защитных движений, уровень В эту ответственность напрямую разделяет с тренером и спортсменом.

Но он «знает» то, что они иногда не знают: движения, в которых этот уровень принимает самое активное участие (также как положения и позы уровня А), если они освоены до степени навыка, изменить практически невозможно. Переучивание превращается в продолжительные мучения и тренера, и спортсмена. Нужна мотивация, истоки которой будут тоже где-то на уровне подкорковых образований. Поэтому лучше при обучении передвижениям и специализированным движениям в фехтовании с самого начала вырабатывать правильные координации. Олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта Виктор Кровопусков порвал ахилловое сухожилие, и это вынудило тренера и спортсмена изменить положение его фехтовальной стойки, чтобы разгрузить травмированную ногу. Удалось, потому что страх еще одной травмы успешно «контролировал» процесс переучивания.

Типичными ошибками, связанными с уровнем В при обучении фехтовальщиков на этапе начальной специализации, являются следующие.

1. При выполнении передвижений:

- напряженность и скованность передвижений;
- широкие стандартные шаги вперед и назад с вялой подстановкой сзади стоящей ноги без ощущения длины шага;

- раскачивание тела вперед-назад из-за недостаточной работы голеностопных суставов;
- выполнение прыгающих шагов с колебаниями тела в направлении вверх-вниз;
- потеря прямолинейности передвижений из-за нарушения положения стойки;
- уменьшение или увеличение расстояния между ногами в стойке в результате передвижений.

2. При выполнении выпада:

- отсутствие толчка сзади стоящей ногой;
- наклон туловища вперед, наваливание на впереди стоящую ногу при выполнении выпада;
- «прыгающий» выпад: фехтовальщик, толкаясь одновременно двумя ногами, сначала поднимается, а затем падает на выставленную вперед ногу;
- «натыкающийся» выпад: фехтовальщик выставляет голень впереди идущей ноги и, при отсутствии толчка сзади стоящей ногой, опускается на весь след; при этом угол между голеню и бедром остается тупым, тело как бы натыкается на выставленную ногу, а корпус «клюет» вперед-книзу;
- полусогнутая сзади стоящая нога с опорой на внутренний свод стопы;
- неправильное маховое движение невооруженной руки и, как результат, выставление левого плеча вперед.

3. При возвращении с выпада:

- отсутствие синхронной работы обеими ногами;
- отклонение туловища назад;
- опускание вооруженной руки и вставление на прямые ноги.

4. При выполнении укола (удара):

- закрепощение плеча и предплечья (плечо приподнято, локоть в сторону);
- чрезмерное выпрямление всей руки и закрепощение в суставах;
- чрезмерное пронирование (скручивание внутрь-вназ) предплечья и кисти, что приводит к промахам в уколе;

- излишняя подвижность и угол в лучезапястном суставе;
- выполнение финишного колющего (рубящего) движения с замахом;
- расслабление руки и опускание оружия после каждого укола;
- слитное выполнение защитно-ответного движения;
- выполнение движения рукой вместо оружия с большим напряжением мышц плеча и предплечья, приводящее к грубым размашистым движениям;
- «закостенелая» координация работы вооруженной руки и ног в нападении и обороне, обусловленная образованием динамического стереотипа движений.

В повседневной работе с юными фехтовальщиками тренеры время от времени сталкиваются с теми, кто способен выполнять только корявые, некоординированные движения.

На начальном этапе обучения эти спортсмены могут фехтовать достаточно эффективно. Они, по большей части, активны, а т. к. нападают «неправильно», то вносят хаос и замешательство в оборону неопытных противников. Их фехтовальная стойка оставляет желать лучшего. При неудачном собственном нападении они не переключаются к защите оружием, а стараются повторить нападение, одновременно уклоняясь от ответного действия противника. Если же соперник сам нападает, то такие фехтовальщики часто применяют встречные нападения с оппозицией.

Такая манера фехтования — не результат тренерской работы со спортсменом. Ребенок находит ее сам, компенсируя недостаточные возможности уровня В. Научить такого ребенка выполнять свободное координированное и точное движение укола очень трудно. Он просто еще не способен свои движения координировать в том смысле, в каком мы привыкли это видеть и понимать. Он создает свою координацию: зажимает в «панцырь» мышц плечевого пояса вооруженную руку,

Управление фехтовальным действием

направляя, таким образом, оружие в цель и нападает, отдавая себя во «власть» нервно-мышечных коррекций более высокоразвитого уровня С, который и помогает ему нанести «неправильный», но зачастую точный укол с нужной дистанции.

При правильно организованной работе такие фехтовальщики могут стать большими мастерами (потому что уровень В, пусть с опозданием, развивается). Однако в индивидуальном уроке работать с такими спортсменами, независимо от уровня их мастерства, очень сложно. В то же время в боях они реализуют свой потенциал лучше, чем большинство тех, кто в индивидуальном уроке легко осваивает технику фехтовальных движений.

Нам же предстоит подробно остановиться на «устройстве» и функциях уровня С и его замечательной роли в управлении фехтовальными движениями и действиями.

Уровень С (уровень пространственного поля)

Он обладал еще одним достоинством — умением правильно рассчитывать время и расстояние. Делалось это, разумеется, совершенно бессознательно. Просто его никогда не подводило зрение, и весь его организм, слаженный лучше, чем у других собак, работал точно и быстро; координация сил умственных и физических была совершеннее, чем у них. Когда зрительные нервы передавали мозгу Белого Клыка движущееся изображение, его мозг без всякого усилия определял пространство и время, необходимое для того, чтобы движение завершилось. Таким образом, он мог увернуться от прыжка собаки или от ее клыков и в то же время использовать каждую секунду, чтобы самому броситься на противника. Но воздавать ему хвалу за это не следует — природа одарила его более щедро, чем других, вот и все.

Джек Лондон. Белый клык

Все эти выдающиеся способности, которыми Джек Лондон наделил главного героя своей повести, обеспечивались у этой умной и отважной собаки-волка двигательным уровнем С.

Этот уровень, очень интересный и одновременно очень сложный, обеспечивает скучные переместительные движения, которые имеют «явно выраженный целевой ха-

рактер: они ведут откуда-то, куда-то и зачем-то» [4, с. 83]. Они имеют начало и конец, например, замах, а потом удар или бросок, но главное — всегда направлены на достижение конкретного результата. В фехтовании — это либо укол (удар), либо принятие защиты.

В распоряжении этого уровня две системы двигательных центров и две системы сенсорной сигнализации. Анатомически он состоит из двух образований: полосатого тела (более старого подкоркового ядра) и различных зон гигантопирамидного поля коры больших полушарий: зрительной, слуховой и двигательной. Таким строением он как бы разделен на два этажа (и автор теории условно разделяет его на два подуровня — С1 и С2), хотя по всем признакам: и по тому классу задач, и по тому классу движений, которыми он управляет, — это один уровень.

Обе свои двигательные системы использует уровень С при управлении движениями, и поэтому диапазон его движений очень широк. В сенсорных коррекциях он опирается на сигналы, идущие как от подкорковых нервных центров, так и из коры больших полушарий, т. к. в его распоряжении ведущие телерецепторы (глаза и уши), а также осознательные и проприоцепторные центры, то именно этот уровень «прорубает окно» для наших движений во внешний мир. Поэтому он и получил название **уровня пространственного поля**.

Пространственное поле — это одновременно и восприятие, и владение.

С помощью всех органов чувств, находящихся в распоряжении уровня С, а также нашего жизненного и профессионального опыта, мы воспринимаем окружающее нас пространство.

Мы не просто воспринимаем, но владеем этим пространством, т. е. действуем активно, соизмеряя движения с тем, что нас окружает, или с теми задачами, которые перед нами стоят. Например, фехтовальщик, атакуя противника с выпадом, точно (и практически автоматически) соизмеряет глубину нападения с расстоянием до противника. Опытный фехтовальщик может в процессе выполнения атаки варьировать глубину нападения, реагируя на сближение или отступление противника.

Возможность этого владения дана нам Природой (мы не поворачивая головы достаем с полки книгу или включаем телевизор), но успешное применение — результат опыта и тренировки (быстро и уверенно, почти не глядя, попасть рапирой в центр мишени можно только после длительных упражнений).

К этому владению пространством у фехтовальщиков вообще особо уважительное отношение. Одно дело — манипулировать предметами, которые неподвижны, и другое — иметь дело с противником, передвижения которого далеко не просто предсказать. Именно потому, что фехтовальщик должен постоянно действовать в такой динамичной среде, которой он стремится овладеть, у него развиваются специализированные чувства времени и дистанции. Эти сложные нервные образования и представляют собой комплексные автоматизмы уровня С.

Основными признаками восприятия и владения пространством являются целенаправленность движений этого уровня и их большая или меньшая степень точности (меткости). Но именно это определяет то, о чем мы упоминали ранее: сенсорные коррекции этого уровня не интересует процесс, их интересует только результат. Они не обеспечивают прямолинейность и плавность движения укола или рациональность принятия защиты, это не их забота. Основной принцип: действуй как угодно, лишь бы попасть точно в цель.

Но почему так происходит? Дело в том, «что огромный, накопленный день за днем, за всю жизнь опыт выработал в нашем мозгу — именно в уровне С — навык быстрого и безошибочного перевода с языка представления о точке пространства на язык мышечной формулы движения к этой точке... И в тех случаях, когда нам действительно все равно, какую из тысячи мышечных формул, ведущих к пространственной точке N, включить в работу, уровень С включает первую, какая ему подвернется» [5, с. 164].

Это высказывание имеет глубокий смысл, потому что, в зависимости от сенсомоторных способностей человека и его мастерства, это могут быть и корявые действия тех детей, о которых мы упоминали несколько выше, и мгновенное и точное реагирование мастера,

когда «видение и деятельность становятся единомгновенными».

Это уровень экстренного действования, когда из хаоса защитных реагирований на неожиданное нападение противника фехтовальщик вдруг «выхватывает» нужную защиту. У новичков это особенно наглядно видно при выполнении ими защитных реагирований, грубых, почти инстинктивных, после которых они неспособны выполнить ответное нападение.

Другое дело, когда мы обучаем технике фехтования. Здесь доверяться только сенсорным коррекциям уровня С неразумно, необходимо добиваться биомеханической целесообразности движения, стремиться к процессуальной точности и рациональности. В этом случае непререкаемым авторитетом являются сенсорные коррекции уровня В, которые, принимая на себя фоновые функции, и выполняют эту работу.

А теперь — парадокс. С одной стороны, уровню С как бы безразлична траектория движения укола, с другой стороны, полностью отказываться от «услуг» этого уровня при выполнении движения к цели тоже нельзя. Да они никуда и не деваются, контроль идет по всему пространственному полю. И если фехтовальщик может с помощью изящных и плавных переводов обойти оружие противника, они доверяют это коррекциям уровня В, но если для нанесения укола необходимо срочно изменить направление движения и выполнить его либо с большой амплитудой, либо нанести «неправильный» укол, тут уж уровень С берет управление полностью под свой контроль.

Такое экстренное изменение свидетельствует о еще одной характерной черте уровня пространства: **переключаемости**. Когда квалифицированный фехтовальщик сближается с противником, он может легко варьировать величину шагов, может выполнять скачки и выпады или завершить атаку флешью. Опытный рапирист может в обороне легко переключаться от 4-й защиты к выполнению круговой 6-й (а иногда даже и 1-й); для него нет никакой трудности выполнить атаку с переводом или с батманом, или с захватом, сообразуясь с возникшей ситуацией.

Мы должны совершенно ясно представлять, что «пространственное поле уровня С не есть ни ощущения, ни их сумма. Пока оно формируется, в нем участвуют и зрительные ощущения, и глазодвигательные ощущения, связанные с аккомодацией и стереоскопическим зрением, и осязательные ощущения с их местными знаками, и проприоцепторика всего тела, возглавленная вестибулярными ощущениями тяготения и ускорения, и, несомненно, бесчисленные осколки с других рецепторных систем. В нем возможны многочисленные компенсации и викарные взаимозамены...» [4, с. 81]. Это слепок, состоящий из разных ощущений, некий синтез. В результате согласованной работы всех участвующих в этом процессе рецепторов пространственное поле получает свое важнейшее качество — **размерность**. Именно поэтому ребенок в одном случае может без труда протянуть руку и взять игрушку, а в другом — подходит к ней (она ведь лежит далеко в стороне) и только потом протягивает за ней руку.

На базе этого качества и формируется чувство дистанции. Вся сложность формирования этого универсального чувства-навыка в том, что предельно точная оценка расстояния (уровень С) должна быть получена не по отношению к неподвижному предмету, а по отношению к постоянно перемещающемуся в передне-заднем направлении противнику. Одно дело выполнить укол в мишень и другое — в постоянно двигающегося противника. Поэтому эта оценка дополняется предвидением того, где будет противник в момент укола. Она основана на понимании тактической ситуации, ритме и логике действий (но это уже задания уровня D).

Для управляющих мышцами нервных образований уровня С фехтовальное действие выглядит так:

$$\frac{C}{B,A},$$

где фехтовальщик без какой-либо тактической целесообразности выполняет действие, стараясь делать это точно и с надлежащей дистанции. Вспомогательные уровни А и В должны обеспечить технически правильное выполнение.

Теперь попробуем коротко рассмотреть наиболее важные для нас **группы движений** уровня пространства.

1. Локомоции. Они по праву старшинства занимают первое место, представляя в первую очередь ходьбу и бег, которые (как истинно циклические локомоции) сами по себе окружены «толпой родственников», среди которых фехтовальные передвижения шагами, скачками, набегание на противника. Другая группа локомоций — нециклические (выпады или защитно-ответные движения).
2. Движения всего тела в пространстве, выполняемые на одном месте (например, уклонения с целью избежать получения укола).
3. Целенаправленные и точные движения рук и пальцев (при игре на музыкальных инструментах или при управлении фехтовальным оружием).
4. Баллистические движения: бросковые, ударные и колющие с акцентом на точность попадания.

Для быстрого и меткого выполнения этих движений необходим навык. Формирование навыка непременно связано с подключением фоновых коррекций уровня В, которые обеспечивают этим движениям совершенную координированность многих мышечных групп. Выполнение координированных движений в пространстве, связанное с изменением амплитуды или заданного направления, в условиях боя обеспечивается подуровнем С1. Нервные образования подуровня С2 управляют точностью и своевременностью действий нападения и обороны, которые достигаются в результате варьирования усилий и быстроты.

Повторим еще раз: эти движения дают определенный конечный эффект в пространстве, потому что обязательно приспособливаются к пространству, в котором они протекают (к дистанции, маневрированиям, амплитудам финглов и защит). Именно в структурных нервно-мышечных образованиях подуровня С2 происходит формирование сложных специализированных чувств времени и дистанции.

Уровень С обеспечивает обширную группу самостоятельных фехтовальных движений.

1. Передвижения, соответствующие конкретным условиям боевых взаимодействий.
2. Локомоторные движения отдельными частями тела или оружием (фингты оружием, принятие позиций или их смена, имитация угроз и нападений).
3. Перемещение в пространстве, принятие защиты, завершение укола (удара) в «противоход» реагированием противника или с опережением его действий.
4. Движения прицеливания (точное выполнение укола в обусловленный сектор).

Типичные ошибки уровня С связаны с нарушением делевой точности, своевременности действий и глубины нападений, т. е. с нарушением согласования собственных действий с действиями противника, а также ошибки, допускаемые фоновыми коррекциями уровня В. К ним относятся.

1. Ошибки, связанные с оценкой дистанции и ее сохранением:
 - дистанционные ошибки при маневрировании в упражнениях с партнерами или в боях с противниками;
 - выполнение штампованных атакующих или ответных действий без учета изменяющейся дистанции;
 - чрезмерное сближение с противником при попытке обороняться или атаковать.
2. Ошибки, связанные со своевременностью действий:
 - несвоевременное отступление или принятие защиты с потерей равновесия;
 - отсутствие внезапности в действиях подготовки и нападения;
 - запоздалое или преждевременное отступление или сближение;
 - несвоевременное выполнение атак, контратак, защит;
 - преждевременное реагирование на атакующие движения противника, что позволяет ему эффективно нападать с фингтами;

- отсутствие финишного ускорения в атаке;
- несвоевременный посыл оружия вперед при начале действия;
- завершение атакующего движения вооруженной рукой одновременно с окончанием выпада; при этом быстрота нанесения укола (удара) определяется уже не быстротой движения руки, а быстротой выполнения выпада ногами (ошибка фоновых коррекций уровня В ограничивает возможности решения двигательных задач более высоким уровнем).

3. Ошибки, связанные с точностью действий:

- излишнее напряжение (или расслабление) мышц вооруженной руки при выполнении нападающего или оборонительного действия (фоновой уровень В);
- выполнение движений рукой и оружием с большой амплитудой во всех суставах, как в нападении, так и в обороне;
- потеря координации в управлении оружием при неожиданных действиях противника или при выборе сектора нанесения укола (удара).

Уровень D (уровень смысла действия)

Если бы самая суть шахматной борьбы состояла только в передвигании фигурок, то, во-первых, тогда игра без доски и фигурок, «вслепую», была бы уже не игрой; во-вторых, тогда передвигание фигурок, производимое двухлетним сынишкой, забравшимся в отсутствие отца в его кабинет, было бы равноценно с действиями Ботвинника; в третьих, наконец, в том же случае, надо полагать, искусный игрок в бирюльки был бы самым лучшим игроком в шахматы.

Н.А. Бернштейн. О ловкости...

■ Она не понимает смысла того, что делает в поединке и как на это может отреагировать соперница. Для нее фехтование — еще закрытая книга.

Из дневника тренера

Нам предстоит познакомиться с «верховным» уровнем построения движений, который, поднявшись над чисто движеческими автоматизмами и сенсор-

ными коррекциями, встал над движением как жрец и учитель.

Уровень D принципиально отличается от предыдущих уровней прежде всего тем, что он присущ высшим мlekопитающим, но в полном объеме — только человеку. Он управляет двигательными актами высшего порядка — действиями, обеспечивая их смысловую сторону.

Для всех остальных уровней понятие действия ничего не значит. Они управляют только своими классами движений. Уровень D дает этим движениям смысл и, что главное, не какой-то абстрактный, а сугубо индивидуальный. В нем создается «модель потребного будущего», т. е. образ того действия, которое должно быть выполнено при решении двигательной задачи.

Фехтовальщик, стоя напротив мишени, может выпрямить вооруженную руку и нанести укол. Что это: движение или действие? Все зависит от того насколько этот процесс осмыслен и целенаправлен. Если спортсмен просто выпрямляет руку и непроизвольно попадает в мишень — это вовсе не действие: он может выпрямить руку, стоя в трех метрах от мишени или вообще куда-нибудь в сторону. У такого движения только одна задача: выпрямление руки, и управление им осуществляется с участием нервных образований и коррекций уровня В. (Это то, что тренеры называют показ укола.) Само по себе это упражнение является важным, т. к. фехтовальщик учится прямолинейно выполнять движение укола.

Если спортсмен выпрямляет руку с целью нанести укол, то движение может и не быть прямолинейным, но должно быть целенаправленным и точным. И расстояние, с которого оно выполняется, и направление движения, и управление оружием — все подчинено этой цели. Но это все еще не действие, т. к. такого рода движение может иметь целью попасть в мишень, в тренера или в яблоко, лежащее на столе. И управление им осуществляется уровнем С.

Когда же этот укол становится основным элементом нападения, т. е. обретает конкретный тактический смысл, он становится действием и управляет нервными образованиями уровня D.

Действие состоит из последовательно связанных между собой движений, и эта связь подчинена **смыслу** решаемой задачи. Стоит перепутать или изменить последовательность выполняемых в действии движений, и мы получим либо бессмыслицу, либо другое действие.

Это легко продемонстрировать на таком простом примере, как нападение уколом прямо с выпадом. Эту атаку можно выполнить с опережающим выпрямлением вооруженной руки или, наоборот, с некоторой передержкой. В движеческом плане изменения незначительные, а в смысловом — огромные. Первая атака выполняется с целью опередить сближающегося или обороняющегося противника, а вторая — в расчете на его раннее защитное реагирование или как вызов к контратаке.

Еще один важный признак действия — его **изменчивость и приспособляемость к ситуации**. В частности, в фехтовании этот признак наиболее отчетливо проявляется при выполнении преднамеренно-экспромтных и экспромтных действий.

Действие обычно всегда **предметно** (для фехтовальщика это его противник). Но «общение» с противником может выполняться самым различным образом: спортсмен может предварить свою защиту, выполнив фингукол или ложную защиту; он может атаковать прямо, с фингами, с действием на оружие и т. д. Он может варьировать эти действия в пространстве и во времени, но обязательно подчиняя их тактическому замыслу.

Итак, подчеркнем еще раз: в отличие от всех предыдущих уровней уровень D характерен прежде всего для человека. А раз так, то в нем должно быть что-то такое, что присуще только человеку, и это, как утверждает Н.А. Бернштейн, его *связь с рукой человека*. Но не с мышечной системой руки, а с ее ведущей ролью при выполнении предметных действий (например, при управлении оружием) и с совершенно уникальным явлением — ее **асимметричностью**.

Одна рука, чаще правая, всегда выполняет задание лучше другой, когда перед человеком стоит задача выполнения координированных или ловкостных движений. Тренер всегда спрашивает новичка на первом занятии: правша или левша?

Управление фехтовальным действием

Обратим внимание еще на один факт: у правшей левое полушарие мозга управляет всей правой половиной тела, и оно же ответственно за понимание смысла слов, письма, действий (у левшей все то же, но наоборот). В этом полушарии как бы связаны между собой управление ведущей рукой и формирование понятий. Это, возможно, влияет на легкость и быстроту пересифровок принимаемых решений в мышечную импульсацию выполняемого действия.

Такая асимметричность в отношениях между левым и правым полушариями начинается с тех отделов коры больших полушарий, которые управляют действиями уровня D.

Как же все-таки уровень D управляет действием? Он не располагает никакими собственными органами чувств, которые бы обеспечивали его нервно-мышечные коррекции. Эти органы чувств принадлежат более низким уровням (прежде всего уровню C). Да они ему в принципе в «сыром» виде и не нужны. В его распоряжении своего рода **синтез** чувств, с помощью которого создается и обслуживается понятие выполняемого действия. Этот синтез проявляется:

- в постоянном наблюдении и анализе того, правильно ли решается поставленная двигательная задача более низкими уровнями управления движений;
- в контроле за последовательностью двигательных актов и за их соответствием смыслу действия в целом; ибо только данному уровню этот смысл доступен.

Фехтовальное действие в буквенном обозначении выглядит так

$$\frac{\mathbf{D}}{\mathbf{C}2,\mathbf{C}1,\mathbf{B},\mathbf{A}}$$

Тактическое действие, смысл которого заключен в образах и понятиях уровня D, выполняется при одновременном участии всех нижележащих уровней. Но при этом каждый выполняет только надлежащие ему коррекции. Эти коррекции управляют работой мышц, но каждый уровень проводит свое «управление». И часто случается так, что под контролем уровня В мышцы выполня-

ют плавные, но бесцельные движения, а под контролем уровня С эти же мышцы действуют грубо, но в точном соответствии с дистанцией. Смысл действия объединяет плавность движения с целенаправленностью.

Можно предположить, что на уровне D осуществляется взаимосвязь специализированных чувств времени, дистанции и оружия, основанных на тонких дифференцировках, со смыслом тактической задачи. С помощью специализированных синтетических коррекций он расставляет свои акценты в нижележащих уровнях и обеспечивает действию пространственно-временную, тактильную и проприоцептивную дифференцировки.

1. В зависимости от степени овладения моментальностью действия уровня D могут быть неавтоматизированные (например, при овладении фехтовальщиком новым действием) или в значительной мере автоматизированные (при выполнении фехтовальщиком хорошо освоенных действий).
2. Уровень D в условиях боевых взаимодействий фехтовальщиков отвечает за тактическую целесообразность того, что спортсмен делает в конкретной ситуации боя.

Типичные ошибки уровня D связаны с выбором неверных действий, тех которые не соответствуют возникшей ситуации поединка. Это позволяет противнику действовать с высокой результативностью:

- однообразные ритмичные передвижения или смены позиций с фиксацией конечных положений оружия (они могут быть следствием того, что фехтовальщик не понимает их смысла, но могут быть следствием неправильного обучения движениям с формированием штампов на уровне С);
- чрезмерно длительная подготовка решающего действия;
- раннее обнаружение своих намерений и способов действий в нападении и обороне;
- однообразие атак (контратак, защит) и их повторение, несмотря на уже обнаруженную нецелесообразность;

- выполнение неподготовленных атак на противника, готового к обороне;
- неоправданные усложнения в нападениях на противника, склонного к контратакам;
- склонность к одним и тем же тактическим решениям, действиям, продолжениям действий.

Уровень Е (уровень тактического «диалога»)

Уланова нигде не переходила с поверхностного рассказа сюжета на вереницу знакомых каждому по балетному классу движений... Все эти движения, конечно, были, но я их не замечала. Драма шекспировской пьесы рассказывалась ею вне связи с балетной лексикой.

М.М. Плисецкая. Я, Майя Плисецкая...

Наиболее высокоорганизованный (по Н.А. Бернштейну) уровень Е связан преимущественно с созданием мотивов двигательного действия и способностью вести конфликтный «диалог» с противником посредством финглов, вызовов, маскировки действий. Этот уровень регулируется лобными отделами коры больших полушарий.

Все тактические действия, основанные на предчувствии и предвосхищении действий противника и его намерений, обеспечиваются уровнем Е.

Схематически фехтовальное взаимодействие в буквенном обозначении выглядит так

$$(D / C2,C1,B,A) \times E.$$

На этом уровне действие становится способом выражения той интеллектуальной работы, которую провел фехтовальщик, анализируя и предвосхищая намерения противника. В принципе возможности проявления этого уровня достаточно широки. Это может быть: речь, письмо или, скажем, ход в шахматной игре.

Теоретически результаты анализа ситуации боя фехтовальщик может просто сообщить противнику или направить ему в виде письменного послания через судью. Для уровня Е разницы большой нет, он просто выбирает тот способ выражения, который принят правилами игры. В фехтовании таким способом является двигательное действие.

Специфику этого процесса можно объяснить с помощью «алгебры конфликта» [18], которая схематично описывает, как два противника отражают в своем сознании рассуждения друг друга (или как эти задачки решаются уровнем Е).

Такого рода рассуждения возникают всегда, когда сталкиваются интересы двух людей. Каждый из соперников старается проводить рефлексивное управление, т. е. передачу противнику такой информации, которая может послужить основанием для принятия им ошибочных решений.

Особенность этого процесса состоит в том, что спортсмен не осознает, что над ним совершается рефлексивное управление. Ему кажется, что он сам обнаружил возможность создания выгодной ситуации для обыгрывания соперника и готовится использовать ее. Борьбу ведут уровни Е обоих противников. Управляющему спортсмену остается только подыгрывать сопернику, создавая убедительные предпосылки для принятия им неправильного решения. И только в финальный момент схватки, когда практически изменить ничего нельзя, становится очевидным, чей ранг рефлексии был выше, кто точнее просчитал все варианты. «Боец, который много видит, много предвидит, легко и быстро моделирует в уме многочисленные боевые опровержения и обыгрывания, — писал В.А. Аркадьев [3, с. 50], — является спортсменом острого тактического общения. В бою таких фехтовальщиков между собой возникает сложный конфликтный рефлексивный диалог».

В этом смысле все остальные уровни являются фоновыми, обеспечивая посильные коррекции:

- уровень D предоставляет в распоряжение уровня Е свои действия для организации «диалога»;
- уровень С обеспечивает глубину и ритм финтов;
- движения уровня В создают фон для выразительности и убедительности этих финтов.

Иногда фехтовальный поединок может проводиться и без участия уровня Е. Один или оба фехтовальщика могут вести поединок, не утруждая себя стремлением понять намерения друг друга. Для таких случаев типичными являются две тактики: а) спортсмен дейст-

вует «от себя», подавляя двигательную и интеллектуальную инициативу противника; б) спортсмен выжидает и использует пространственно-временные ошибки противника. Но даже в этом случае трудно полностью исключить анализ действий соперника. Он может быть эпизодическим, он может быть ошибочным, но если оба спортсмена «теряют голову», то фехтовальный поединок превращается в драку.

Мосье! Не превращайте в драку
Красивый бой. Вот контратака!
Чтоб ваш порыв остановить...

А. Мовшович из книги «Искусство сценического фехтования»

Типичные ошибки уровня Е связаны с предвосхищением действий противника, распознаванием его намерений, и теми перекодировками, которые обеспечивают маскировку собственных намерений, разведку замыслов противника, убедительность вызовов и угроз, которые превращают действительное действие в ложное и наоборот.

Роль уровней в обучении фехтования. Когда мы говорим об обучении действию в фехтования, то одновременно подразумеваем три различных компонента, характеризующих это действие:

- **смысловой**, который, не имея прямого отношения ни к моторике, ни к сенсорике, управляет ими и отвечает на вопрос, в чем суть этого действия;
- **сенсорный**, который подчинен смыслу, но сам подчиняет мышечные координации и отвечает на вопрос, когда и с какой точностью это действие должно быть выполнено;
- **моторную** составляющую, которая подчиняется двум вышестоящим компонентам и обеспечивает координацию работы различных мышечных групп.

Если присутствует только первый компонент, то действия, как такового, не происходит, но есть анализ тактической ситуации.

Если есть только второй компонент — то мы говорим об оценке времени и дистанции и выполнении дви-

Таблица 3

Роль уровней построения движений в выполнении фехтовального действия

Уровни построения движения	Выполнение фехтовального действия	Отношение нервных образований к мышцам, обеспечивающим действие
A (тонус, поза)	Опережение, положение готовности	Медленная мышечная импульсация
B (синергии)	Согласованная работа мышц руки, ног	Требующее точной и быстрой импульсации согласование мышц антагонистов-синергистов
C (согласованность, меткость, дистанция)	Точность укола. Своевременность по моменту и дистанции. Согласование работы мышц рук и ног	Точность усилий при выполнении укола и выпада; только для достижения конечной цели
D, E (смысл, рефлексия)	Опережение, неожиданность, оценка вероятности	Контроль. Удержание образа действия

жения с целью попадания в мигень вне тактического смысла (например, выполнение нападения без оценки намерений противника).

Если есть только третий компонент, мы говорим о движении, которое выполняется как бы в самом себе, без определенного смысла, вне связи с пространством и своевременностью.

Движение, конечно же, выполняется при помощи согласованной работы мышц. Но было бы большим заблуждением считать, что оно управляет ими. Оно управляет специально предназначенными для этого нервыми образованиями, которые, как мы знаем, находятся в двигательном отделе коры.

Нам надо запомнить только одно, что эти нервы способны управлять только скелетной мускулатурой и

Управление фехтовальным действием

управление состоит не только в том, что они дают приказ к началу выполнения, а в том, что они постоянно координируют работу мышц, согласовывая их между собой (за это ответственны нервные образования, которые отнесены к уровню В) и с двигательной задачей (за это ответственны нервные образования уровня С).

Некоординированный ребенок имеет те же мышцы, что и двигательно способный, но нервные образования двигательного отдела коры и возможности нервно-мышечной перекодировки развиты у него недостаточно, чтобы обеспечить правильное согласование работы этих мышц. Он может быть очень умным и физически сильным, но в смысле координации Природа оказалась по отношению к нему склонной и ограничила возможности нервных образований уровня В, обеспечивающих синергическую работу мышц. Если сравнить двигательные функции человека с машиной, то мышцы — это колеса. Однако и трактор, и гоночный автомобиль имеют по четыре колеса. Возможности у них разные, да и задачи тоже.

Как показывает практический опыт, некоординировано совсем не значит неточно. Во время тренировочного занятия было проведено небольшое 2–3-минутное испытание. Два юных фехтовальщика должны были выполнить три раза без остановки укол в мишень в следующей последовательности: укол — шаг назад — шаг вперед, укол — шаг назад — шаг вперед, укол — шаг назад — шаг вперед. После этого по положению впереди стоящей ноги сравнивалась величина ошибки расстояния до мишени между началом и окончанием испытания. (Естественно, они выполняли это упражнение без контроля зрения.) Участвовали два фехтовальщика: один — хорошо координированный и имеющий опыт фехтования, второй — плохо координированный новичок. Результаты новичка оказались даже несколько лучше, чем более квалифицированного спортсмена, хотя движения его были скованы и все тело неестественно напряжено. И это не было большой неожиданностью: двигательная память, которая лежит в основе сенсорных коррекций уровня С, подсказала ему правильное решение двигательной задачи. Для более координи-

рованного фехтовальщика эта дистанционная ошибка была не столь значима, он компенсировал ее глубиной нанесения укола вооруженной рукой.

Поэтому, когда тренер поправляет конечное положение укола или выпада, когда он просит расслабить мышцы или ускориться в финале движения, он опосредованно воздействует на разные нервные центры, но прежде всего на память тех внутренних чувств, которые связаны с этими коррекциями.

Он обучает нервные образования тому, как надо управлять действием. И если объяснения, которые дает тренер относительно тактического смысла действия (уровень D), являются совершенно очевидными («просто» спортсмен должен понять тренера и перекодировать его слова в собственный тактический смысл), то на остальных уровнях объяснения, показы, коррекции направлены на то, чтобы фехтовальщик был способен прочувствовать дистанцию и момент (подуровень C2) или ритм (подуровень C1).

И такое прочувствование какого-то одного параметра (например, дистанции) совершенно не влияет на успешность прочувствования другого (например, усилия). Очень многое зависит от индивидуальной предрасположенности спортсмена к развитию тех или иных специализированных чувств. Но в любом случае прочувствование и осознание этого — процесс, длищийся годы. Поэтому, возможно, С. Миндергасову понадобилось более 10 лет занятий фехтованием и тренировочная работа с В.А. Назымовым, чтобы прочувствовать удар в сабле. Поэтому, как вспоминала Татьяна Анатольевна Тарасова, после целого ряда лет занятий фигурным катанием, только в 13 лет она почувствовала движение скольжения.

Факт осознания специализированного прочувствования имеет большое значение. Тот схематичный и бедный образ действия, который формируется у спортсмена в начале обучения (уровень D) не только управляет сенсорными коррекциями и мышечными перекодировками нижележащих уровней, но обогащается сам, постоянно дополняясь и изменяясь под воздействием обратной информации этих уровней, создавая новый об-

гащенный этими точными мышечными и сенсорными дифференцировками синтетический образ действия.

Каждый уровень отвечает за определенный класс движений. Нижележащие уровни выполняют для ведущего уровня черновую работу, замыкая в себе рецепторные кольца более низкого порядка. Овладение любым движением есть не что иное, как передача функций управления этим движением (согласованностью, динамичностью, ритмом) от вышележащих отделов коры мозга соответствующим нижележащим уровням. Ведущий уровень оставляет за собой только общий контроль.

При обучении даже самому простому фехтовальному приему (например, уколу прямо в мишень) в управлении этим движением принимают участие нервные образования разных уровней (В — прямолинейность и плавность движения, С — точность, D — смысл). По реакциям фехтовальщиков и характеру их научаемости тренер может судить о том, какой уровень «задает тон».

Одни — сразу выполняют движение прямолинейно, это получается легко и приносит им удовольствие; однако при необходимости согласовывать этот укол с дистанцией у них могут возникать проблемы с точностью («тон» задает уровень В). Другие — выполняют движение укола коряво, но все равно попадают в цель, даже если надо атаковать при изменении дистанции («тон» задает уровень С). Третьи — вообще не понимают, зачем нужна эта бессмысленная затея, и прекращают работу, если не видят в ней смысла («тон» задает уровень D).

Взаимоотношения между уровнями нервно-психического управления движениями реализуются по принципу наименьшего взаимодействия. Высшие уровни (D и E) работают как фильтры, активно подавляя избыточную информацию, поступающую с рецепторов нижележащих уровней, и вырабатывают только наиболее обобщенные синтезированные команды. При становлении двигательного навыка эти нижележащие уровни «научаются» сами выбирать нужную информацию и не реагировать на помехи.

Эти межуровневые взаимоотношения в процессе занятий спортом происходят постоянно. **При обучении** и тренировке высшие уровни (прежде всего уровень D)

сначала берут на себя решение всей двигательной задачи действия: спортсмен, не осознавая того, планирует движение (прием, действие), затем выполняет и сознательно контролирует результативность движения (приема, действия); и лишь позднее, по мере формирования двигательного навыка, высшие уровни передают соответствующие функции нижележащим уровням, **во время поединка**, задавая, в соответствии с выбранной тактикой, обобщенные команды «техническим исполнителям» (нижележащим уровням А, В, С).

Каждый человек представляет собой индивидуальность, и эта индивидуальность проявляется не только в росте или в отношении к противоположному полу. Различия наблюдаются во всем и конечно же в развитии уровней построения движений и действий.

Мы уже упоминали выше, что рефлексивный «диалог» с целью предвосхищения намерений противника проводят оба фехтовальщика, но чаще побеждает один, т. к. он более прозорлив. Однако это совсем не повод для радости или грусти. Прекрасный тактик может иметь проблемы с движениями уровня пространственного поля (уровень С), а значит, даже при правильной оценке намерений противника, у него возникнут проблемы с точностью и своевременностью исполнения.

К примеру, при ограниченном потенциале коррекций уровня В и подуровня С1 движения могут быть в конечном итоге хоть и точными, но корявыми, выполняемыми грубо и с большой амплитудой. Обучение идет с трудом, но перенос приема в бой не представляет труда. Или же, у другого ребенка прекрасно «работают» уровни В и С1, но при этом уровни С2 и D «отстают», и тренер получает фехтовальщика, который легко и быстро осваивает различные приемы, но с большим трудом переносит их в бой. Он просто не понимает, что делать, когда и как.

Тренер и спортсмен обнаруживают эти сильные и слабые стороны достаточно быстро. И, опираясь на сильные, отдают большее предпочтение либо тактике, либо технике.

Фоновые уровни и фоновые коррекции. Для того чтобы действие было выполнено правильно, необходимо множество нервно-мышечных коррекций, вы-

Управление фехтовальным действием

полняемых на различных уровнях. Но если они будут выполняться сами по себе, то получится большая неразбериха, и все смешается. Значит каким-то образом эти коррекции должны быть упорядочены и уровни согласованы.

Высший уровень D, на котором лежит основная задача выполнения действия, не способен в принципе его выполнить самостоятельно. Действительно, в его распоряжении есть возможность быстро оценивать ситуацию, активно подключать свои смысловые коррекции для выполнения действия. Коррекции же остальных уровней всегда остаются в пределах доступного только им класса движений. Получается парадоксальная ситуация: будучи «умнее и ловчее» нижележащих уровней в смысле понимания и оценки обстановки, высшие уровни (D и С) сами часто не могут справиться с задачей илиправляются с ней плохо. Им нужна помощь. Но эту помочь практически всегда готовы предоставить нижележащие уровни, корrigируя как раз те компоненты движения, которыми они управляют.

Вспомним мультфильм о Бременских музыкантах. Конечно, в этой разноголосой и разноживотной компании тон задавал юноша. Он определял, куда они пойдут и что будут исполнять. Наверное, поэтому ему и досталась влюбленная принцесса. Но будем откровенны, что осталось бы от этой истории, не будь в ней осла, собаки, кота и петуха? Именно они устрашили разбойников своей многоэтажной пирамидой и создали такой фон, на котором банальная любовная история получила музыкально-сказочную привлекательность.

А теперь вернемся к фехтованию и взаимосвязи уровней между собой. Возьмем простой пример: укол с переводом с шагом вперед.

Подуровень пространственного поля С2 обладает очень мощными системами органов чувств, так называемыми телерецепторами (зрение, слух), чтобы обеспечить сенсорные коррекции, проникающие в смысл этого действия. Тогда как смысл — это обеспечение точного укола.

Но вот оказывается, что этого еще недостаточно. Сенсорные коррекции этого уровня, контролируя точ-

ность, совершенно игнорируют то, как эта точность будет достигнута: согласованно или несогласованно будут работать мышцы, с какой амплитудой будет выполнено движение.

Конечно, с точки зрения конечного эффекта — точности укола — это, вроде бы, не столь важно. Аи нет, важно, и это подтвердит любой тренер. Движение укола должно быть плавным и прямолинейным, перевод узким. И тут получается, что недостающие нервно-мышечные коррекции имеются в распоряжении более низких образований (в нашем случае подуровень С1 и уровень В), которые и перенимают на себя контроль за процессом выполнения движения, обеспечивая согласованную работу мышц в шаге и уколе. Уровни как бы кооперируются между собой. Причем верхний уровень отвечает за успех выполнения точного укола, а нижние уровни делают движение быстрее и экономичнее и, таким образом, повышают вероятность точного укола. Верхний уровень «берет на себя» основные коррекции, а нижние — вспомогательные, фоновые. Поэтому было принято разделять уровни по их вкладу в действие на **ведущий и фоновые**.

Еще один пример: фехтовальщик получил задание тренера атаковать партнера с шагом и выпадом финг-укол с переводом. Понимание смысла этого действия и общая схема выполнения обеспечиваются корковым уровнем D. Это уровень технико-тактического понятия, который и является ведущим. Все остальные в той или иной мере выполняют фоновые (вспомогательные) функции.

Рассмотрим роль и участие вспомогательных уровней по порядку сверху вниз.

1. Фехтование — это поединок с элементами игры, построенной на обмане и обыгрыше. В этой игре почетное место занимает уровень, задача которого состоит в сложнейшей перекодировке рефлексивной игры, построенной на отражении намерений противника в нюансы обманного движения, «наполнение» его артистизмом и убедительностью. Это **уровень Е**, который дислоцируется в лобных долях коры. Такое задание только ему «по плечу».

2. Дальнейшее управление этим действием осуществляется «этажом» ниже. **Уровень С** сообразует его с пространственным полем взаимодействий, для чего координирует по времени выполнения и дистанции, обеспечивая (по возможности) свое-временность и точность нанесения укола (С2). Сложные же локомоции выпада, фингта и перевода обеспечиваются фоновыми коррекциями подуровня С1.
3. За синергичность работы мышечных групп, координацию и приложенность движений при выполнении шага ответственен нижележащий **уровень В**.
4. И, наконец, **уровень управления А**, обеспечивающий принятие и удержание позы тела (прежде всего туловища и шей) во время передвижений и нападений. В нашем примере этот уровень управляет положением тела в стойке и в выпаде, а также удержанием оружия.

Нам же хочется еще раз подчеркнуть, что в выполнении двигательного действия **одновременно** принимают участие кора больших полушарий (уровни Е, Д, и С2), подкорковые образования (уровни С1 и В) и даже некоторые сегменты спинного мозга (уровень А). Каждый из этих уровней обеспечивает сенсорные коррекции своего класса движений, но при этом постоянно согласовывает их с вышележащими уровнями и, таким образом, является фоновым.

Подведем итог.

1. Хорошо освоенное двигательное действие управляется не одним отделом коры больших полушарий, а несколькими корковыми и подкорковыми образованиями.
2. Эти образования имеют уровневую организацию. Чем выше уровень, тем более сложные задачи двигательного действия берет он на себя.
3. Каждый уровень управляет определенным классом движений:
 - уровень А обеспечивает тонус скелетной мускулатуры;

- уровень В координирует локомоторные движения между собой;
 - уровень С привязывает движение к пространству, в котором оно происходит;
 - уровень D связан со смыслом действия, и управляет процессом овладения;
 - уровень Е обеспечивает выразительность, артизм и рефлексивный «диалог» с противником.
4. В начале, при ознакомлении с действием и формировании умения его выполнять, все функции управления и контроля осуществляют уровень D.
5. Выполнение и овладение действием возможно только при постоянном анализе процесса с помощью рефлекторного кольца и сенсорных коррекций. В результате происходит постоянное уточнение модели действия (уровень D).
6. Как только этот процесс завершен, начинается передача функций управления действием соответствующим нижележащим уровням.

3. УРОВНИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ В ФЕХТОВАНИИ

Нам предстоит посмотреть на уровни двигательного действия еще с одной стороны, которая теснейшим образом связывает их с многолетним процессом обучения и тренировки фехтовальщиков.

Как оказалось, вековые традиции обучения фехтованию, созданные в рамках различных школ, так или иначе следуют уровневому принципу обучения. И это происходит только потому, что не интуиция и «свободная воля» того или иного тренера определяют логику обучения, а психомоторные возможности человека.

Каким же образом это происходит? Сначала кратко. Мы считаем, что:

- каждый уровень двигательного действия — это этап обучения;
- чем выше уровень, тем продолжительнее этап;
- этапы обучения связаны между собой и соподчинены таким образом, что при решении задач

одного этапа создаются предпосылки для решения тех задач, которые становятся ведущими на последующем.

К примеру, после освоения основных положений и передвижений следует формировать такую координационную структуру, которая необходима для последующего решения целостных технико-тактических задач. Таким образом, существует тесная связь между уровнями построения движения и последовательностью технического и тактического обучения фехтовальщиков.

Многолетний процесс обучения технике фехтования как процесс овладения конкретным действием начинается с тех компонентов, за которые в дальнейшем будет отвечать уровень А: сначала изучается фехтовальная стойка и держание оружия. Основная задача этого этапа — обучение правильному положению и позициям в стандартных условиях.

Затем тренер начинает учить правильным передвижениям в стойке, имитации защит и уковов (обеспечиваемых позднее уровнями В и С1). Эта работа будет более эффективна при сознательном и активном отношении новичка к заданиям тренера, а также при использовании зеркала, с помощью которого новичок, видя себя со стороны, может постоянно сравнивать свои положения и движения с показом тренера и, таким образом, быстрее и точнее формировать внутренний образ.

Упражнения на мишени — это первая «проба пера» при участии подуровня С2, контролирующего точность укола. После освоения фехтовальщиком основной формы выполнения приема тренер последовательно усложняет условия его выполнения (согласно правилам, предлагаемым в седьмой главе), превращая, таким образом, прием в действие, при управлении которым ведущую роль играет уровень D.

Обучение фехтовальщиков основным правилам тактических взаимодействий, а в связи с этим осознание ими значений боевых действий в различных ситуациях, — это переход к многолетней тактической подготовке. Предлагая фехтовальщику различные задания в

условиях парных взаимодействий, тренер добивается того, что в различных пространственно-временных ситуациях фехтовальщик научается безошибочно, автоматически управлять ритмом и формой действия для точного и своевременного завершения. В этом случае выполнение и применение действия в бою подчиняется закономерностям высших уровней построения движений — D и E.

Нам кажется полезным подчеркнуть еще раз, что последовательное и постепенное освоение положений и движений, за которые ответственны уровни A, B и C, происходит при непрерывном участии и под контролем сознания (уровня D). До тех пор, пока фехтовальщик умеет выполнять прием, он сознательно контролирует свои движения. Только по мере приобретения навыка происходит передача функций управления и контроля отдельных положений и движений в соответствующие отделы коры и подкорки. Как только это происходит, движения автоматизируются. Например, технически правильное передвижение шагами вперед и назад на начальном этапе обучения возможно только в том случае, если фехтовальщик внимательно следит за правильностью выполнения каждого элемента шага. Необходимость в сознательном контроле отпадает, как только передвижения автоматизируются, и уровни B и C берут функции управления и контроля на себя.

В соответствии с последовательностью освоения технических приемов и технико-тактических действий сначала автоматизируется положение фехтовальной стойки и держание оружия (уровень A), затем передвижения шагами вперед и назад (уровень B и подуровень C1), и значительно позднее — некоторые движения целевого характера (подуровень C2). Но этот процесс имеет как минимум две особенности.

Во-первых, *владение свойственными им классами движений* различные уровни начинают практически одновременно, а процесс автоматизации происходит со значительным смещением во времени: чем сложнее управление данным классом движений и сложнее сенсорные коррекции, тем больше времени необходимо для автоматизации движений этого класса.

Во-вторых, *переход от контроля за качеством выполнения движений* (в нашем примере фехтовальной стойки и передвижений) к их автоматизированному выполнению происходит скачкообразно: прием, который некоторое время не удавалось выполнить быстро и точно, вдруг начинает хорошо получаться.

Следует обратить внимание и на тот факт, что автоматизированное управление стойкой и передвижениями осуществляется подкорковыми отделами мозга. Это значит, что фехтовальная стойка и передвижения становятся *штампованными* — точными и неизменными по форме. Изменить их можно только в исключительных случаях.

Тренеры знают, что если фехтовальщик обучен неправильной стойке или неправильным движениям вооруженной рукой, то через несколько лет подобных тренировок исправить эти ошибки практически невозможно. Аналогичная ситуация с обучением передвижениям. Поэтому тренеру следует уже на начальном этапе обучения предлагать спортсмену варьировать длину и время выполнения шагов и выпадов, а затем и в самом шаге варьировать быстроту постановки впереди стоящей ноги и подстановки сзади стоящей.

Таким образом, каждый этап обучения предполагает наличие ведущего уровня, соответствующего ведущей задаче этого этапа. Например, этап освоения техники фехтования в условиях парных упражнений строится на базе владения элементарными приемами нападения и обороны.

Этап взаимоупражнений с партнером-противником начинается с формирования умений, необходимых для выполнения технико-тактических заданий тренера. Ведущей задачей этого этапа со стороны техники является формирование таких координационных возможностей выполнения действий, которые обеспечивают их точность и своевременность в вариативных условиях упражнений.

С точки зрения тактической подготовки — спортсмены отрабатывают действия в условиях типичных тактических взаимодействий. Это значит, что один и тот же прием (например, укол с переводом и выпадом)



Рис. 8. Последовательность овладения технико-тактическим действием в фехтовании

должен успешно выполняться и при инициативе фехтовальщика, и при инициативе партнера, на месте и во время передвижений, на отходящего и на сближающегося партнера, преодолевая его помехи оружием, во взаимодействии с высоким или низким фехтовальщиком, левшой или правшой.

При освоении каждого приема до уровня технико-тактического действия рекомендуется следовать следующим требованиям (рис. 8).

1. Последовательное освоение двигательной формы приема: сначала основное звено техники, затем детализированное освоение в процессе самостоятельной работы на мишени и перед зеркалом, позднее во взаимоупражнениях с тренером и партнером.

2. Повышение вариативности в условиях взаимоупражнений по следующей цепочке: упражнения с партнером — упражнения с нейтральным и противодействующим партнером — упражнения в контраках — учебные бои — учебно-тренировочные бои; повышение вариативности средствами индивидуальных уроков.

3. Успешное выполнение действия при влиянии внешних факторов (манера поведения противника, особенности судейства, экипировка и инвентарь) и внутреннего состояния (высокая мотивация достижения успеха или, наоборот, избегания неудачи, отрицательный эмоциональный фон, недомогание, утомление).

Например, расширение диапазона применения действия в индивидуальном уроке после успешного выполнения его в стандартных ситуациях может включать: а) ускорение движения в его финальной части; б) удлинение (укорочение) движения в соответствии с ситуацией.

Практика показывает, что следует постепенно варьировать глубину выполнения действий, т. к. формирование чувства дистанции процесс длительный, требующий терпения и настойчивости тренера и спортсмена.

Глава VI

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Фехтовальщик не должен думать о противнике: ни как о слабом, ни как о сильном. Он должен совершенно забыть себя и противника и отдаваться во власть бессознательного.

Из трактата «Дзен и фехтование»

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Как мы уже говорили выше, обучение фехтованию — это процесс активного восприятия всего того, с чем ребенок или подросток сталкивается во время тренировочного занятия. Его активность определяется тем, как организуется и проводится тренировочный процесс, насколько он ему интересен. Именно связь интереса детей и их активности играет большую роль в быстроте и качестве научения.

Тренер предлагает упражнение, и фехтовальщик, повторяя его раз за разом, старается выполнить без ошибок. Повторение никогда не бывает одинаковым. Движения постепенно становятся более согласованными; они изменяются в соответствии с ситуациями.

Даже если тренер в индивидуальном уроке ставит перед собой задачу на начальном этапе отрабатывать прием в стандартных условиях, он все равно невольно варьирует подачу оружия, время нападения или реагирования, дистанцию взаимодействий, а значит, нервные импульсы, идущие от мозга к мышцам, не будут одинаковыми.

С этого начинается долгий путь формирования того опыта, который необходим фехтовальщику для успешной ориентировки в разнообразных изменениях

ях как действия, так и боевой ситуации. На этом пути главными оказываются те впечатления, которые необходимы для сенсорных коррекций (поправок) этого действия. Точность мгновенных оценок и быстрота перешифровок этих впечатлений в мышечные коррекции и импульсы служат залогом успеха.

В дальнейшем тренер начинает намеренно вносить изменения и в дистанцию взаимодействия, варьировать время взаимодействий и характер подачи оружия. Зачем? Прежде всего для того, чтобы развить у спортсмена способность успешно действовать в непредвиденных ситуациях поединка.

Спортсмен с помощью тренера, партнеров и противников как бы «знакомит» свою нервную систему со всевозможными вариантами ощущений. В результате такого «знакомства» и формируются сенсорные коррекции. Чем больше разнообразных ситуаций, в которых фехтовальщик должен находить правильное решение, чем больше ощущений, тем больше «список» заранее готовых для этих ситуаций коррекций.

И вот в результате такого многократного «проигрывания» ситуаций, ощущений, коррекций нервная система спортсмена формирует навык конкретного действия, который определяется способностью к выполнению того или иного движения без постоянного сознательного контроля за его деталями.

Таким образом, в результате упражнений в передвижениях, в управлении оружием и в выполнении технико-тактических действий спортсмен тренирует не мышцы рук и ног (для этого он занимается специальной и общей физической подготовкой), а прежде всего свои сенсорные, моторные и интеллектуальные возможности быстро воспринимать и точно перерабатывать информацию, важную для успешного проведения фехтовального поединка.

Спортивная деятельность — наиболее удобная модель для понимания того, как формируется двигательный навык. Пожалуй, трудно найти такой вид деятельности, который осуществлялся бы целенаправленно со столь раннего возраста (с 9–11 лет), столь продолжительное время (10–15 лет), так щадительно и требовал

бы уникального в координационном и ловкостном отношении эффекта.

Фехтовальщик под руководством тренера формирует и развивает специализированные функциональные системы и комплексные навыки технико-тактических действий. Следует сразу подчеркнуть, что двигательный навык любого фехтовального действия может быть правильный, т. е. тот, который обеспечивает достижение конечного результата в сложных и вариативных ситуациях соревновательной борьбы, но может быть и неправильный, т. е. тот, который обеспечивает успех на этапе начальной подготовки, но в дальнейшем тормозит формирование технического и тактического мастерства спортсмена.

Рассмотрим самый простой пример — выполнение укола прямо. В чем трудность обучения? Первое, что приходит в голову тренера, — закрепощенное плечо. Эта ошибка возникает всегда, но если тренер ее игнорирует и ставит перед учеником задачу выполнять укол максимально быстро, то она закрепляется. В результате в начале за счет быстрого нападения такой фехтовальщик имеет определенное преимущество, но в дальнейшем, когда навык такого укола сформирован, этот спортсмен способен выполнять в основном действия первого намерения, что значительно ограничивает его тактический репертуар. Более того, экстремные переключения в случае неудачного нападения для него тоже затруднительны.

О двигательных навыках и их формировании написано много. Мы ограничимся лишь некоторыми ссылками. Двигательные навыки обеспечивают [25, с. 125]:

- автоматизированное управление движениями, что позволяет освободить сознание от контроля за деталями движения и переключить его на решение основной двигательной задачи;
- слитное выполнение движений, что проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, высоком уровне совершенства специализированных восприятий;
- надежность и вариативность двигательного действия, что позволяет достичь цели действия при

влиянии неблагоприятных факторов (излишнего возбуждения, утомления, изменения условий внешней среды).

Таким образом, навык характеризуется высокой степенью овладения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизированно и существует высокая стабильность в достижении цели.

Существует несколько подходов, в соответствии с которыми теоретики классифицируют двигательные навыки. Наиболее популярные из них два, которые мы и рассмотрим подробнее.

В соответствии с первой классификацией навыки разделяют на *открытые* и *закрытые* [43, 48].

Открытые навыки — это эффективное управление действиями в изменчивых условиях, что требует их постоянного приспособления (фехтовальный или боксерский поединок, спортивная игра). Поэтому «рисунок» движения может значительно изменяться по амплитуде, ритму, быстроте, подчиняясь основной задаче — точному завершению укола, удара или броска.

Закрытые навыки — это те, которые обеспечивают предельную точность и выразительность движений при достаточно неизменных условиях среды (гимнастика, фигурное катание и т. п.). Поэтому основная задача — сохранение стабильности двигательного «рисунка», к которому предъявляются высокие требования.

Без всякого сомнения, такая классификация полезна. Но она не дает достаточного представления об «устройстве» и механизмах формирования двигательного навыка. Поэтому добавим к этой классификации следующее:

- в открытых навыках, наряду с рефлексивным «диалогом» с противником и тактическими понятиями, управляемыми уровнями Е и D, огромную роль играют сенсорные коррекции под уровня С2. Фоновые коррекции остальных нижележащих уровней важны, но в неожиданных ситуациях, когда они не в состоянии помочь, фехтовальщик может справиться с задачей и без их участия;

— при формировании закрытых навыков ведущим является уровень D, но за сохранение стабильности действий и их выразительности ответственны все нижележащие уровни, причем роль фоновых коррекций уровней A, B, и C1 очень важна. Без их активного фонового участия задача не может быть решена успешно.

Другая классификация подразумевает разделение навыков на *одиночные, протяженные и серийные* [49].

Одиночные навыки — это те, которые связаны с одиночными движениями (удар, укол, толчок).

Протяженные навыки — это те, которые связаны с монотонно повторяющимися движениями (бег, ходьба, гребля, плавание).

Серийные навыки объединяют разнообразные по своей структуре движения (защита и ответ в фехтования, уклон и одновременно встречный удар в боксе).

При всей простоте и логичности последней классификации в ней таится одна опасность: все то, что автор определяет как навык, может с таким же успехом относиться и к двигательным действиям (они тоже бывают одиночными, протяженными и серийными).

Желательно всегда помнить, что действие — это одно, а навык — совершенно другое. Действие — это то, что выполняется нашей моторикой (бег, езда на велосипеде, атака фешью и т. п.); навык — это то, насколько действие освоено для достижения поставленной цели.

Дадим определение навыка.

«**Двигательный навык** — это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи» [5, с. 212].

Навык в фехтования — это такая степень освоения технико-тактического действия, при которой внешние и внутренние помехи не влияют (или влияют незначительно) на достижение конечного результата.

Это не форма выполняемого действия. Это своего рода компьютер, который для каждого конкретного случая подбирает соответствующие программы управления. Меняются ситуации, меняются программы, и с ними меняется структура выполнения действия или даже само действие, но компьютер не меняется, он стабилен.

К фехтованию эти положения можно отнести следующим образом.

Во-первых, существует зависимость технико-тактических действий и специализированных движений от ведущей тактической задачи. Например, противодействие противнику, угрожающему нападением прямой рукой, требует выбора фехтовальщиком атаки с действием на оружие (которая, как было показано выше, обеспечивается уровнем D). Подготовка и выполнение атаки требует таких коррекций, которые обеспечивают выгодное исходное положение тела (уровень A); постоянных поправок (коррекций) движений для увязки работы мышечных групп (уровень B); согласованных по времени и пространству этого действия локомоторных движений вооруженной рукой и ногами (подуровень C1); точного соответствия глубины нападения и точности завершающего укола (подуровень C2). Только при такой согласованной фоновой работе нижележащих уровней под управлением уровня D действие может быть выполнено успешно. Совершенно очевидно, что тренер в процессе обучения приему или действию не должен постоянно думать каким образом в него включается тот или иной уровень. Но при исправлении ошибок такое знание может быть полезным.

Во-вторых, следует стремиться к тому, чтобы обучение технико-тактическому действию осуществлялось в условиях приближенных к реальной обстановке. Это значит, что создание правильных механизмов управления со стороны уровней А и В возможно только тогда, когда фехтовальщик все упражнения выполняет с оружием, при правильной постановке вооруженной руки и ног, а создание координаций уровня С (чувства момента и дистанции) — в упражнениях с партнером, тренером или противником. Такое постепенное усложнение условий выполнения действия позволяет шаг за шагом запоминать и усваивать все необходимые ощущения и согласовывать с ними движения.

Наконец, в процессе формирования навыка необходимо точное выделение всех основных ориентиров:

- при овладении техникой — это основные опорные точки и ориентировочная основа действия (о них мы расскажем ниже);

- при овладении тактикой — это типичные тактические взаимодействия, в которых этот прием совершенствуется.

Формирование навыков фехтовальных действий — это своего рода изготовление «слоеного торта». К примеру, сформированный навык выполнения укола прямо не существует сам по себе, он взаимосвязан с предваряющими и последующими условиями поединка (собственные действия и действия противника). Поэтому овладения навыками отдельных движений укола (удара), защит или передвижений еще недостаточно. В процессе обучения двигательные действия объединяются в связки, а это не просто сложение двух и более простых навыков, но формирование нового.

При обучении в индивидуальном уроке защиты и ответа прямо тренер добивается того, чтобы ученик справился с задачей уверенно, легко и координировано. Но стоит тренеру неожиданно защищаться и нанести ответный укол, как это часто вызывает «расплоховую» защитную реакцию спортсмена, и требуется приложить еще достаточно усилий и времени, чтобы научить спортсмена «оставлять» вооруженную руку впереди, создавая таким образом наилучшие предпосылки для выполнения повторной защиты или повторного укола. В связи с этим примером обращает внимание следующее:

- те фехтовальщики, которые легко осваивают фехтовальные приемы (как элементы фехтовальной гимнастики) и быстро научаются выполнять их в уроке технически правильно, теряются при столкновении с неожиданным противодействием тренера; они выполняют прием как гимнастический элемент (при активном фоновом участии уровня В) и не готовы к неожиданным изменениям ситуации;
- те фехтовальщики, которые технически труднообучаемы и стремятся только попасть в цель, игнорируя свои неточности защитных и атакующих движений (при активном фоновом участии уровня С), сталкиваясь же с неожиданно возникающими противодействиями тренера, активно вступают с ним в борьбу.

Необходимость переучивания возникает в случае автоматизации неправильных координаций или их сенсорных коррекций.

Трудность переучивания связана с тем, что разница между правильными и ошибочными координациями обычно невелика, движения по форме сходны. И чем ниже уровень, управляющий этим классом движений (например, А или В), чем больше стабилизированы координационные ошибки, тем труднее и дольше процесс их исправления. Причина, конечно, в плохой упражняемости движений уровней А и В, в низкой вариативности их фоновых коррекций, что, в свою очередь, обусловлено «подкорковым» расположением их нервных центров в мозгу.

В связи с этим зададим себе простой вопрос: можно ли упражнять или изменять инстинктивные реакции или безусловные рефлексы человека?

Жизненный опыт показывает, что это сделать нельзя. Мы непроизвольно мигаем, если муха летит в глаз или втягиваем голову в плечи, стабилизируя ее положение, если что-то непонятное угрожает нам сверху. Инстинкты и безусловные рефлексы выполняют важные жизненные функции, направленные на сохранение человека как вида, и связаны с быстрым, но стандартным реагированием. Их центры находятся не в головном, а в спинном мозгу, потому что так быстрее и надежней. Анализировать и искать решение не надо, оно было найдено миллионы лет назад и зафиксировано в биологической памяти человека, как и сигнал, который вызывает эти реакции. Но для нас важно, что:

- эти реакции неупражняемы;
- чем выше расположен уровень управления движениями в коре больших полушарий, тем упражняемость его выше.

Поэтому самая высокая упражняемость характерна для класса движений и коррекций подуровня С2, а самая низкая — для уровня А, анатомически расположенного между спинным мозгом и подкоркой. Отсюда и трудность переучивания.

Исправление неправильного двигательного навыка всегда связано с тем, что фехтовальщик способен

в индивидуальном уроке, а иногда и в упражнениях с партнером контролировать и правильно координировать свои действия. Но в ситуациях боя он анализирует и оценивает тактическую ситуацию в целом, а действие выполняется по проторенному ошибочному пути.

Поэтому нам представляется совершенно неправильным бытующее иногда мнение, что при постановке школы не требуется высокая квалификация тренера, она якобы необходима только на этапе спортивного совершенствования. Многие талантливые фехтовальщики стали жертвами этого неверного мнения.

Обучение — это всегда процесс проб и ошибок, как тренера, так и спортсмена. Это естественный процесс, ошибки были и будут. Опасны не они, опасно их закрепление, требующее последующего переучивания. Но обучение без переучивания возможно, если:

- сначала, на этапе формирования двигательного умения, прием осваивается не спеша, с акцентом на плавность выполнения и правильную координацию движения;
- затем осваиваемый прием выполняется в том ритме, который приближен к реальным условиям взаимодействия с противником. Этот ритм является основой для формирования и последующего закрепления двигательного навыка.

Эти замечания могут быть полезны для практической работы, если учесть к тому же, что двигательный навык (неважно, правильный он или неправильный) имеет одну важную особенность: быстро восстанавливаться даже после относительно длительных перерывов (в 1, 4, 9 и даже 24 месяца), а его уровень (коэффициент корреляции равен 0,80–0,90) оказывается достаточно близок к тому, который был достигнут в результате обучения [E. Fleischman, J. Parker; цит. по 16].

2. МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Как формируется двигательный навык? То, что это процесс, длищийся годами, знает каждый тренер, то, что фехтовальный поединок — это сочетание разно-

образных навыков, тоже понятно. Но каков механизм построения навыка, как выглядит он изнутри? Вот на эти вопросы мы постараемся ответить. Чтобы лучше представить себе этот сложный процесс, попробуем совершить путешествие... на «фабрику навыков», где производятся механизмы по управлению движениями.

Экскурсия на «фабрику навыков». Сначала ее структура.

1. Как и положено солидной фирме, верхний этаж занимает управленческий отдел, который осуществляет руководство и контроль за работой в целом (для нас это также уровень D).
2. Этажом ниже — отдел, отвечающий за точность и своевременность работы механизмов двигательных действий, а также управляющий локомотивами движений (уровень C).
3. Затем — отдел мышечно-суставных узлов, на котором лежит ответственность за своевременную и согласованную работу мышц (уровень B).
4. И в самом низу, почти в подвале, — отдел положений и позиций (уровень A).

Надо сказать, что эта «фабрика» работает постоянно, даже когда мы спим или едим. Ведь приходится же иногда ворочаться, выбирая лучшее положение для приятных снов, или подносить ложку ко рту.

Но сейчас нас интересует не эта рутинная, хотя несомненно приятная работа, а заказы, которые поступают на «фабрику» из «ведомства» фехтовальной тренировки от тренера и самого спортсмена. Вот о них и поговорим.

Предположим, поступило задание создать механизмы управления атакой с шагом вперед и выпадом уколом прямо.

I. Управленческий отдел (D), получив заказ, внимательно знакомится с ним. Сначала он несколько раз просматривает это действие (его показывает тренер или кто-то из помощников) и старается понять все объяснения. Специалисты отдела быстро набрасывают самую приблизительную схему и дают ее спортсмену на опробование. При этом они постоянно сопоставляют

выполняемое действие с той «картинкой», которую получили при показе, и с конечным результатом. Нечего и говорить, все пока еще очень несовершенно.

II. Одновременно верхний этаж начинает распределение характера и объема работ по отделам, знакомит каждый отдел с его задачей. В принципе у них есть все, чтобы самостоятельно выполнять эту работу, но они этого еще просто не умеют. У верхнего этажа как раз наоборот: некоторое понимание уже есть, но у него самого нет ни мышечно-суставного аппарата, ни каких-либо рецепторов, которые необходимы для выполнения сенсорных коррекций.

Поэтому под руководством и при активном участии «верхних» специалистов эти отделы начинают пробовать свои силы: кто в обеспечении точности укола, кто в согласовании локомоторных движений, кто в согласовании работы мышц и поз. Работа есть всем, но верхний отдел не выпускает контроля из своих «рук» и вместе с ними управляет всеми движениями. Происходит непрерывное согласование моделей, которые строит каждый уровень, с оригиналом, который есть на верху. Пусть фехтовальщик делает пока далеко не все точно, но для знакомства этого достаточно.

III. Этап общего ознакомления закончен. Теперь каждый отдел должен осваивать *свой фронт работ*. Прежде всего специалисты этих отделов смотрят, что можно использовать из уже наработанного. Ведь известно, что более экономны модели, построенные на принципе опознания, т. к. в них используются готовые эталоны. Зачем раз за разом придумывать «велосипед».

Действительно, в отделах В и С1 быстро находят в своей «фонотеке» и шаг вперед, который спортсмен освоил ранее, и выпад, и выпрямление вооруженной руки при выполнении укола, и сам укол. Они уже лежат в глубинах памяти. Происходит актуализация уже наработанных двигательных навыков, имеющих отношение к данной двигательной задаче. И хотя механизмы этих движений еще не совсем совершенны, в стандартных условиях они работают достаточно надежно. Остается только эти отдельные механизмы связать в единый комплекс.

Точно такая же работа проводится в отделах А и С2. Но это не самое главное. В чем же основная задача этого этапа? Она в том, чтобы каждый отдел мог без постоянной помощи сверху вносить мгновенные поправки в те движения (или его компоненты), которыми он занимается. Именно в этих поправках (сенсорных коррекциях) и состоит механизм управления. Как только такой механизм мгновенных поправок, осуществляемых по ходу движения, создан — дело сделано.

Создание такого механизма — сложная задача, ведь шаг вперед, «привязанный» к выпаду (которыми занимаются отдел В и подотдел С1) отличается от простого шага вперед хотя бы тем, что подстановка сзади стоящей ноги должна быть очень быстрой и энергичной, создавая условия для мощного толчка в выпад. Да и сам выпад выполняется не с места, а из движения. Внутри отделов начинается длительная подгонка всех этих механизмов, многочисленные опробования и постоянные коррекции.

Другие отделы могут разработать свои механизмы раньше или позже, т. к. чем сложнее задачи, которые решаются отделом, тем дольше разработка соответствующего механизма управления, т. е. сенсорных коррекций. В этой работе между ними нет ни прямой связи, ни конкуренции (кто раньше). Но на следующем этапе эта связь должна быть установлена.

IV. Назовем его этапом согласования. Конечный продукт, которым является фехтовальное действие — это не отдельные узлы и механизмы, работающие сами по себе, а единый комплекс. Поэтому отделы, опять же под контролем специалистов отдела управления, начинают согласовывать работу своих механизмов. Они учатся выполнять шаг и выпад после предварительных передвижений, с учетом дистанции и реакций противника, наносить укол в тот или иной сектор поражаемой поверхности. Это совсем непросто, но необходимость решения общей задачи заставляет их подстраивать свои механизмы, чтобы добиться согласованной работы всего комплекса. Когда согласованность достигнута — первый период выполнения этого трудного задания фехтовального ведомства закончен.

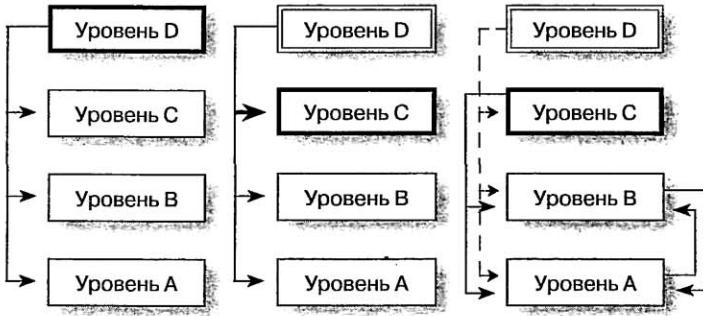
Отделы берут функции управления на себя. Отдел D снимает контроль за каждым элементом. Но как только это происходит, все опять разрушается и идет вкрай и вкось. Опять никакой слаженности между отделами. Для тренера и спортсмена — это момент расстройства и разочарования, а для тех, кто находится там внутри, в отделах — обычное дело. Им давно известно, что как только специалисты верхнего этажа перестают помогать и контролировать, многое приходится переделывать, а кое-что даже начинать снова. Иногда эта внутренняя переделка вынуждает тренера выбирать другие способы упражнения, иногда вообще — отказаться от упражнений, дать спортсмену своего рода «творческую» паузу. Процесс срабатывания идет все равно, но он не нуждается в дополнительной информации и упражнениях; иногда они могут просто мешать.

Эти заминки говорят о том, что отделы еще «не поладили» друг с другом, и уровень D должен опять найти решение. Нельзя только спешить и упорными упражнениями пытаться «давить» на отделы. Это может нанести вред. Но, спустя некоторое время, *вдруг* (для тренера и спортсмена — *вдруг*) происходит качественный скачок, и все снова начинает работать слаженно. И теперь ужеочно.

V. Однако работа над заказом еще не закончена. Более того, не выполнено и половины, потому что самое трудное и продолжительное впереди. Остаются два самых трудоемких этапа — это подгонка и шлифовка, или стандартизация и стабилизация, двигательного навыка.

Вспомним, с чего начиналась работа над навыком: с демонстрации этого действия. Показ и был взят как стандарт, к достижению которого до сего времени и сводились все старания. **Стандартизация** — это чеканность и точность отдельных элементов и действия в целом, это способность спортсмена в неизменных условиях штамповально повторять движения без каких-либо существенных отклонений, автоматизированно и близко к техническому эталону.

Но зачем эта стандартизация заказчикам из ведомства фехтовальной тренировки? Нет ли здесь опасности «заштамповывать» действие до какого-то стереотипа?



1. Распределение уровнем D характера и объема работ по «отделам»
2. Выбор ведущего уровня С и фоновых А и В. «Отделы» отрабатывают задание
3. Согласование ведущего уровня С с фоновыми А и В и их взаимодействие между собой

Рис. 9. Схема работы «фабрики навыков» при овладении фехтовальным приемом

Ответим на эти вопросы по порядку.

Оказывается, только благодаря стандартизации уменьшается потребность в постоянном контроле и многочисленных сенсорных коррекциях. Движение вырывается из этих цепей и обретает скорость. Естественно, что и раньше это движение можно было выполнить быстро, но с каким результатом? Фехтовальщик мог свободно выбросить вооруженную руку вперед, в сторону противника, но при этом вероятность попадания была бы ничтожной. Что называется, махнул рукой и только.

Чтобы движение выполнялось метко (а ведь в этом и состояла основная задача), оно заключалось в кольца непрерывной обратной связи и сенсорных коррекций.

Однако постепенно в результате многократных повторений верный путь был проложен. «Дикие» реактивные силы, которые возникали вследствие большого числа степеней свободы вооруженной руки и должны были постоянно усмиряться сначала закреплением мышц, а потом сенсорными коррекциями, превращаются в послушных помощников и поддерживают движение, обеспечивая ему устойчивость.

Теперь при выполнении укола прямо промежуточный контроль и коррекции отсутствуют. Однако

рука остается свободной и, даже будучи «брошенной» вперед в сторону мишени или сектора поражения, не сойдет со своего пути. Такое движение обладает всеми свойствами динамической устойчивости.

Каким образом происходит овладение инерционными характеристиками движущейся руки?

На начальных стадиях управление осуществляется прежде всего за счет активной статической фиксации (суррогатных коррекций) руки; затем управление осуществляется за счет непрерывных коротких физических импульсов, которые направляются к определенным мышцам.

На заключительных стадиях формирования навыка происходит уже использование реактивных сил, направляющих инерцию движений, на решение задач.

В сформированном, динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравновешивание всех инерционных движений без использования особых импульсов для сенсорной коррекции.

Если движение выполняется не спеша, то различные изменения позы тела и положений вооруженной руки в меньшей степени сказываются на меткости и точности движения, чем пространственно-временные изменения. Это значит, что в комфортных условиях исходное положение фехтовальщика или его вооруженной руки незначительно влияют на точность укола, но влияют на выбор рационального пути вооруженной руки к сектору нападения.

Но если движение выполняется быстро и этот путь из различных исходных положений не проторен, то реактивные силы могут забросить руку так далеко в сторону, что уровень С не успеет внести свои коррекции. Вот это уже первый удар по стандартизации.

Фехтовальный поединок — это мир, полный неожиданностей, и двигательных, и тактических. К этим неожиданностям надо готовиться, и одним из первых шагов может быть отработка уковов из различных исходных положений.

Теперь ответим на второй вопрос. Опасность «заштамповывать» действие до стереотипа есть. Чтобы избежать этого и с честью выполнить заказ, фабрика

приступает к последнему и, пожалуй, самому ответственному этапу — стабилизации навыка.

VI. Принципиально это сводится к тому, чтобы сделать навык устойчивым к помехам. Теперь вся фабрика, как единое целое, начинает кропотливую работу, цель которой с помощью внутренних и внешних воздействий... нарушить эффективную работу всех механизмов навыка технико-тактического действия. А если сказать более точно, то приучить эти механизмы эффективно функционировать при влиянии сбивающих факторов. Самый простой способ — это заставлять эти механизмы работать в условиях помех.

Но помехи бывают разные: одни могут просто все разрушить, другие — только слегка сбить ритм или точность выполнения действия. Список этих помех поступил от тренера вместе с заказом на разработку навыка, и только теперь специалисты уровня D начинают постепенно их вводить в режим работы.

Список содержит три группы сбивающих воздействий: 1) внутреннее состояние спортсмена (утомление, недомогание, чрезмерно высокая мотивация, тревожность, страх поражения или излишняя уверенность в себе); 2) внешние помехи (шум в зале, подсказки как противнику, так и спортсмену, ошибки в судействе, не-поладки в инвентаре и т. п.); 3) помехи технико-тактического характера (финты, угрозы, вызовы противника, дефицит времени для принятия решения, фехтование на границе или на последней минуте боя, неудобная манера ведения боя со стороны противника).

Необходимо рассортировать эти помехи так, чтобы сначала предлагались самые незначительные, затем более серьезные — и так постепенно до самых больших и неприятных. Такое приспособление механизмов навыка к сбивающим обстоятельствам длится долго. Надо постараться сделать так, чтобы ничего не могло застать спортсмена врасплох и нарушить устойчивость навыка. Конечно, такая задача практически не разрешима (слишком уж много внешних и внутренних помех, и совсем непросто их в некоем рассортированном виде предлагать спортсмену), но стремиться к этому надо, потому что, чем больше ситуаций проигрывается заранее

и чем больше нарабатывается разных программ сенсорных коррекций, тем больше шансов, что спортсмен даже в непредвиденных ситуациях найдет правильное двигательное решение.

В этой работе каждый отдел выбирает тот путь, который отвечает его возможностям.

Отдел мышечно-суставных увязок (B) стремится к тому, чтобы сохранялась динамически устойчивая форма движения.

На более высоких этажах стабилизация навыка связана с выбором наиболее подходящих способов действия или переключением от одних реагирований и действий к другим.

Так как фехтование на ответственных соревнованиях это не только моторная активность спортсмена, но и его психический настрой, то стабилизация навыков отдельных действий может значительно влиять на успех выступления в целом.

Работа тренера и спортсмена над навыком. Мы познакомились с работой «фабрики навыка», попытались проникнуть в то как создаются, подгоняются и апробируются механизмы управления навыками двигательных действий. Постарались посмотреть своего рода механику этого процесса.

Но в не меньшей мере нас интересует, как фехтовальщик и тренер проходят этот путь, какие опасности их подстерегают. Несомненно «каркас» останется прежним, но содержание будет другим. Время от времени у Читателя может создаться впечатление, что мы повторяемся. Это не впечатление, это действительно так. Но мы повторяемся намеренно, подчеркивая, таким образом, те положения, которые представляются нам очень важными для понимания процесса формирования навыка.

В общем смысле процесс построения двигательного навыка состоит из двух периодов — *автоматизации и стабилизации*.

Первый период автоматизации включает четыре последовательных стадии, которые постепенно проходят тренер и фехтовальщик.

I стадия. Сначала происходит установление ведущего уровня действия.

Тренер показывает и объясняет фехтовальщику прием. В результате в его центральной нервной системе создается зрительный образ.

Необходимость понять или осмыслить прием в процессе обучения, а также применить его затем в поединке с противником, делает ведущим уровень D. В известном смысле этот уровень имеет две задачи:

- он организует процесс овладения приемом со стороны нервной системы до формирования двигательного навыка;
- он отвечает за тактическую целесообразность действий.

Решение первой задачи касается отдельных положений, позиций и передвижений, которые обеспечивают фон фехтовального поединка. Здесь сознание производит қак бы выбор того уровня, который в силу нашей физиологической природы наиболее приспособлен для управления всеми движениями и который в дальнейшем станет ведущим при управлении этим классом движений. Отметим еще раз:

- для различных фехтовальных положений (стойка, положение выпада, держание оружия) и позиций при автоматизации двигательного навыка ведущим становится уровень A;
- для передвижений в стойке и имитационных упражнений с оружием вне общения с партнером или противником — уровень B;
- для всех действий, требующих своевременности, точности и согласованности с условиями конкретной тактической ситуации — уровень C (сюда входят упражнения на мишени, с партнером или тренером, фехтовальные поединки).

Решение второй задачи тоже чрезвычайно важно: часто дети не понимают или не задумываются о смысле изучаемого действия и применяют его впоследствие в бою без учета его тактической целесообразности, тогда все их действия в бою управляются не уровнем D, а уровнем C.

II стадия. Определение двигательного состава движения. Как мы показали выше, благодаря особенностям

нервной системы каждый уровень может управлять целым классом разнообразных положений и движений. Но управление конкретным движением или действием, которое входит в этот класс и которое необходимо освоить, в начале обучения еще отсутствует. Это движение надо ему предоставить. И ведущий уровень как бы расписывает последовательность движений и распределяет их по уровням. Под контролем ведущего уровня (чаще это уровень D) каждый нижележащий уровень должен научиться этому управлению.

В психолого-педагогическом смысле обучение проходит при постоянном контроле как со стороны сознания фехтовальщика, так и тренера, которые, по сути, и управляют этим процессом. Если тренер спешит и игнорирует неточности выполнения действия, то сознание спортсмена тоже пропускает эти неточности, и они автоматизируются.

На начальном этапе обучения спортсмен должен постоянно думать о том, как выполнить действие, и постоянно контролировать качество его выполнения. И только в результате многократных упражнений каждый уровень знакомится со «своими» движениями и перенимает их управление на себя.

Фехтовальщик постепенно овладевает основными элементами техники выполнения приема, контролируя себя по указанным тренером ориентирам:

- положение туловища, ног, руки, оружия;
- ритм и быстрота отдельных движений;
- своевременность начала и завершения действия на основании оценки дистанции.

Эти ориентиры и являются тем фундаментом, на котором начинают формироваться сенсорные коррекции каждого уровня.

Как известно, особенности стойки, хвата оружия, передвижений зависят от индивидуальных возможностей спортсмена. Невозможно всех «ставить» одинаково, каждый все равно, хоть в мелочах, но отличается от других. Выбор и закрепление этих отличий происходит на этом этапе: фехтовальщик как бы примеривает и кроит под себя осваиваемые движения, обеспечивая «удобство» выполнения.

III стадия. Выявление коррекций для всех деталей и компонент движения.

Ведущий уровень выполнил свою задачу: установлена последовательность движений в действии соответственно смыслу; эти движения привязаны к своим уровням. Но эта «привязанность» так же неустойчива, как первая встреча влюбленных. Желание есть, но понимание друг друга придет много позже, если вообще придет.

Движению тоже необходимо «понимание», но уже не на уровне D (это состоялось раньше), а на соответствующих нижних уровнях. Поэтому в этой фазе происходит определение наиболее важных составляющих движения и тех сенсорных коррекций, которые необходимы, чтобы оно выполнялось экономно и точно.

Если на предыдущем этапе спортсмен ознакомился с движениями, составляющими действие, то на этом этапе он осваивает его как бы изнутри, через ощущение как движений, так и сенсорных коррекций. Кинестезия, как бы впитав опыт других органов чувств, дает движению внутреннее ощущение. Как писал Н.А. Бернштейн [5, с. 217], надо очень много раз повторять это действие, чтобы «наоцщущаться» досыта и боевыми ситуациями, и приспособительными реакциями, необходимыми для его успешного завершения.

Происходит создание точного образа действия — «определяются как те черты двигательного акта, по отношению к которым смысл двигательной задачи требует выдерживания на высокой мере и на определенных качественных характеристиках точности и стандартности, так и те, которые могут быть предоставлены на волю вариативности либо чисто случайного, либо приспособительного характера» [4, с. 117].

Например, при выполнении укола прямо с выпадом тренер предъявляет высокие требования к точности и стандартности движения вооруженной руки, положению новичка в стойке и на выпаде. Неправильное держание оружия (не пальцами, а в кулаке), выставленный в сторону локоть вооруженной руки и закрепощение мышц плечевого пояса при выполнении укола лишают эту двигательную задачу всякого смысла. Но длина выпада может варьироваться, приспосабливаясь к дистан-

ции, а движения пальцами невооруженной руки могут быть вообще случайными.

Понятно, что формирование специализированных ощущений и чувств — процесс неосознаваемый. Но правильные подсказки тренера, активное и сознательное отношение спортсмена к обучению позволяют ему лучше прочувствовать каждое движение и ритм всего действия. Сложность обучения состоит в том, что тренер не может напрямую регулировать чувственные восприятия фехтовальщика, вносить поправки в его нервно-мышечные коррекции. Он действует либо через его сознание (указания, разъяснения), либо через мышцы, физически помогая ему принять и прочувствовать правильное положение или движение.

И вот, после многих неуклюжих попыток выполнения движения, оно вдруг начинает получаться легко и уверенно. Происходит скачок. Это значит, что управление от ведущего уровня передано на соответствующий фоновый. Но это уже относится к следующему этапу.

IV стадия. Распределение ролей среди фонов. Это чрезвычайно важный этап образования навыка, потому что он означает фактическое закрепление сенсорных коррекций за соответствующими фоновыми уровнями. Как только это происходит, движение автоматизируется.

Теперь фехтовальщик не контролирует сознанием все детали движения. Да это и раньше было далеко не всегда возможно: поэтому оно выполнялось либо достаточно быстро, но с ошибками, либо без грубых ошибок, но медленно. В первом случае ведущий уровень успевал исправлять только самое главное, добиваясь, к примеру, финальной точности и игнорируя детали движения. Во втором случае сознание успевало последовательно следить за всеми уровнями и вносить коррекции, но о своевременности не могло быть и речи. Тем не менее плавное выполнение действия, без акцента на быстроту, позволяет на начальном этапе обучения избежать многих ошибок и последующего их закрепления.

Благодаря автоматизации разгружается внимание, которое теперь направлено на самые существенные стороны движения.

Почему так необходима плавность выполнения движений в целостном двигательном действии?

Потому что именно плавность является залогом того, что действие становится единым, а не набором отдельных звеньев, одни из которых выполняются произвольно то медленно, то быстро. Плавность — это свидетельство того, что окончание одного движения является пусковым сигналом для начала следующего. Вспомним, что отличительным признаком овладения катами восточных единоборств является плавность и четкость движений. Плавность — это своего рода текучесть, для нее характерна возможность непрерывного перехода от одного действия к другому. Достигаемая при таком подходе автоматизация действия приводит к значительному увеличению быстроты его выполнения без потери ощущения плавности.

Автоматизация двигательного действия в стандартных технико-тактических условиях связана с тем, что функции управления отдельными его компонентами передаются от сознания соответствующим нижележащим уровням. Но на этих уровнях, которые обеспечивают фон действия, некоторые его компоненты могут быть уже сформированными навыками. Например, при работе над навыками действий нападения или обороны мы обязательно включаем в них передвижения, нападающие или защитные движения. В свою очередь, передвижения фехтовальщик начал осваивать с первых занятий, и к моменту работы над конкретным технико-тактическим действием они могут быть уже оформлены до навыков. В этих действиях передвижения выступают в роли фонов, представляя, в то же время, целостные самостоятельные навыки. Их нужно только «привязать» к смыслу конкретного действия.

Если двигательное действие автоматизировано, то в стандартных ситуациях фехтовальщик может успешно выполнять его, не задумываясь о том, как это делать, и насколько оно соответствует техническому эталону.

Автоматизация «представляет собой непременно скачок по качеству — и в смысле внезапного улучшения в выполнении той или иной стороны движения и в смысле изменения в ее структуре...» [4, с. 185].

Однако вначале автоматизация приводит к различным нарушениям техники выполнения специализированных действий за счет переключения от зрительного контроля за правильностью выполнения к проприоцептивному и кинестетическому, основанному на мышечном чувстве. Происходит как бы разрушение той координационной структуры действия, которая была уже сформирована и управлялась сознанием. Однако спустя некоторое время фехтовальщик начинает опять успешно выполнять многие компоненты действия, но уже без постоянного контроля со стороны сознания за точностью и своевременностью, за положением и движением отдельных частей тела и оружия. Впечатляет именно внезапность этого улучшения.

«При формировании навыков, — писал Н.А. Бернштейн, — мы всегда должны помнить, что автоматизмы — это не движения, а коррекции» [4, с. 187]. То есть автоматизация движения — это, на самом деле, автоматизация сенсорных коррекций.

Автоматизмы возникают как в результате многократных упражнений в неизменных условиях, так и при выполнении действий в изменяющихся условиях. В первом случае автоматизация этих коррекций приводит к стандартизации движений, т. е. к образованию динамического стереотипа. Движение становится стандартным по форме, быстроте и амплитуде, а в вариативных ситуациях — малоэффективным. Во втором случае автоматизация коррекций обеспечивает конечную эффективность действия. Эти коррекции, постоянно текущие по кольцу обратной связи, направлены не tanto на удержание формы движения, сколько на приспособление формы к вариативным условиям боевых взаимодействий и обеспечение точности попадания.

Поэтому среди средств специальной подготовки полезными оказываются:

- движениески различные, но координационно сходные упражнения; к ним относятся те, в которых необходимо тонко дифференцировать усилие руки, предвосхищать момент или расстояние (например, баскетбол, теннис, настольный теннис, бадминтон и т. п.);

- движениески сходные упражнения, выполняемые в вариативных условиях (игры, связанные с боксированием, толканием партнера, попаданием рапирой в канат, падающую или качающуюся перчатку и т. п.).

Следует учитывать и тот факт, что при совершенствовании действия автоматизация одних его компонент может осуществляться значительно быстрее, чем других. Это зависит от следующих факторов:

- диапазона задач, которые решает тот или иной уровень построения движения (чем ниже уровень, тем меньше объем решаемых им задач, а значит, тем быстрее автоматизируются его коррекции);
- вариативности среды, к которой должна приспособливаться та или иная компонента действия; чем выше вариативность, тем продолжительнее процесс автоматизации.

Второй период построения двигательного навыка — **его стабилизация**. В этом периоде можно выделить следующие стадии.

I стадия. Согласование отдельных фоновых уровней с ведущим и между собой.

Ни об этом периоде, ни о конкретном этапе построения навыка нервная система не сообщает спортсмену. И выделение их, хоть и логично, но все равно условно. Однако происходит некоторый качественный сдвиг при выполнении действия в вариативных ситуациях боя: фехтовальщик чувствует себя более уверенно и применяет действие более эффективно. Это следствие того, что установились связи между уровнями. Образовались специализированные функциональные системы, которые при правильном навыке обеспечивают требуемую точность и своевременность коррекций действия в целом.

При неправильном навыке одни спортсмены могут выполнять действие достаточно быстро и точно, но коряво, с большими амплитудами движений; другие — красиво и быстро, но несвоевременно; третий — быстро, но неточно.

Именно на этом этапе становится наглядным тот факт, что построение двигательного навыка — неравномерный процесс. Неравномерный в том смысле, что постепенного улучшения не происходит. Скорее, «лестница» — скачок, который характеризует улучшение качества действия в целом или отдельных частей, и — плато, во время которого не происходит видимых качественных изменений, но идет накопление, своего рода внутреннее «созревание» и переработка уже воспринятой информации.

Одним из показателей фазы согласования является то, что фехтовальщик впервые начинает справляться с многообразием внешних и внутренних вариантов выполнения технико-тактического действия. Начинается приспособление этого действия к разнообразным условиям спортивных единоборств.

II стадия. Стандартизация двигательного состава действия состоит в том, что на всех уровнях точно фиксируются те коррекции, которые обеспечивают управление действием, позволяя спортсмену сохранять правильную технику в разнообразных, но типичных ситуациях технико-тактических взаимодействий. Фехтовальщик уже достаточно точно определяет дистанцию с противником и сообразует действие с этой дистанцией; он может своевременно выбрать сектор завершения нападения, не допуская при этом грубых технических ошибок.

III стадия. Стабилизация двигательного состава технико-тактического действия связана с повышением его устойчивости против сбивающих факторов. Она достигается целенаправленным и постепенным введением в тренировочный процесс внешних и внутренних помех.

Внешние помехи можно разделить на две группы: те, которые возникают во время ведения поединка (дистанционные, временные, помехи оружием, различного рода уклонения противника и т. п.; поведенческие акции и реакции противника), и те, которые вызываются условиями тренировки и соревнований, отношениями с тренером и партнерами по команде, отношением судей.

К **внутренним** помехам относятся психические и физические состояния спортсмена (раздражение,

подавленность, недомогание, утомление, чрезмерная мотивация, различного рода реакции тревожного ожидания и страха).

Тренер целенаправленно расширяет диапазон допускаемых вариативности помех, добиваясь того, чтобы, несмотря на их воздействие, спортсмен сможет сохранять правильную технику и эффективность действия. Оно должно выполняться эффективно не только из различных положений, с различной быстротой, в различных пространственно-временных условиях, созданных конкретной боевой ситуацией, индивидуальными особенностями и действиями противника, но также на фоне утомления и чрезмерно высокой мотивации. Внешние и внутренние помехи вводятся тренером постепенно и дозированно.

Наиболее типичные помехи — это бои с неудобным противником, на укороченной дистанции, в дефиците времени, на фоне утомления, участие в тренировочных соревнованиях с установкой на достижение результата при сохранении технического уровня.

Конечно же в этом случае речь идет не столько о каком-то конкретном действии, сколько о расширении и совершенствовании всего диапазона технико-тактических действий фехтовальщика. Поэтому не лишне еще раз подчеркнуть: описывая процесс формирования одного действия, мы ясно понимаем, что тренер постоянно обучает спортсмена целому комплексу новых приемов, называя их как бусинки на нитку его технико-тактического репертуара. Как при формировании одного двигательного действия, так и репертуара в целом, подбор помех и их последовательность имеют принципиальное значение.

При введении помех сначала вполне закономерно происходит снижение качества выполнения. Однако это снижение не может носить случайный характер. Действие должно по-прежнему контролироваться спортсменом, и он должен иметь реальные возможности для преодоления помех (или комплекса помех). Если этого не происходит, значит, спортсмен еще не готов успешно действовать в предлагаемых ему условиях. Необходимо немедленно отказаться от этой помехи

и предложить фехтовальщику такие условия, с которыми он в силах справиться без угрозы «компромисса качества». Иными словами, если при введении помехи спортсмен не может решить техническую или технико-тактическую задачу, значит, эта помеха слишком велика. Необходимо сразу же заменить ее меньшей. Это правило едино и для индивидуальных уроков, и для взаимоупражнений, и для тренировочных боев.

В связи с тем, что вариативные условия соревнований по фехтованию насыщены большим числом помех, стабилизация навыка (т. е. устойчивость технических координаций действия и специализированных чувств к сбивающим факторам) требует многолетней тренировки. Только на этапе высшего спортивного мастерства стабилизируются компоненты точности многих технико-тактических действий.

Но даже при высокой стабилизации навыка конкретного действия разные компоненты его неодинаково устойчивы к воздействиям среды и помехам. Наиболее восприимчивы к таким воздействиям специализированные чувства оружия, дистанции и времени, основанные на тонких дифференцировках и управляемые уровнем С. Для того чтобы обеспечить высокую точность этих комплексных сенсорных коррекций, тренеру следует давать индивидуальные уроки определенной направленности (каждый класс этих сенсорных коррекций времени, дистанции или управления оружием требует специально для него подобранных упражнений).

Сложнее всего научить спортсмена не терять контроль при воздействии внутренних помех. Им противопоставляется соревновательный опыт спортсмена, беседы с тренером и «психологическая защита» (о которой речь пойдет ниже). Их преодоление — это «внутреннее отстранение» от собственных мыслей (о победе или поражении), от реакций на внешние сбивающие воздействия. Это способность стать над ситуацией и управлять ею.

Универсальный способ повышения эффективности и надежности действий — это целенаправленная тренировка спортсмена в условиях, требующих посто-

Развитие навыков технико-тактических действий фехтовальщиков

янного активного приспособления к ним технико-тактических действий.

Выбор приемов для совершенствования при воздействии внешних и внутренних помех может осуществляться в соответствии:

- с индивидуальными особенностями спортсмена;
- с технико-тактической и функциональной готовностью спортсмена эффективно преодолевать эти помехи.

Практика спорта показывает, что, имея в своем багаже разнообразную и достаточно надежную «школу», фехтовальщик в течение многих лет интенсивных тренировок индивидуализирует свое технико-тактическое мастерство: лишь немногие боевые действия доводят он до фазы стабилизации двигательного навыка. Эти действия как раз и становятся его излюбленными.

Репертуар боевых действий можно представить в виде пирамиды, на вершине которой 2–3 до совершенства освоенных приема. Ниже располагаются приемы, не столь устойчивые к помехам; их больше. Еще ниже те, навыки выполнения которых автоматизированы, но не помехоустойчивы; их еще больше.

В основе пирамиды расположен большой набор приемов, которые фехтовальщик умеет выполнять. Но технически правильно они выполняются только под контролем сознания.

При описании формирования двигательного навыка мы хотим обратить внимание еще на одно обстоятельство, которое хорошо известно многим тренерам и спортсменам.

Суть его в следующем. Тренер разучил со спортсменом определенный прием нападения, и в уроке он получается быстро и слаженно, как в стандартных условиях, так и в вариативных. Спортсмен успешно выполняет его и при укорочении дистанции, и при отходе тренера; он может выбрать сектор нападения и найти правильное и своевременное продолжение.

Все прекрасно, но вот беда: спортсмен не применяет его в бою, а попытки все-таки применить — явно неудачны, все не вовремя и не так.

Естественный вопрос тренера, наблюдающего за этими судорогами: «Слушай, ты вообще понимаешь, что ты делаешь?» приводит фехтовальщика в еще большее замешательство, и он вообще отказывается что-либо пробовать. Еще бы, до этого спортсмен все прекрасно понимал: атаковал тренера в определенный сектор или с выбором, тот либо защищался своевременно или не-своевременно, либо контратаковал. Все получалось быстро и точно. И все были довольны. А теперь все не так, и тренер еще спрашивает, понимает ли он. Как только начинаешь об этом задумываться вообще все идет вразлад. Как у той сороконожки, которая задумалась над тем, что делают ее восемнадцатая и тридцать девятая ножки в тот миг, когда поднимается двадцать третья.

В чем же дело? Тренеры, которые сталкиваются с такой проблемой, не всегда могут найти правильное решение. Чаще всего они обвиняют ученика, не понимая, что причина лежит в них самих.

Но как понять причину? Вот в этом нам и поможет теория уровней. Наиболее часто это происходит потому, что у фехтовальщика навык действия выработался не в том ведущем уровне: вместо уровня D на уровне C. Спортсмен атаковал тренера в уроке на открывание, на сближение, на отход — и главным было завершить действие точно и своевременно. В тактическом смысле все было определено рамками задания. Он выполнял действие механически, не понимая ни его смысла, ни его связи с другими действиями и тактическими ситуациями. Когда в бою возникала ситуация аналогичная урочной, и противник в какой-то момент действовал как тренер, то спортсмен блестяще использовал эту ситуацию (уровень C обеспечивал и точность, и своевременность). Но таких моментов очень мало, а подготовить или заранее распознать такую ситуацию спортсмен не в состоянии: уровень D не принимает в этом никакого участия.

Итак, фехтовальщик сталкивается с ситуацией, когда он не понимает, что с этим приемом делать, когда и против кого его применять. Причины по меньшей мере две:

- вследствие возрастных или индивидуальных ограничений спортсмен не готов к пониманию смысла того приема, который он осваивает;

— спортсмен в принципе готов, но тренер не донес до него этот тактический смысл.

Чаще это происходит с учениками тренеров, склонных к формированию технического мастерства в расчете на то, что тактику спортсмен познает сам.

Перевод приема из уровня C в уровень D непрост и продолжителен. Этот процесс требует от тренера многократных объяснений, показов тех тактических ситуаций, в которых он применяется, наработки в уроках и учебных боях различного рода подготовок, которые и представляют собой тактический фон его выполнения.

3. ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЧУВСТВ

Не секрет, что формирование навыка технико-тактического действия не ограничивается исключительно его двигательным содержанием. Важнейшую роль во всем этом играют специализированные функциональные системы, с помощью которых фехтовальщик действует своевременно и точно. Мы не можем говорить о навыке технико-тактического действия без понимания того, что это действие выполняется своевременно и с надлежащей дистанции.

С позиций психофизиологии тренировочный процесс предполагает целенаправленную и интенсивную работу всех систем организма спортсмена: от биохимических процессов до личностных структур для формирования новых специализированных функциональных систем, обеспечивающих эффективную и экономную деятельность спортсмена в соревнованиях.

Эти функциональные перестройки настолько многообразны, что рассмотреть их в рамках этой книги не представляется возможным. Мы и не ставим перед собой такой задачи. Нас интересует процесс научения и практические рекомендации для тренеров. Но чтобы понять механизм научения все же стоит заглянуть в кладовые нервно-психической организации того удивительного существа, которое называется фехтовальщик.

Для понимания процесса формирования специализированных чувств следует помнить, что пространство

и время в отдельном двигательном акте не едины. Но в условиях боевых взаимодействий фехтовальщиков они так тесно взаимосвязаны между собой, что разделять их имеет смысл только при анализе или совершенствовании отдельных компонентов технико-тактических действий.

Н.А. Бернштейн высказал удивительную мысль о существенно разных взаимоотношениях пространства и времени с афферентными (воспринимающими) и эфферентными (реализующими) системами нервно-психической организации человека: «Пространственные синтезы на всех уровнях теснее связаны с афферентацией... Наоборот, временные синтезы на всех уровнях ближе к эффекторике» [4, с. 126]. Логически развивая эту мысль, автор выдвигает совершенную гипотезу о наличии двух иерархических цепей: афферентации и эффекторики, обобщающих по мере усложнения весь мир человеческого «Я».

Афферентация понимается как процесс создания модели восприятия окружающего мира (в направлении от внешней среды к аналитическим функциям коры больших полушарий).

Пространство (а в фехтовании также и дистанция) существует объективно, как реалия внешнего мира. Но каждый из нас воспринимает его субъективно и «оформляет» в индивидуальное пространство своего бытия и действования. Происходит непрерывный процесс «опредмечивания», который идет параллельно в двух плоскостях: непосредственного и опосредованного восприятия.

На первой плоскости расположено реальное пространство нашего дома или квартиры, пространство знакомой или незнакомой улицы (они воспринимаются по-разному), комнаты или спортивного зала. На второй — опосредованное пространство наших взаимоотношений и взаимодействий с окружающими нас знакомыми и незнакомыми людьми.

В фехтовании такими предметами являются в реальном смысле спортивный зал, а во время боя — дистанция; в опосредованном смысле — восприятие тренера, коллег, судей, а в бою — противника и его действий.

Таким образом, процесс афферентации состоит в восприятии, оценке и преобразовании реальных предметов и явлений в индивидуальные (субъективно значимые) понятия. «Так из афферентации вырастает (субъективное) пространство, из пространства предмет, из предмета наиболее обобщенные объектные понятия...» [4, с. 126].

Эффекторика представляет процесс ответного или встречного действования вследствие наличия уже имеющейся внутренней модели в направлении от сознания во внешний мир. Но сам по себе этот процесс тоже индивидуален, т. к. время и ритм задаются биологическими ритмами каждого человека.

В ритме этого времени в самом широком плане человек реализует свое поведение и под его влиянием формируется как личность: «Из эффекторики вырастает таким путем (субъективное) время, из времени — смысловое образование, из последнего на более высоких уровнях — поведение, наконец, верховный жрец поведения — личность или субъект...» (там же).

Субъектное время фехтовальщика может проявляться в индивидуализации его двигательной и интеллектуальной активности.

Обратимся к фехтованию и посмотрим, как и в чем проявляются функции восприятия ситуации и действий противника, с одной стороны, и встречного или ответного реагирования — с другой.

I. При освоении и совершенствовании боевого действия постоянно происходит соотнесение промежуточных и результирующего решений с признаками ситуации.

На начальном этапе характерна повышенная чувствительность ко всем воспринимаемым сигналам: неопытный спортсмен часто пропускает то, что важно в действиях противника, или же реагирует на ложные и второстепенные движения.

Постепенное обогащение образной и моторной памяти боевыми ситуациями и технико-тактическими действиями приводит к тому, что для оценки образов ситуации и движений противника остаются лишь самые существенные ориентиры.

Восприятие как ситуации, так и движений противника, становится более быстрым и избирательным. Происходит повышение чувствительности к информативным воздействиям внешней среды.

Вследствие тренировочного процесса создаются модели опознания ситуаций. Чем чаще повторяется такое опознание, тем оно быстрее и точнее, а модели — стабильнее.

Если вспомнить, что навык — это высокая степень организации какого-либо процесса, обеспечивающая стабильный конечный результат, то такие модели можно представить как сенсорный навык восприятия специализированных сигналов, регулируемый текущими оценками и сенсорными коррекциями. Этот навык обеспечивает точные дифференцировки воспринимаемых и оцениваемых сигналов.

Наличие таких моделей-навыков в долговременной памяти позволяет во время фехтовального поединка:

- сократить и ускорить процесс опознания ситуации и действий противника;
- отбирать полезную информацию и отсеивать помехи.

II. Каждая функциональная система — это сложная структура нервных образований, в которую в разном качественном и количественном отношении включены проприо-, танго- и телерецепторы.

Можно предположить, что формирование специализированных функциональных систем, связанных с восприятием и оценкой пространства и времени, происходит на уровне С в результате сложнейшего синтеза прежде всего двух сенсорно-перцептивных систем — слуховой, которая является ведущей при определении ритма и длительности отдельного движения или действия (как собственного, так и противника), и зрительной, которая является ведущей при оценке дистанции и момента начала действия.

Этот синтез настолько сложен, что часто подвержен сбивающему влиянию самых различных внешних или внутренних помех. Известно, что даже незначительное снижение уровня спортивной формы, или

чрезмерный уровень возбуждения в первую очередь оказывается на временной «потере» чувств времени, дистанции или оружия.

III. Предпосылки для развития специализированных функциональных систем заданы от рождения. В условиях фехтовальных взаимодействий они приобретают специфическую направленность и становятся тем, что в спорте принято называть чувствами: пространства, времени, предмета.

Обращает внимание тот факт, что специфика пространственно-временных восприятий имеет универсальный характер. Формируясь в конкретных условиях (при отработке различных нападений, защитно-ответных или контратакующих действий) они не связаны каким-либо конкретным действием. Мы не говорим, что у того или иного фехтовальщика есть чувство дистанции выпада, но нет этого чувства при выполнении атаки броском. Если чувство дистанции у спортсмена есть, то оно есть во всем диапазоне фехтовальных действий. Более того, оно может проявляться и в других видах единоборств и даже помогать ему в спортивных играх.

Анатомическое представительство этих чувств тоже многоэтажно. Можно себе представить, что специализированная функциональная система, оценивающая дистанцию, формируется при участии телерецепторов зрения (уровень С); осензательных и проприоцептивных рецепторов, дающих дополнительную информацию через контакт с оружием противника (уровень В); смысловых перекодировок, позволяющих предвидеть изменения дистанции в момент нападения (уровень D).

IV. Формирование этих чувств происходит в результате упражнений. К примеру, при развитии чувств времени и дистанции сначала фиксируются (иногда осмысленно, но чаще все-таки неосознанно) соответствующие чувственные образы.

Так как фехтовальщик овладевает всегда и практически одновременно несколькими действиями нападения и обороны, они требуют создания образа правильной дистанции и момента действия. Эти образы, созданные для отдельных случаев взаимодействий с тренером, партнером или противником, постоянно

уточняются и остаются в «карточке» долговременной памяти спортсмена.

Многократные пробы и постоянные коррекции позволяют в дальнейшем спортсмену до сантиметров различать дистанцию или чувствовать временные интервалы.

Надо полагать, что способности к развитию специализированных чувств сугубо индивидуальны. Успешность и быстрота формирования одного из них совсем необязательно свидетельствует об успешности формирования других.

V. Формирование навыков специализированных восприятий (как и формирование двигательного действия) зависит от способностей спортсменов не только фиксировать подходящий момент или дистанцию, но и запоминать образы дистанции и момента.

В этом случае большое значение имеют оперативная и долговременная виды памяти. Известно, что память как функция нервных образований имеет многоуровневое построение. К примеру:

- *иконическая память* рецепторов, для которой характерен большой объем воспринимаемой информации и минимальное время ее фиксирования (менее секунды);
- *кратковременная память* — продолжительностью в несколько секунд — связана с изменениями, происходящими не на периферии, а в соответствующих анализаторных системах коры головного мозга (зрительной, слуховой и т. п.);
- *оперативная память*, как вид кратковременной памяти, включенный в процесс деятельности и зависящий в достаточной степени от ее продолжительности (ее диапазон от одной фехтовальной схватки до боя в целом);
- *долговременная память* — ее объем незначителен, но информация сохраняется в течение длительного времени, иногда годы.

На всех уровнях (за исключением уровня D) процесс запоминания неосознаваем. Нервные образования тех отделов мозга, которые связаны с тело-, проприо-

Развитие навыков технико-тактических действий фехтовальщиков

и тактильным анализаторами «запоминают» сложнейшую мозаику включения различных мышечных групп при управлении оружием в поединке, образ дистанции, ритм движения. Есть основания считать, что такое долговременное запоминание связано с трансформацией нуклеиновых кислот [21].

VI. В процессе ведения фехтовального поединка принимают участие не только двигательная и интеллектуальная сферы фехтовальщика, но и весь его личностный мир. Взаимосогласование интеллектуальных способностей к предвосхищению и прогнозу действий противника (уровни D и E) со способностью выбора дистанции и момента (уровень C) приводят к сложному тактическому умению создавать дистанцию и момент действия, воздействовать своими решениями на психическое состояние противника.

К специализированным функциональным системам, необходимым для успешного ведения фехтовального поединка, мы относим: чувство оружия, пространственно-силовое чувство действия, чувство дистанции и чувство времени.

Чувство оружия. Представляет сложнейшую взаимосвязь зрительных и глазодвигательных ощущений с тактильными и проприоцептивными. Оно проявляется как способность *дифференцировать усилия* при управлении оружием для достижения точности движения и попадания в цель.

Известно, что кончики наших пальцев очень чувствительны к вибрации. Они дают информацию о том, как долго она продолжается, какой она силы и частоты. (Понятно, что если оружие зажато в кулаке, то восприятие тактильной и проприоцептивной информации, а значит, и управление оружием затруднены.)

Формирование этого чувства прежде всего связано со становлением технического мастерства фехтовальщика. Поэтому на начальном этапе уровень D является ведущим. Однако по мере развития все основные функции переходят к уровню С при активной фоновой поддержке со стороны уровня В. Происходит формирование динамических моделей опознания, которые имеют сигнальные функции.

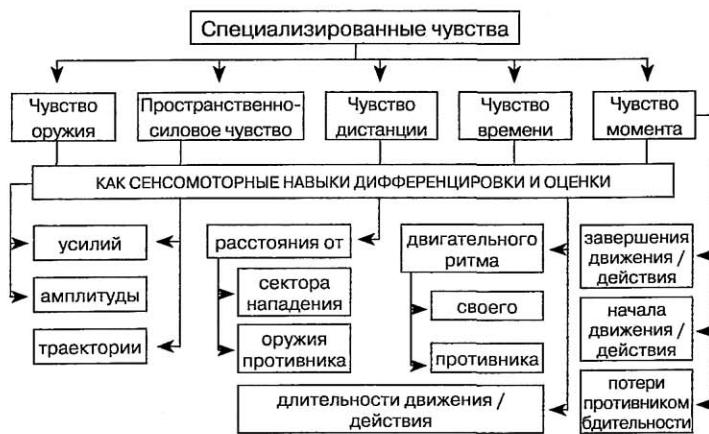


Рис. 10. Характеристика специализированных чувств фехтовальщиков

Способность фехтовальщика с высокой точностью дифференцировать усилия обеспечивает также его готовность своевременно и точно по глубине выполнить действие нападения или обороны. Это позволяет говорить о **пространственно-силовом чувстве действия**, которое «обслуживает» нападение на отступающего или сближающегося противника, или же обеспечивает взрывное усилие в расплоховых действиях.

Нередки случаи, когда во время боя фехтовальщик может точно прочувствовать момент начала действия противника и правильно оценить дистанцию, но при этом не быть готовым к мгновенному использованию создавшейся ситуации. По этому поводу можно услышать: «Я почувствовал, что сейчас нужно атаковать на опережение, но не был готов».

Формирование **чувства оружия** связано с развитием дифференцировок мышечной чувствительности и точностью тактильного образа.

Для этого используются упражнения, в которых фехтовальщик должен варьировать сектора поражения, усилия и амплитуду при управлении оружием:

- наносить уколы в обусловленные точки поражаемой поверхности из передвижений и/или на фоне игры оружием;

- дозировать силу удара по оружию партнера (например, в $\frac{1}{3}$ силы, в $\frac{1}{2}$ силы, в $\frac{2}{3}$ и в полную силу); оценить, с какой силой партнер ударил по его оружию;
- дозировать силу нанесения укола;
- изменять амплитуду перевода (или переводов) в зависимости от характера и глубины захвата со стороны партнера.

Некоторые из этих упражнений можно использовать для проверки быстроты и успешности развития этого чувства у юных фехтовальщиков. Такие испытания могут быть игрового или соревновательного характера.

Способность точно управлять собственным оружием (при выполнении действий нападения и обороны), тонко дифференцировать силу воздействия на оружие противника и также точно оценивать аналогичные воздействия с его стороны свидетельствует о высокой степени развития чувства оружия.

Аналогичным образом можно формировать и контролировать **пространственно-силовое чувство действия**. Оно обеспечивает адекватное (дистанции, моменты и ситуации) усилие и траекторию движения; связано с развитием позной и мышечной чувствительности, глубинного зрения, а также способностью дифференцировать и согласовывать движения.

Это чувство формируется при выполнении шагов, скачков, выпадов и бросков различной глубины и быстроты. Спортсмен овладевает различными вариантами их выполнения: «взрывного» характера, равноускоренно, с ускорением в финальной фазе; длинно или коротко и т. д. Это чувство развивается как самостоятельно, так и в упражнениях с партнером.

Чувство дистанции. Основано на неосознаваемой оценке расстояния от противника в условиях взаимного маневрирования. Эта оценка осуществляется постоянно, что позволяет фехтовальщику совершать точные по глубине действия нападения и отступления.

Чувство дистанции проявляется в способности точно дифференцировать расстояние от противника в любой момент боевых взаимодействий и понимается нами как синтетический сенсомоторный навык.

Большую роль в этом играют психические процессы зрительного опознания и различения, которые

- при формировании чувства дистанции управляют этим процессом с помощью текущих коррекций и осуществляют «настройку» соответствующих уровней построения движения; при этом способности к опознанию и различению совершенствуются в оценке дистанции от грубой до тонкой, от ситуаций стабильного взаимодействия (на месте или заранее обусловленного движения) до динамичного и вариативного;
- выполняют сигнальные функции для включения механизма срочного реагирования при возникновении подходящей дистанции.

Таким образом, чувство дистанции развивается и проявляется только вследствие постоянных сенсорных коррекций, а также при постоянной оценке реальной дистанции и постоянном предвосхищении того, как изменится эта дистанция через мгновение.

Формирование чувства дистанции связано с развитием 1) дифференцировок глубинного зрения; 2) точности зрительного образа, который зависит от индивидуальных возможностей спортсмена; 3) быстроты и глубины нападения.

Все упражнения в парах с заданиями на сохранение, сокращение или разрыв дистанции; с выполнением действий врасплох могут способствовать формированию этого чувства. Одновременно можно использовать специальные упражнения в передвижениях и на мишени.

Формирование чувств начинается с создания внутренних моделей, которые построены на опознании и сравнении. С этой целью необходимо **создать эталон**.

Критерии, которые могут быть взяты за основу при формировании эталона дистанции, — это дистанция финального движения спортсмена при нанесении укола или удара, на которой у противника мало шансов защищаться или отступить.

Эта дистанция зависит от **быстроты восприятия и переработки зрительной информации** (оперативный

компонент, по А.В. Родионову) и **быстроты одиночного движения укола или удара** (моторный компонент).

Как оказалось, на формирование чувства дистанции не оказывает влияния ни переход детей от фехтования на укороченном оружии к нормальному, ни их стремительный рост (за лето ребенок может вырасти на 10 сантиметров). В этом утверждении — опыт собственной работы с подростками и отсутствие подобных проблем у других тренеров. Спортсмены просто становятся на несколько большую дистанцию (причем делают это неосознанно): в первом случае это обоснованно длиной оружия, во втором — увеличением глубины нападения. Объясняется, видимо, это тем, что смена оружия приходится на возраст 12 лет, когда стаж занятий фехтование у большинства детей непродолжителен (обычно не более 2 лет), а возрастные изменения, связанные с процессом созревания и роста значительны. К этому времени чувство дистанции (как навык) еще не автоматизируется.

Огромное значение в точной оценке дистанции играет феномен многоуровневой обратной связи. (Высший, возможно, корковый уровень, когда спортсмен как бы проигрывает про себя: «Еще рано, еще рано. Уже!» или «Уже поздно!»)

При формировании чувства дистанции важную роль играет глубинное (стереоскопическое) зрение, которое человек «использует» при оценке расстояния. Для такого зрения характерна согласованная работа двух глаз (чем ближе расстояние, тем больше они сводятся для согласования образа), при одновременной фокусировке хрусталиков. В случае значительных функциональных нарушений органов зрения возникают большие трудности с развитием чувства дистанции.

Например, фехтовальщик на шпагах А.М. длительное время в индивидуальных уроках при отработке атаки с выпадом после подбора правильной дистанции делал на полу черточку-отметку. Перед каждой попыткой он смотрел на эту отметку, т. к. именно она служила для него ориентиром. Это было следствием труднокомпенсируемого недостатка: он практически не видит одним глазом, а значит, из-за отсутствия возможности стерео-

скопического зрения, не может в бою точно оценивать расстояние до противника.

Как известно, мы оцениваем расстояние до противника по ощущению того напряжения глазных мышц, которое требуется, чтобы его изображение в обоих глазах перестало двоиться и слилось в одно; одним глазом это никак нельзя ощутить [5].

Этот спортсмен компенсирует присущий ему недостаток «своебразной» манерой фехтования: стремительным сближением с противником, как бы «набрасыванием» на него с захватом оружия. Недостаток глубинного зрения компенсируется повышением роли проприоцепторных и тактильных ощущений: фехтовальщик «привязывается» к оружию противника и таким образом может обороняться и нападать. Контакт с оружием осуществляется в основном с применением захватов и последующей попыткой нанести укол без его потери.

В то же время у него хорошее чувство момента начала сближения со стороны противника. Поэтому своими атаками он часто застает его врасплох, действуя на опережение. Представляется, что формирование чувства дистанции может происходить в следующей последовательности.

1. Фехтовальщик учится опознавать и оценивать расстояние, которое ему необходимо для успешного выполнения укола на месте, с выпадом, броском. Это опознание связано с тем, что он выполняет:
 - одно и то же действие (например, нападение с переводом) из разных, но строго обусловленных дистанций (на месте, с выпадом, с шагом и выпадом), постоянно контролируя свою дистанцию и время;
 - различные действия нападения или обороны, согласовывая их с одной (например, средней) дистанцией.
2. Затем тренер предлагает спортсмену отрабатывать действия с партнером в вариативных условиях: а) на месте; б) при сближении (партнера или собственном); в) при отступлении (партнера или собственном).

3. В дальнейшем происходит автоматизация и стабилизация специализированных чувств, т. е. формирование их устойчивости по отношению к сбивающим факторам.

Чувство времени. В основе чувства времени лежит оценка продолжительности действия, а также момента его начала и завершения, которая, в свою очередь, зависит от индивидуальных способностей к антиципации (предвосхищению) момента и усвоению ритма.

В «чистом» виде антиципация момента (как, собственно, и чувство времени) в фехтовальном поединке встречается редко. Обычно мы имеем дело с пространственно-временной антиципацией. По мере формирования этого чувства происходит все более точное дифференцирование временных параметров собственных действий и действий противника. Прочувствование времени и момента действия связано с внутренним состоянием фехтовальщика — его индивидуальным ритмом.

Мы уже упоминали выше, что согласно гипотезе французского психолога А. Пьераона, особенности отражения времени человеком связаны с особенностями мозговых ритмов.

Понятие ритма вообще настолько всеобъемлющее, что выходит за рамки любого исследования. Это скорее философская категория, потому что ритм пронизывает все существующее — от вибраций бактерий до космических пульсаций звезд. И наше сердце бьется ритмично, если мы не больны и не влюблены впервые. И колебания нашего внимания в поединке зависят не только от степени утомления, но и от нашего внутреннего ритма. Более того, он, несомненно, является одной из характеристик стиля деятельности спортсмена.

Чувство ритма — это память временных интервалов движения. Поэтому зачастую спортсмен может лучше усваивать ритм выполнения приема в упражнениях с закрытыми глазами.

Для чувства ритма характерна точность и стремление к стабильности. Оно индивидуально и как отдель-

ное функциональное образование играет важную роль в действиях фехтовальщиков.

Но действовать в одном ритме или в одном темпе, значит обречь себя на поражение. Если противнику удалось прочувствовать ритм действий фехтовальщика, он получает большое преимущество при опережении и нападении врасплох. Показательной в этом смысле представляется нам атака выдающегося российского фехтовальщика на саблях Станислава Позднякова. После двух шагов спортмен часто выполняет маленькую паузу, после которой следует атака с выпадом. Эту паузу соперники стараются использовать для выполнения нападения с опережением. Но пауза настолько мала, что судьи, в своем большинстве, отдают предпочтение Позднякову. Если этого не происходит, спортмен нападает без передержки.

Как говорил известный венгерский тренер по фехтованию Ласло Сабо, «ритм — это основа внезапного действия, он важнее дистанции и всего остального» [цит. по 44, с. 136].

Чувство ритма в фехтовании «выступает на сцену дважды»: как способность прочувствовать и воспроизвести правильный ритм собственного технико-тактического действия и как способность прочувствовать ритм действий противника.

Таким образом, формирование двигательного навыка в фехтовании обязательно связано с развитием способности выделять в «апериодическом пространстве» боевых взаимодействий индивидуально присущую противнику периодичность, его ритм подготовки и действия.

Все вышеописанные специализированные функциональные системы в свою очередь объединяются в **чувство момента**, которое предполагает:

- оценку состояния противника и его намерений;
- оценку дистанции (при помощи чувства дистанции);
- оценку положения и движений противника и его оружия (с помощью чувства времени);
- готовность выполнить действие нападения или обороны (с помощью пространственно-силового чувства действия).

Чувство момента дает фехтовальщику возможность действовать в бою неожиданно и непредсказуемо. Оно связано с мгновенной оценкой ситуации посредством наблюдения, оперативного мышления и своевременного реагирования. Фехтовальщик, у которого развито чувство времени, успешно использует либо подходящие ситуации, когда концентрация внимания противника несколько снижается, либо неожидаемые противником действия.

Однако чаще всего имеет место и то, и другое. Например, противник, который готовит собственное нападение, зачастую пропускает встречную атаку. Для фехтовальщика — это подходящая ситуация (противник сблизился и несколько потерял бдительность), для противника — действие нападения является неприятной неожиданностью.

Таким образом, чтобы действие было неожиданным, оно должно выполняться в «противоход» мыслям, намерениям и движениям противника. Задача фехтовальщика — прочувствовать неготовность противника и своими действиями ввести его в замешательство.

Наиболее подходящими для такого рода действий являются:

- чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения противника;
- уровень эмоционального возбуждения ниже оптимального (который может быть следствием утомления, временного снижения концентрации внимания, неготовности к бою);
- подготовка со стороны противника собственного нападения или действия обороны.

Типичная реакция на неожиданное нападение — инстинктивно-рефлекторная — либо хаотические движения, либо тормоз (ступор) и запоздалое реагирование. Спортсмен сталкивается с необходимостью мгновенного переключения программы действий. Это может быть переключение всей программы или только части ее.

Переключение всей программы действий тем сложнее, чем более увлечен фехтовальщик подготовкой собственного нападения. Более того, чем больше он

концентрирует внимание на этой подготовке, чем беднее диапазон его технико-тактических действий и чем менее он от природы способен к переключению, тем больше времени ему требуется для этого (иногда он оказывается просто не способен к переключению).

Если же фехтовальщик не «зацикливается» на подготовке одного действия и имеет в резерве наработанные ранее способы противодействия, то переключение происходит быстрее и успешнее. Тем не менее переключение от нападения к обороне требует больше времени, чем изменение способа нападения или обороны.

Сенсомоторное переключение, связанное с изменением сектора или времени нападения, еще более тренируемо, а значит, реже приводит к потере контроля за действиями. Это то, что В.А. Аркадьев назвал «частичной неожиданностью» [2].

По мнению З. Чайковского [41], чувство момента в значительной мере обусловлено природными задатками и может свидетельствовать о фехтовальной одаренности. Но оно может развиваться в результате тренировки. Автор ссылается на Луиджи Барбазетти, который связывал чувство момента с физическим и психологическим факторами. К первому он относил использование возникшей ситуации, движения на открывание или сближение противника. Ко второму — использование снижения контроля со стороны противника и его психическое перевозбуждение. Такое снижение внимания или уровня готовности может не только использоваться, но и провоцироваться.

Примером, как нам кажется, может быть поединок между Станиславом Поздняковым и румынским саблистом Ковалью на чемпионате мира 2005 г. в Лейпциге (Германия). Используя нерешительность арбитра, Ковалю, с целью сбить темп боя, дважды спровоцировал остановку его, как бы сомневаясь, что кабель оружия в порядке (за что должен был быть наказан желтой карточкой). Затем, он дважды прерывал атаку Позднякова, имитируя спазм мышц ноги. Расчет был на то, что Поздняков (непроизвольно отражая это разыгранное состояние) снизит активность. В свою очередь, Ковалю еще больше прибавил быстроту своих нападений. Приме-

Развитие навыков технико-тактических действий фехтовальщиков

ня эти трюки, он создал выгодный для себя психологический момент поединка.

Чувство момента связано:

- с умением видеть и понимать предсигналы, выдающие намерения противника (движения фехтовальщика в бою — это язык, с помощью которого он скрывает и выдает свои намерения; надо учиться наблюдать и понимать); к ним относятся время, дистанция, движения ног, вооруженной руки, психическое состояние, намерения обоих спортсменов, уровень возбуждения;
- со способностью мгновенно использовать создавшуюся ситуацию;
- с умением менять ритм действий;
- с наблюдательностью и быстрой оценкой ситуации;
- с использованием снижения внимания со стороны противника;
- с умением отвлекать внимание (с помощью финтов, неожиданных действий или остановок).

Как писал В.А. Аркадьев [2], тот, кто умеет выбирать момент для своих действий и действовать неожиданно, обычно готов к неожиданным действиям со стороны противника. Развитие такой устойчивости предполагает:

- отработку действий в условиях сенсомоторного выбора и переключения от одних действий и намерений к другим;
- готовность мгновенно реагировать на созданную ситуацию;
- понимание смысла технико-тактических ситуаций и возможного продолжения (предвидение намерений);
- способность к изменению программы действий;
- способность не реагировать на трюки и провоцирующие действия противника.

Выбор момента предполагает несоответствие ожиданий противника действиям фехтовальщика в конкретной ситуации поединка:

- нападение в тот момент, когда противник этого не ждет;

- использование и создание подходящих ситуаций для выполнения конкретного действия;
- выполнение того действия, которое он не ожидает;
- завершение нападения в непредвиденный сектор поражения;
- выполнение в таком ритме и с такой амплитудой, которые приводят к потере контроля за движением и оружием (известно, что действия корявых фехтовальщиков могут приводить в замешательство даже опытных фехтовальщиков, вызывая преждевременное или неадекватное реагирование).

Это значит, что для его развития следует в тренировке постоянно развивать вариативность специализированных движений оружием (траектория и глубина); времени выполнения и ритма; секторов нападения; применяемых технико-тактических действий.

Чувство момента начала действия развивается в результате многочисленных проб и ошибок.

Вследствие длительной тренировки происходит синтез тех сигналов, которые информируют о неготовности противника к обороне или нападению, с одной стороны, и о способности фехтовальщика его поразить, с другой. Эти способности прежде всего связаны с вниманием, оперативным мышлением, точностью сенсомоторных реагирований.

Говоря о развитии специализированных чувств мы постоянно будем помнить об их взаимосвязи со смыслом действия. Только понимая смысла своего действия и действия противника, можно от опознания конкретной дистанции или фиксирования ритма и быстроты его движений прогнозировать развитие фехтовальной ситуации в целом. Таким образом, последовательно этот процесс можно представить следующим образом.

1. Опознание ситуации и намерений противника.
2. Сличение со стандартами (действия на опережение, собственное нападение, оборона).
3. Создание образа действия.
4. Внесение временных и дистанционных поправок за счет предвидения того, где будет противник в момент укола (удара).
5. Сигнал к выполнению.

Формирование чувства момента — связано с точностью антиципации (предвосхищения) действий противника. Это чувство формируется вследствие усвоения ритмических характеристик действий и образования слуховых эталонов.

Оно «привязано» к чувству дистанции при выборе момента начала и завершения, если действие выполняется на опережение или в расчете на контратаку. При попытках противника обороняться момент завершения обусловлен выбором открытого или открывающегося сектора, при попытках контратаковать — началом встречного движения.

Создание эталона для чувства момента — это:

- формирование образа ситуации и действия противника;
- выбор собственного действия;
- развитие внутреннего ощущения момента действия;
- развитие готовности реализовать действие.

При обучении сначала формируется внутренняя модель момента, но готовности действовать еще нет. Происходит опознание с опозданием: «вот был момент для атаки» — типичная реакция фехтовальщика в этой ситуации. Затем, по механизму интуитивной статистики (неосознаваемого подсчета событий, который фехтовальщик с большим или меньшим успехом проводит постоянно) спортсмен начинает в действиях противника выделять такие сигналы, которые позволяют ему несколько заранее приготовиться к моменту действия.

Чтобы своевременно выполнить действие следует найти периодичность в действиях противника, обнаружить его ритм. Так, фехтовальщик во время маневрирований и оперативного наблюдения из видимой хаотической (неравномерной) последовательности движений и действий противника (оружием, туловищем, ногами) выделяет некоторую периодичность и использует при выборе момента и дистанции. Если же он не выжидает и не маневрирует, а идет активно на сближение, то стремится как бы «втянуть» противника в свое пространственно-временное поле действия.

Поэтому можно предположить, что чувство дистанции проявляет себя по-разному в действиях на отступающего и нападающего противника.

Известно, что опытный фехтовальщик со стандартной дистанции может вообще выполнять финт-укол с закрытыми глазами за счет хорошо развитого чувства момента (чувства ритма финта и уколы). Убедительное и достаточно быстрое выполнение финта провоцирует менее опытного соперника к реагированию. При выполнении этого действия главное — это правильный интервал времени между финтом и уколом: чем быстрее реакция соперника, тем меньше интервал.

Еще более интересный случай — слепая фехтовальщица из США, которая, по мнению специалистов, достаточно успешно фехтовала, создавая виртуальный образ противника в мире своего внутреннего «я». Она ориентировалась на слуховой, осязательный и проприоцептивный анализаторы. Надо полагать, спортсменка воспринимала дистанцию «на слух» или воспринимала вибрации различных частот, которые свидетельствовали о дистанции. Не пришлось видеть, как она фехтует, но можно предположить, что в основном — за счет постоянного поиска контакта с оружием противника и прослушивания ритма его движений.

Конечно, компенсировать отсутствие зрения нельзя, но упражняться с закрытыми глазами для развития чувства оружия и чувства времени можно и нужно. И это никакая не новость. Достаточно вспомнить индивидуальные уроки выдающегося советского тренера И.И. Манаенко.

Приведенные выше примеры не ординарны, но они помогают понять механизмы формирования специализированных чувств фехтовальщиков и возможности компенсаторики.

В основе чувства дистанции лежит пространственное поле уровня С. По аналогии, в основе чувства момента — временное поле уровня С.

И пространственное, и временное поля создаются и регулируются сенсорными коррекциями. В условиях фехтовальных взаимодействий мы имеем дело с пространственно-временным полем.

Процесс совершенствования специализированных восприятий связан с повышением экономичности действий, с достижением высокого уровня устойчивости и приспособительной вариативности двигательной и психической функций.

Для направленного развития специализированных восприятий фехтовальщики должны использовать такие упражнения, которые требуют контроля:

- за точностью применяемых усилий в управлении оружием: например, защитно-ответные упражнения с закрытыми глазами при постоянном контакте с оружием противника; ответные действия партнеров могут выполняться сначала прямо (тогда фехтовальщик должен прочувствовать момент защитного реагирования), или не только прямо, но и с переводом (тогда, наряду с моментом реагирования, спортсмен определяет направление нападения и, соответственно, защиту);
- за моментом выполнения действия (его начала или завершения): например, атака на сближение или выбор сектора нападения при раннем защитном реагировании противника;
- за дистанцией: сокращение дистанции при подготовке опережающего нападения или, наоборот, увеличение дистанции при подготовке атаки преднамеренно-экспромтного характера.

В основе этих упражнений лежит строгое согласование дистанции и времени входа в дистанцию активного взаимодействия с противником. Большое внимание при этом следует уделять:

- исходной дистанции и моменту начала атаки: атака со сверхдалней дистанции в меньшей мере зависит от момента, чем действия выполняемые с дальней и уж тем более со средней дистанции;
- глубине сближения до «критической» дистанции;
- моменту начала и завершения финального движения.

Совершенствование специализированных восприятий достигается в результате последовательного

сложнения упражнений и условий их выполнения, а также во время работы на фоне утомления.

Периодичность и «привязывание» к ней для опережения противника.

Опередить — значит антиципировать. Это в свою очередь основано на выявлении периодичности в действиях противника, на основании которой прогнозируется момент нападения.

Происходит усвоение ритма движений противника и формирование действия «в противоход». Например, тренер равномерно принимает 4-ю и 6-ю позиции. Спортсмен должен нанести укол прямо. Здесь мы имеем дело не с дистанцией, а с выбором момента.

Глубинное зрение тренируется труднее. Легче «поймать» ритм смены позиций, чем ритм и глубину сближения. Кроме того, ошибки «по глубине» вначале могут быть не столь заметны, т. к. ошибка в оценке дистанции «компенсируется» за счет неполного выпрямления вооруженной руки или большего изгиба клинка.

Но при отработке действий на опережение — чуть раньше или чуть позже, как и чуть ближе или чуть дальше — неудача.

При совершенствовании действий ритм их выполнения должен быть апериодичным. Сформировать правильный ритм — это сделать действие неравномерно выполняемым (неважно, быстро или медленно):

- ускоренно в finale;
- «рвано»: быстро — пауза — быстро, или наоборот;
- медленно, как аритмия по отношению к ритму противника.

В бою же очень важно самому попасть в ритм действий противника и не дать ему прочувствовать колебательный (апериодично-периодичный) режим собственного действования.

Примерные упражнения для отработки чувства дистанции и момента начала нападения (на примере атаки с выпадом).

Эти упражнения выполняются сначала на месте, а затем на фоне передвижений; сначала при инициативе тренера, а затем фехтовальщика. Полезно также

дополнить эти упражнения предварительной игрой оружием.

Отработка чувства момента начала и завершения нападения.

1. Атака на открытие сектора.
2. Атака на открытие одного из двух секторов.
3. Атака на шаг вперед.
4. Завершение нападения в зависимости от преждевременного защитного реагирования тренера на начало нападения: а) в 4-й или 6-й секторы; б) в верхний или нижний сектор.

В условиях отхода и маневрирования.

1. Тренер произвольно выбирает исходную позицию (после каждой попытки становится ближе или дальше). Спортсмен сам подбирает дистанцию и атакует с выпадом.
2. Тренер на месте. Фехтовальщик после неглубоких маневрирований (двух-трех шагов вперед-назад) должен точно выйти на исходную дистанцию и атаковать.
3. Фехтовальщик выжидает и атакует тренера на шаг вперед:
 - тренер выполняет равномерные шаги вперед и назад (но не в одном ритме);
 - тренер выполняет большие и маленькие шаги; фехтовальщик должен нападать с выпадом на большой шаг и не реагировать на маленькие;
 - тренер варьирует размер и ритм передвижений; спортсмен должен атаковать с выпадом, уловив подходящий момент сокращения дистанции.
4. То же из взаимных передвижений (сначала тренер, а затем и спортсмен владеет инициативой).
5. Атаковать на сближение тренера на фоне собственного отступления (два-три шага), предварительно сократив дистанцию.

На фоне сближения.

1. Тренер на месте. Фехтовальщик должен сблизиться шагами вперед до своей средней дистанции и атаковать с выпадом.

2. Спортсмен начинает сближение и атакует тренера на его шаг вперед.
3. Спортсмен начинает сближение. Тренер может показать намерение сблизиться, будучи вне дистанции или в дистанции атаки. Спортсмен должен не реагировать на помехи и атаковать только с удлиненной средней дистанции.
4. Спортсмен начинает сближение. Тренер равномерно отступает. Спортсмен должен сблизиться до средней дистанции и атаковать выпадом.
5. То же, но тренер отступает с различной быстрой, варьирует глубину (величину шагов).
6. То же, но тренер варьирует отступление неожиданными остановками с имитацией контратак.
7. То же, но тренер после отхода неожиданно начинает сближение.
8. То же, но тренер контратакует на сближение; фехтовальщик должен своевременно завершить нападение.

НЕМНОГО О ТАКТИКЕ

Прежде чем приступить к разговору о тактике, попробуем упорядочить некоторые положения, связанные с обучением и тренировкой фехтовальщиков. Те, которые являются базовыми для формирования тактики фехтования.

1. ПРАВИЛА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Обучение и тренировка фехтовальщика опирается на ряд принципиальных положений.

1. Освоение техники фехтования осуществляется планомерно и поэтапно в следующей последовательности:
 - фехтовальная стойка, стандартные положения и позиции;
 - передвижения, упражнения на подсобных снарядах, управление оружием в процессе передвижений;
 - своевременность и точность действий во взаимодействиях с противником; тактическое осмысление ситуаций и действий.
2. В процессе ознакомления и совершенствования фехтовального действия, в каждый конкретный момент времени, фехтовальщик должен решать только одну новую задачу, т. е. контролировать или техническую правильность выполнения приема, или точность действия, или его своевременность. Все сразу держать под контролем сознания просто невозможно.

Но если прием уже освоен до такой степени, что выполняется фехтовальщиком правильно, то-

гда в одних упражнениях тренер делает акцент на точность, а в других — на своевременность. Это позволяет спортсмену сосредоточить внимание на решении основной задачи. Остальные звенья техники тренируемого действия должны быть освоены так, чтобы качество их выполнения не контролировалось постоянно сознанием и при этом не ухудшалось. Следующий шаг — это установление связи основного действия со способами его подготовки.

3. Процесс совершенствования действия (формирование двигательного навыка) связан с последовательным введением помех (двигательных, пространственно-временных, психогенного характера).
4. При обучении приему тренер должен постоянно помнить, что прием не существует сам по себе. Это только кокон, из которого должна вылететь «бабочка» фехтовального действия. Это обязывает его учитывать те типичные тактические варианты, которые возникнут при применении действия в бою. С этой целью, сразу же после освоения спортсменом основной двигательной структуры приема, рекомендуется разнообразить его выполнение на различных дистанциях (с укорочением или удлинением), с различной быстротой, против различных соперников.

Первое правило — предлагать конкретные и реальные задания. Суть этого правила состоит в том, что каждое задание тренера, как на этапе обучения, так и на этапе совершенствования, должно содержать только одну новую задачу, на решение которой фехтовальщик может сосредоточить все свое внимание.

Если при совершенствовании укола с переводом фехтовальщик должен выполнить атаку выпадом на подготовку (при сближении партнера и его попытке захватить оружие) и одновременно определить в какую линию сделать перевод (6-ю или 4-ю), то успешное выполнение этого задания возможно тогда, когда достаточно прочно освоены:

Немного о тактике

- атака с переводом, выполняемая в зависимости от намерений партнера захватить оружие в 4-ю или 6-ю линии;
- атака на подготовку (сближение), выполняемая уколом выпадом прямо.

Настоящее задание — это согласование этих двух умений в совершенно новое — третье. Почему?

Казалось бы, ну какая разница выполнять укол с выпадом и переводом на неподвижного тренера (партнера) или на сближающегося. Разница практически никакой, если задание предлагается тренером формально и, наоборот, разница значительная при постановке правильного (по смыслу) задания. Смысл же состоит в том, что при отработке атаки на подготовку, спортсмен в первую очередь должен развивать специализированные чувства дистанции и момента. Это значит, что не каждый дистанция и не каждый момент должны подходить для нападения. Вот и получается, что тренер может:

- сближаться с попыткой захвата оружия или с угрозой нанесения укола (фехтовальщик должен: на попытку захвата атаковать, на угрозу — отступить);
- сближаться или имитировать сближение (на сближение атаковать, на имитацию — не реагировать);
- может наступать медленно и быстро, маскируя момент начала игрой оружия или дриблингом.

Реальность заданий — это подбор таких, у которых уровень трудности соответствует возможностям спортсмена выполнить их качественно, пусть даже не сразу. При этом прежде всего следует исходить из координационных возможностей фехтовальщиков, независимо от их возраста.

Овладение каким-либо приемом состоит из длинной цепи заданий, каждое задание вытекает из предыдущего и влияет на последующее. Это положение представляется очень важным. Любая спешка, как в обучении, так и в совершенствовании, связанная с перескакиванием, пропуском звеньев цепи обучения и тренировки, приводит к последующим ошибкам в технике. Эти ошибки по-

степенно налагаются одна на другую, превращаются в «снежный ком», который потом все больше и больше обрастил техническими неточностями и сводит на нет все усилия тренера и спортсмена.

Конкретность заданий состоит в том, чтобы добиваться понимания фехтовальщиками сути поставленной двигательной или тактической задачи. Задания должны даваться на языке, доступном спортсменам. Кратко, ясно и логично. Поэтому в первую очередь тренер должен сам ясно представлять чего он хочет добиться от спортсмена.

Иногда во время соревнований приходится слышать, как тренер подсказывает ученику: «Готовь свои действия». Совет в принципе верный, если фехтовальщик знает, что ему следует сделать и как это действие подготовить. Чаще бывает как раз наоборот.

Конечно же различного рода подготовки следует отрабатывать в индивидуальных уроках и во взаимоупражнениях. Если фехтовальщики во взаимоупражнениях получают задание подготовить простую атаку и нанести укол с выпадом, они должны понимать, как это задание выполнить правильно, как целенаправленно подготовить простую атаку, с помощью каких подготавливающих действий можно создать условия для нападения. Только такое знание дает основание для формирования тактического умения.

Это значит, что обучение должно включать не только правильную последовательность осваиваемых действий, но и знания об их целенаправленном применении. При такой организации обучения технические приемы, которые осваивает спортсмен, сочетаются с тактическими знаниями.

Когда мы говорим о формировании таких знаний, то не должны забывать о возможностях наших учеников их *усваивать и применять* в поединке.

Способность к усвоению зависит от их возраста и уровня интеллекта.

Способность к применению — от квалификации и природной предрасположенности к пониманию того, как это делается на практике. Спортсмен, увлеченный поединком, далеко не всегда понимает и воспринимает

смысл происходящего, даже на этапе углубленной специализации. Типичный случай — фехтовальщик наблюдает и правильно анализирует бой со стороны, но когда сам ведет поединок, то не в состоянии понимать смысл действий противника и его намерения.

Второе правило — последовательно усложнять тренировочные ситуации. В соответствии с советами Дидактиков все задания по мере усвоения усложняются постепенно. Эти усложнения могут осуществляться различными путями. Сначала рассмотрим два, предлагаемых современной педагогикой.

Первый путь. При развитии технических умений и навыков они могут быть следующими: задания по образцу; задания, рассчитанные на выбор из предлагаемых вариантов действия; задания, в которых инициатива принадлежит спортсмену; он самостоятельно выбирает технические средства для реализации своих тактических намерений.

Задания по образцу применяются на начальном этапе освоения технического приема или тактического действия. Они выполняются самостоятельно, в индивидуальном уроке или во взаимоупражнениях после объяснения и показа. Обычно для этого создаются стандартные ситуации, когда помехи незначительны или строго обусловлены.

В **заданиях, связанных с выбором действия** спортсмен должен выбрать один из двух или трех возможных способов нападения или обороны.

Принципиально важным является то, что выбор действия спортсмен осуществляет в зависимости от ситуации (выбор способа реагирования, нападения или обороны, момента начала или завершения нападения).

Диапазон и возможности применения этого метода очень широки. Он может использоваться в работе как с начинающими фехтовальщиками, так и со спортсменами высшей квалификации. Варьируют задания и условия их выполнения.

Например, при задании атаковать тренера или партнера с финтом или с действием на оружие спортсмен должен выбирать только способ выполнения в зависи-

мости от исходного положения оружия тренера или выполнить то же нападение на фоне активного сближения в условиях дефицита времени, применив двухтемповую атаку преднамеренно-экспромтного характера.

В этом случае наиболее подходящим является «метод произвольного чередования взаимозаменяемых действий» [35]. Принципиально важным является то, что выбор действия спортсмен осуществляет произвольно (например: парировать нападение 4-й защитой или круговой 6-й).

При совершенствовании технико-тактических действий в процессе упражнений в контрах, учебных и учебно-тренировочных боях фехтовальщики должны сами создавать ситуации нападения и обороны, чередовать свои действия с учетом вероятных намерений противника, т. е. учиться вариативно действовать в различных тактических ситуациях боя. С этой целью им предлагаются задания созидательного характера, в которых они должны самостоятельно принимать решения относительно выбора действий.

Если расположить эти задания в порядке усложнения, то они могут быть реализованы [35]:

- при совершенствовании действий, основанных на представлении возможных реагирований противника;
- посредством «метода моделирования тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке»;
- «методом моделирования вероятностной последовательности применения действий в поединке».

Второй путь. Для развития тактических умений можно также использовать и некоторые положения теории поэтапного формирования действий П.Я. Гальперина [10].

Возьмем очень простой пример: отработку укола с переводом в 6-ю линию. Тренер последовательно усложняет условия взаимодействия, предлагая фехтовальщику для выполнения:

- сначала **задание с полным набором всех необходимых условий**: например, ученику сообщается, что

он должен выполнить укол с переводом в 6-ю линию при попытке захвата оружия со стороны тренера; спортсмен получает полную информацию о том, что будет делать тренер;

- затем, после освоения первого этапа, предлагается **задание с недостатком некоторых условий**: спортсмен снова получает задание выполнять укол с переводом в 6-ю линию, но тренер может варьировать свои действия: попытка захвата или батмана, осуществляемая со средней дистанции на месте или с шагом вперед из 6-й позиции прямо или из 4-й позиции с кругом; об этом спортсмену не сообщается, он должен самостоятельно находить правильное решение;
- следующий этап усложнения — **задания с добавлением ложной информации**; например: укол с переводом в 6-ю линию на попытку захвата оружия и сближение со стороны партнера, не реагируя на его ложные действия оружием или захваты, выполняемые вне дистанции; или неожиданно спортсмен ставится перед необходимостью выполнить укол с двумя переводами;
- на **заключительном этапе** тренер еще больше увеличивает неопределенность ситуации, например: фехтовальщик на шаг вперед тренера выполняет финг укол прямо и на попытку захвата оружия — укол с переводом в 6-ю линию (но может быть и в 4-ю линию или с двумя переводами). Дальнейшее усложнение этого задания возможно за счет:
 - введения дистанционных помех (маневрирование) и помех оружием;
 - выполнения атаки прямо второго намерения с целью получить представление о его реагировании на угрозу с последующим повторным нападением с переводом;
 - на основании учета предыдущих действий и подготовки, прогнозируя намерение противника захватить оружие в 4-ю линию.

С помощью этих приемов тренер постепенно подводит спортсмена к ситуациям характерным для поединков фехтовальщиков.

Подготовка фехтовальщиков представляет длительный процесс развития специальных способностей оперативно действовать и побеждать в трудной и упорной соревновательной борьбе. Последовательная реализация тренером этого процесса предполагает развитие психомоторных, интеллектуальных и личностных качеств, обеспечивающих успешное поведение фехтовальщика в бою; а также выбор и совершенствование репертуара боевых действий в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями спортсмена.

Эти два компонента подготовки связаны между собой: развитие качеств фехтовальщика зависит от специализированных условий спортивных единоборств и его индивидуальных возможностей. В результате согласования этих двух компонентов осуществляется целенаправленное формирование двигательных навыков и тактических умений. Со значительной степенью условности этот процесс восхождения от этапа освоения двигательной структуры специализированных приемов до этапа управления действиями противника в бою показан в табл. 4.

Таблица 4

Согласованная последовательность развития психических качеств и специализированных умений фехтовальщиков

№ п/п	Специализированные умения	Психические качества (развитие, диагностика)
1.	Освоение двигательной структуры действия: а) положений, позиций, держания оружия; б) передвижений; в) управления оружием; г) нападения и обороны	Психомоторика: точность, координатия, скоростно-силовые качества, чувство оружия
2.	Выполнение действия на основе опознания: а) действий противника; б) тактических намерений	Восприятие в дефиците времени. Простая реакция. Оперативное мышление
3.	Выполнение действия на основе выбора: а) действий нападения и обороны;	Двигательная реакция выбора. Чувство дистанции. Чувство времени

3.	б) сектора нападения и обороны; в) момента начала и завершения действия; г) дистанции нападения и обороны; д) двигательной формы приема	
4.	Выполнение действия на основе согласования глубины, амплитуды и быстроты принятия защит с быстрой нападений противника (и наоборот)	Реакция антиципации. Чувство оружия
5.	Выполнение действий на основе различия: а) нападения противника и его подготовок; б) глубины сближения противника; в) сектора и направления нападения	Чувство дистанции. Оперативное мышление
6.	Выполнение действий на основе переключения от одних к другим	Двигательная реакция переключения. Вероятностное прогнозирование
7.	Выполнение действий с предвосхищением: а) глубины нападений, отступлений, сближений; б) дистанции в схватках; в) момента начала и завершения действия; г) пространственно-временных характеристик при взаимодействии с оружием соперника	Антиципация момента и движений. Оперативное мышление. Интуитивная статистика
8.	Выполнение действий на основе прогноза: а) своих действий; б) действий противника	Вероятностное прогнозирование
9.	Подготовка своих действий: а) в обороне и нападении (вызовы, маскировка, маневрирование, разведка);	Вероятностное прогнозирование. Оперативное мышление

Окончание табл. 4

9.	<p>б) создание дистанции; в) создание момента для обороны и нападения; г) создание условий для выполнения конкретного действия или нападения в определенный сектор; д) вызов противника на автоматизированные и рефлекторные реакции</p>	<p>Чувство дистанции. Чувство времени</p>
10.	<p>Подготовка противника в бою: а) чередование своих действий с учетом реакций противника на исход предыдущей схватки; б) чередование действий с учетом преднамеренных чередований со стороны противника; в) чередование действий при переключении от нападения к обороне</p>	<p>Рефлексивное мышление</p>

Таким образом, последовательность выполнения и совершенствования каждого приема может быть следующей:

- освоение формы и основных двигательных координаций в комфортных условиях;
- выполнение приема после предварительных (самостоятельных) передвижений или игры оружием;
- выполнение по сигналу или самостоятельно, с выбором момента начала и завершения, на различных дистанциях, при сочетании дистанционных и временных условий взаимодействия;
- выполнение действия с последующим продолжением после ответных действий тренера (партнера или противника);
- выполнение его после тактических подготовок или как средства тактической подготовки;
- выполнение в условиях дефицита времени, дистанции, на фоне утомления и т. п.

Представленная выше последовательность многолетнего освоения всего многообразия приемов и

Немного о тактике

действий фехтования, умений и навыков, развития и специализации психомоторных и интеллектуальных качеств — результат обобщения теоретического материала и практического опыта ведущих специалистов фехтования.

Более подробно она может быть представлена в следующих положениях.

I. Выполнение упражнений в стандартных условиях с осознанием и прочувствованием основных опорных точек действия (OOT).

Основной задачей упражнений в этих условиях является осознание и прочувствование основных элементов выполняемого приема и действия.

Для того чтобы это осознание осуществлялось эффективно, тренер знакомит фехтовальщика с теми основными элементами, на которые в первую очередь следует обратить внимание при выполнении действия, а Дидактика осознанности и активности избавляет его от пассивности.

Концентрируя внимание на этих ОOT, спортсмен без особого труда определяет правильность своей позы, принятой фехтовальной позиции, точность движений и их ритм. Только после детального, многократного осознания и прочувствования действия оправдано введение более сложных условий его выполнения.

К примеру, на этапе начальной подготовки основными элементами укола с шагом вперед являются: опережающее движение оружием в укол с последующим слитным выполнением шага (ритм); целенаправленность движения (точность); положение пальцев, кисти, локтя, плеча и туловища при нанесении укола. На этом же этапе взаимодействия с тренером или партнером в основном преднамеренные и обусловленные. Но теперь при выполнении того же действия укола прямо его необходимо согласовывать с дистанцией, выполняя шаг больше или меньше.

Постепенно формируются умения различать: а) сектор нападения и обороны; б) направление нападения противника.

II. Выполнение упражнений из различных исходных положений (соединений) и на фоне передвиже-

ний направлено на расширение двигательных согласований при взаимодействиях партнеров.

Расширение координационного состава действий осуществляется в следующей последовательности:

- выполнение действия из различных исходных положений и после их смены: верхнее; нижнее; нижнее-верхнее в верхний сектор; верхнее-нижнее в нижний сектор и т. д.;
- выполнение действия из стандартного положения (соединения) на фоне взаимных передвижений партнеров: фехтовальщик владеет дистанцией и выбирает момент для нападения; партнер владеет дистанцией, а спортсмен выбирает момент для нападения; дистанцией владеют (и одновременно сохраняют) оба партнера; один атакует, а другой обороняется;
- выполнение нападений из различных соединений и позиций на фоне взаимных передвижений.

По мере усложнения характера взаимодействий действия могут выполняться преднамеренно и экспромтом; обусловленно и с выбором.

Формируются тактические умения различать подготовку от нападения.

III. Выполнение упражнений с различной быстрой, глубиной или координацией действий прежде всего ориентировано на развитие пространственно-временных восприятий и управление действиями в зависимости от дистанции и реагирований партнера.

Примерная последовательность предлагаемых условий может быть следующей:

- стремительное нападение на сближающегося партнера (выбор момента начала действия);
- завершение нападения в разные сектора (реакция выбора момента завершения действия);
- согласование глубины нападения или обороны со стандартной дистанцией (выбор дистанции);
- выполнение укола с передержкой при раннем защитном реагировании партнера (выбор момента завершения действия);
- выполнение действий вразрез, противоходом, на видение (выбор момента начала и завершения действия);

- выбор сектора нанесения укола в процессе нападения при попытках партнера оброняться (реакция выбора);
- изменение глубины и быстроты нападения при изменении ситуации в процессе нападения (сближение или отход партнера; его попытка оброняться или контратаковать и т. п.).

Последовательность выполнения действий может быть различной: сначала преднамеренно, потом экспромтом либо сначала обусловленно, потом с выбором.

Одновременно формируются тактические умения различать простое нападение от нападения с фингами; ложное нападение от действительного.

IV. Выполнение упражнений с последующим продолжением направлено на расширение репертуара защитно-ответных взаимодействий фехтовальщиков вхватке (особенно на укороченной дистанции).

Примерная последовательность научения может быть следующая:

- конкретные контрзащиты и контратвты в линию, затем со сменой линии; повторные уколы в линию, затем со сменой линии;
- повторные нападения с оппозицией или со сближением;
- обобщающие контрзащиты с ответными нападениями прямо в линию и со сменой линии.

V. Усложнение заданий, основанных на сенсомоторном реагировании, может быть следующее:

- выполнение преднамеренных и обусловленных контрудействий;
- выполнение преднамеренных защит и ответов с выбором сектора;
- выполнение экспромтных защит и обусловленных ответов;
- выполнение экспромтных защит и ответов с выбором сектора.

Формируется двигательное умение переключаться от нападения к обороне.

VI. Последовательность действий в условиях взаимодействий с тренером или партнером при направленном развитии тактических понятий.

Сначала осознание того, что выполняет партнер с целью понять, зачем он это делает; это может быть также заданием для группы начинающих фехтовальщиков при наблюдении за фехтовальным поединком.

Затем произвольный выбор действия (фехтовальщик должен понимать, почему он выбрал именно это действие и как его следует выполнять).

Одновременно: различие дистанционных, моментных и технико-тактических компонентов в действиях партнера или противника.

Дальнейшее совершенствование технико-тактических действий осуществляется в ситуациях, требующих предвосхищения и прогнозирования намерений соперника.

Наиболее сложно формировать умения подготавливать действия в бою. Этот этап тренировки рекомендуется осуществлять сначала через освоение подготавливающих действий нападения или обороны; затем освоение действий, подготавливающих противника к совершению ошибок.

Как известно, подготавливающие действия могут осуществляться с помощью:

- угроз, финготов, вызовов и действий на оружие;
- различных маневрирований (глубоких и неглубоких, ритмичных и аритмичных), прессинга противника (активного или осторожного) и на фоне отступления.

Подготавливающие действия оружием выполняются для того, чтобы заставить противника «раскрыться», рефлекторно отреагировать на угрозу, выполнить нападение в открываемый сектор.

С помощью передвижений создается дистанция, наиболее выгодная для проведения сначала подготавливающего, а затем и основного действия.

Задача тренера состоит в том, чтобы для каждого осваиваемого действия подобрать наиболее типичные способы подготовки.

По мере овладения фехтовальщиками этими способами вводятся помехи пространственно-временного характера, а также отдельные тактические варианты выполнения наигрываемой связки «подготовка — действие».

Формируется тактическое умение переключаться от подготовки к нападению, от ложного нападения к действительному, от вызова к защите, от нападения первого намерения к повторным нападениям или защите.

Выполнение заданных упражнений, как подготавливающих действий с последующим преднамеренным или экспромтным завершением направлено на расширение тактического репертуара фехтовальщиков.

Задача: отработка действий второго намерения и экспромтных продолжений, основанных на учете дистанции и типичных реагирований противника.

Например, в упражнениях с партнером укол прямо с выпадом может начинаться с полушага и, в зависимости от реагирований партнера, завершаться уколом прямо, с переводом, с действием на оружие, а также может быть продолжен после перехвата встречного нападения партнера. Выполнение на этой же дистанции более глубокого нападения обычно рассчитывается на привычное реагирование соперника с последующей контразащитой и ответом.

Можно также выполнить несколько укороченное нападение (например, атака с двумя переводами в 4-ю линию) с целью проверки защитной реакции противника (как он реагирует: двумя прямыми защитами 6-й и 4-й или 6-й и круговой 6-й?) и затем сразу же повторить это же нападение, но более глубоко, добавив в finale перевод в открываемый сектор.

VII. Выполнение упражнений в усложненных условиях: дефицит времени, граница фехтовальной дорожки, неудобный партнер, укороченная дистанция, утомление, повышенная мотивация или негативный эмоциональный фон (раздражение). Основная задача — повышение устойчивости спортсменов к внешним и внутренним сбивающим факторам.

Дефицит времени повышает интенсивность упражнений. Спортсмен должен за ограниченное время либо

выполнить заданный набор действий в упражнениях с партнером, либо нанести несколько уколов противнику. Это заставляет его быстрее ориентироваться и принимать решения.

Выполнение упражнений на границе фехтовальной дорожки (своей или партнера) направлено на принятие тактических решений, характерных для фехтования в условиях ограниченного маневра. Причем тренеру полезно предлагать фехтовальщикам специальные упражнения как в фехтования на своей границе, так и на границе противника.

Общеизвестно, что есть фехтовальщики, которые специально отходят к своей границе дорожки, создавая у противника иллюзию, что он может их вытеснить за нее. Если противник на этом концентрируется, он ограничивает репертуар своих действий и зачастую пропускает встречное нападение.

Выполнение действий на укороченной дистанции заставляет фехтовальщика в условиях дефицита времени для принятия решений быстрее реагировать, развивает способность не только предвосхищать действия противника, но и решительнее принимать решения, мгновенно переключаться от нападения к обороне, и наоборот. Повышает интенсивность взаимодействий.

Упражнения с *неудобным партнером* приучают фехтовальщика соизмерять глубину, быстроту и характер нападений и обороны с ростом противника, особенностями его реагирований, фехтование левой или правой рукой, излюбленной дистанцией и т. п.

Часто для неудобных противников характерно своеобразие технико-тактического репертуара действий, обусловленное их координационными особенностями, быстротой или леворукостью. К боям с такими противниками необходимо специально готовиться. (Вспомним, что невысокий Г. Крисс при подготовке к бою со своим наиболее опасным противником 2-метровым польским фехтовальщиком Гонсиором на предстоящих тогда Олимпийских играх 1964 г. получал уроки у С.Я. Колчинского, шага которого была в полтора раза длиннее обычной; такая необычная подготовка помогла ему победить соперника со счетом 10:1.)

Выполнение упражнений в интервальном режиме работы и отдыха, строго дозированном в соответствии с функциональными возможностями спортсменов, способствует адаптации организма к развивающемуся утомлению. Желательно учитывать, что это утомление не просто физическое, но также и нервно-психическое. В боях прежде всего «страдают» специализированные чувства дистанции, времени и оружия; на фоне развивающегося утомления спортсмен вынужден ограничивать репертуар своих действий излюбленными приемами. Но что чрезвычайно важно, такое утомление часто наступает в самой ответственной фазе соревнований: во время финальных поединков. Поэтому тот, кто после многочасовой предварительной борьбы сохранил в себе достаточный запас физической и психической энергии, имеет определенное преимущество.

Создание *позитивной мотивации* обычно оказывает положительное влияние на эффективность тренировочной работы. Негативный эмоциональный фон (прежде всего боязнь неудачи) отрицательно влияет на эффективность деятельности: нарушает координацию движений (спортсмен теряет контроль над ними), точность пространственно-временных ощущений и согласований.

Поэтому вполне оправдано осторожное приучение фехтовальщиков к таким воздействиям в процессе тренировки. При этом совсем необязательно вызывать у спортсменов боязнь неудачи, но, пользуясь феноменом переноса (т. е. аналогичного влияния других состояний на результат), можно, например, намеренно повышать конфликтность технико-тактических взаимодействий с помощью различного рода мотивирующих факторов (призы, похвала, иногда показное недовольство или тренировочные бои с форой для более слабых противников).

Овладение специализированными умениями осуществляется последовательно. Окончательный переход к каждому последующему приему (действию) происходит после безошибочного выполнения его при незначительной вариативности.

Сигналом для перехода к более сложному этапу взаимодействий является стабильное качественное выполнение действия в заданных условиях.

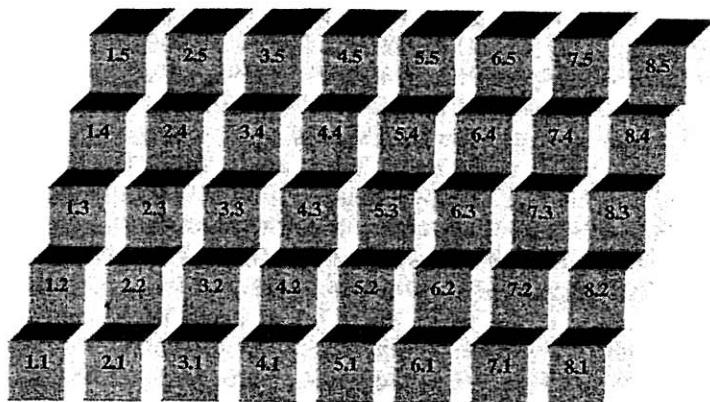


Рис. 11. Примерная схема последовательности обучения фехтовальщиков действиям нападения

По оси X: 1. Выполнение нападения с места в стандартных и комфортных условиях. 2. На фоне передвижений и/или смены положений оружия. 3. С выбором дистанции и момента начала действия. 4. С последующим продолжением (защитно-ответным или повторным нападением). 5. После конкретных подготавливающих действий. 6. С выбором момента завершения действия. 7. В стандартных ситуациях боя (дефицит времени, граница дорожки). 8. При воздействии внешних и/или внутренних помех.

По оси Y: 1. Нападения прямо или с переводом. 2. Нападение с действием на оружие. 3. Нападение с финтом (финтами). 4. Нападение с переносом или с обобщающим действием на оружие. 5. Комбинированное нападение.

На рис. 11 представлена примерная схема последовательного обучения фехтовальным действиям, которая является следствием наших исследований и обобщения тренерского опыта.

Предлагая ее мы не исключаем критической реакции Читателя. И все же идем на это. Почему?

Работа с молодыми тренерами показала, что при наличии большого разнообразия технико-тактических действий, которыми следует оснастить ученика, при почти бесконечной их вариативности эти тренера часто теряют последовательность, которой они должны придерживаться в обучении. Если представить эту последовательность в виде цепи, то потеря какого-либо звена несомненно сказывается на конечном результа-

те. «Ковка» каждого звена зависит от совершенства предыдущего и влияет на успешность «изготовления» следующего.

Но, с другой стороны, мы прекрасно понимаем, что такая схема — это никакое ни руководство к тому, чтобы «делать только так», а та цепочка приемов и условий, которые тренер может использовать при разработке собственной системы подготовки ученика.

Наиболее простым является упражнение 1.1 (атака прямо, выполняемая в комфортных условиях), а наиболее сложным — упражнение 5.7 (выполнение комбинированного нападения в условиях воздействия внешних и внутренних помех). Под комфортными мы понимаем условия, наиболее удобные для результативного выполнения приема или действия.

Продолжительность этапов, которые представлены ниже, самая разная: от нескольких минут до нескольких месяцев. Чем сложнее этап, тем дольше он длится.

Этапность обучения согласно этой схеме следующая.

I этап — освоение атаки прямо и с переводом в комфортных условиях: на месте, на неподвижного тренера или партнера, по сигналу (1.1).

На II этапе одновременно осваиваются:

- выполнение атаки прямо в условиях передвижений из стандартного положения оружия (1.2);
- выполнение атаки прямо на месте после последовательной смены позиций (1.2);
- освоение атаки с действием на оружие в комфортных условиях (1.2).

III этап:

- выполнение атаки прямо с выбором дистанции и момента начала действия (1.3);
- выполнение атаки с переводом на фоне передвижений и смены позиций (сначала только на фоне передвижений или смены позиций, затем вместе);
- освоение атаки с действием на оружие на фоне передвижений и из различных позиций (2.2).

IV этап:

- выполнение атаки прямо или с переводом (первого намерения) с последующим продолжением после закрывания с выпада или стоя на выпаде (1.4);
- выполнение атаки с действием на оружие и/или переводом (переводами) с выбором дистанции и момента (2.3);
- освоение атаки с финтом в комфортных условиях (3.1).

V этап:

- выполнение атаки прямо или с переводом после подготавливающих передвижений (атака на шаг вперед партнера или противника) или действий оружием (имитация перехватов или защит) (1.5);
- выполнение атаки с действием на оружие с последующим продолжением в случае, если партнер успешно защищается (2.4);
- выполнение атаки с финтом (финтами) с выбором дистанции и момента начала действия (3.3);
- выполнение атаки с переносами в комфортных условиях (4.1);
- освоение нападений с обобщающим действием на оружие в комфортных условиях.

В дальнейшем увеличение количества упражнений каждого этапа происходит не столько за счет расширения диапазона основных приемов фехтования, сколько в результате их совершенствования в различных условиях. Например, отработка различных нападений не только с выбором момента начала, но и момента их завершения.

Каждый этап характеризуется тем, что входящие в него упражнения, осваиваются и совершенствуются одновременно: новые осваиваются, а те, что уже освоены — совершенствуются.

По мере перехода от одного этапа к другому репертуар технико-тактических действий расширяется за счет:

- увеличения числа постоянно повторяемых упражнений;
- вариативности выполнения атак вследствие совершенствования передвижений (от шага вперед до комбинации выпадов и скачков);

- увеличения числа вариантов выполнения действия по мере усложнения условий обучения;
- изменения характера взаимодействий, как в индивидуальных уроках, так и во взаимоупражнениях: от партнера до противника.

Совершенно очевидно, что усвоение упражнений каждого последующего этапа требует все больше и больше времени.

Таким образом, процесс обучения технико-тактическим взаимодействиям может начинаться с двигательной структуры действия: основных его положений и движений; затем дополняться пространственными компонентами выполнения, зависящими от дистанции, глубины нападения или отступления, амплитуды движений; после этого включать временные компоненты выполнения, зависящие от ритма, момента начала и завершения действия, его продолжительности; затем включать способы противодействия помехам противника; дополняться оценкой тактических намерений и контрнамерений противника в типичных боевых ситуациях и завершаться развитием адаптационных механизмов сенсомоторики и психики спортсмена к внешним и внутренним помехам.

Настоящая схема охватывает многолетний процесс обучения и тренировки фехтовальщиков, давая только общее представление о формировании их мастерства. Мы считаем, что она не ограничивает, а наоборот, предоставляет тренеру простор для творчества и проявления его индивидуальности. Ведь, как известно, схема — это только идея.

2. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УМЕНИЙ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Формирование умений. Процесс обучения и тренировки фехтовальщиков происходит таким образом, что спортсмен, по мере своего совершенствования, овладевает двумя видами умений: умением выполнять конкретный прием и умением применить его в поединке — технические и тактические умения.

Формирование этих умений (как в общем-то и любых других) связано с выделением трех компонентов обучения: ориентировочным, исполнительным и контрольным.

Ориентировочный компонент предполагает ознакомление фехтовальщика с заданием. Совершенно обычный факт. И, как было описано выше, это ознакомление включает объяснение и показ. Однако важно не просто объяснять, но выделять в объяснении звенья техники или основные опорные точки (OOT) приема и, таким образом, создавать ориентированную основу действия (ОД).

Такое краткое объяснение «по точкам» позволяет спортсмену быстрее понять, как следует выполнять прием (основные положения и движения, ритм исполнения), и по возможности осознать его смысл.

Ознакомление фехтовальщика с ОOT — это не только путь к осознанному обучению, но и путь, следуя которому, риск совершить значительную ошибку в обучении невелик.

Как все происходит? Тренер на основании своего опыта и анализа выделяет в приеме те наиболее важные положения и движения («точки») туловища, вооруженной руки, ног, которые становятся для спортсмена опорными и по которым он может сам контролировать правильность выполнения. В этом случае спортсмен становится активным соучастником всего процесса обучения.

Сначала тренер объясняет и показывает прием, подчеркивая при этом, на какие ОOT фехтовальщику следует обратить внимание. Попутно он может рассказать (а иногда и спросить спортсменов), для чего и когда этот прием следует применять в поединке.

Затем тренер может поступить двояко (мы упоминали об этом выше):

- снова показывает прием, а спортсмены вслух указывают ОOT;
- просит кого-либо из фехтовальщиков показать прием, а остальные, опираясь на ОOT, исправляют его ошибки; т. к. эта процедура может повторяться 5–6 раз, фехтовальщики многократно проговаривают вслух ОOT и запоминают их.

Не следует думать, что выделение и разучивание ОOT плод теоретических измышлений или фантазии. Этот прием уже много лет используется в практике, и его эффективность была неоднократно доказана.

Например: *OOT фехтовальной стойки и шага вперед*.

Ступни — перпендикулярны; расстояние 1,5–2 следа; на линии боя.

Колени — над сводом стопы.

Ноги — полусогнуты; расстояние во время передвижений не меняется.

Туловище — слегка развернуто, прямо, ОЦТ между ступнями.

Вооруженная рука — полусогнута, предплечье параллельно полу.

Локоть — свободно опущен (от локтя до острия оружия — одна плоскость или линия); расстояние от бока — 10–15 сантиметров.

Пальцы: большой — сверху, указательный — под ним снизу; остальные — охватывают рукоять оружия; оружие — в пальцах, «как птица», острие — в грудь противника.

Плечи — опущены, свободны.

Голову держать ровно, свободно (сверху, как «полководец на холме»).

Невооруженная рука — несет воображаемый бочонок пива... для папы.

Выполнение шага.

Ноги — впереди стоящая выполняет шаг вперед и ставится с пятки на всю ступню; потом сзади стоящая подставляется с носка на всю ступню.

Туловище развернуто, избегать колебаний вперед-назад, вверх-вниз.

Координация: толчок сзади стоящей — шаг впереди стоящей — подстановка сзади стоящей ноги.

Хорошо бы приучить спортсмена внутренним взором как бы просматривать по ОOT свое положение в стойке и на выпаде, а также прочувствовать его и правильность выполнения передвижений, приемов нападения и обороны.

При совмещении ОOT положений фехтовальной стойки, выпадов с движениями шагов, выпада, броска и

вооруженной руки при выполнении укола или защиты, создается ориентировочная основа приема, которая представляет совокупность всех точек, отвечающих за правильное его выполнение, включая фазы движения и ритм.

Таким образом, ориентировочный компонент обучения направлен на создание зрительного и смыслового образа приема.

Исполнительный компонент включает многократное повторение упражнений для качественного «перевода» зрительного и смыслового образов в чувственный. В этом длительном тренировочном процессе «повторений без повторения» непрерывно происходят качественные изменения в лучшую или худшую сторону (если тренер спешит и не замечает ошибки учеников). Эти изменения связаны с формированием правильной или неправильной координационной структуры выполнения приема.

Правда, попытки молодых тренеров корректировать сразу все неточности в положениях и движении новичков тоже не приводят ни к чему хорошему. Новички просто не в состоянии выполнять сразу все правильно. Следует сознательно на некоторое время «не обратить» внимание на второстепенные ошибки и неточности выполнения, акцентируя внимание на главных. И только по мере их устранения переходить к исправлению следующих.

Большое значение для обеспечения эффективности этого процесса имеют подсказки тренера, которые должны помочь прочувствовать ритмическую и пространственно-временную структуры приема. Одни подсказки традиционны и используются многими поколениями тренеров, другие рождаются в процессе работы при непосредственном взаимодействии спортсмена с тренером.

К примеру, типичной является подсказка для выработки правильных ощущений держания оружия: «держать его в пальцах, как птицу: так крепко, чтобы не улетела, но так осторожно, чтобы не задушить»; или ощущение «падающего» вниз плеча при выполнении укола. Главное, чтобы подсказки были близки и понятны ученикам.

Эффективность этого этапа формирования умений зависит от:

- правильности и стабильности зрительного образа приема или действия, который имеет тренер и по которому он «строит» прием своего ученика. Наученный в прошлом неправильно, не имеющий возможности (не желающий или неспособный) в дальнейшем изменить свои представления о технике с помощью наблюдения за индивидуальными уроками тренеров высокой квалификации (непосредственно или по видеозаписям), такой тренер вряд ли способен добиться положительного результата, т. к. он невольно, но целенаправленно будет «продуцировать» у своих учеников плохую технику;
- правильной последовательности обучения;
- того, насколько фехтовальщики могут сосредотачивать свое внимание на ООТ приема при его многократном повторении;
- терпеливости и настойчивости тренера.

Контрольный компонент, как и следует из его названия, состоит иногда в нудной, иногда в творческой работе, направленной на поправки, которые делает тренер при выполнении спортсменом приема или действия.

Занудные поправки обычно технического характера — это многократное повторение одного и того же, например: «опусти плечо» или «убери локоть». Они делаются по закону поговорки «капля камень точит».

Творческие поправки — это те, которые направлены на решение тактических задач. Связанные часто с фоновым уровнем Е, они стимулируют мышление и артистизм спортсмена.

Группы технико-тактических умений и этапы их формирования. Посмотрим на этот процесс несколько иначе и мы обнаружим в арсенале боевой деятельности фехтовальщиков *три группы технико-тактических умений*.

Они формируются последовательно с первых «шагов» этапа начальной специализации, обогащаясь в периоды углубленной специализации и спортивного совершенствования тактическим разнообразием.

1. Умения, которые могут быть описаны достаточно строго в форме предписаний для тренера и спортсмена (например, по опорным точкам). Это прежде всего:
 - основные положения (стойка, выпад, позиции) и движения фехтовальщиков;
 - технические приемы, выполняемые в строго обусловленных ситуациях;
 - преднамеренные действия.
2. Умения вариативно-алгоритмического характера. При формировании этих умений тренер действует двояко:
 - в одних случаях он обучает спортсмена правильно действовать в стандартных тактических ситуациях, например, фехтовать на границе дорожки, в условиях дефицита времени против левшой или постоянно нападающих противников;
 - в других случаях он намеренно стандартизирует ситуации и диапазон технических приемов (как к примеру это делают некоторые представители «сенсомоторного» направления), облегчая таким образом спортсмену задачу сближения с противником или противодействия его нападениям.
3. Умения вариативного характера, позволяющие фехтовальщикам успешно ориентироваться и действовать в неожиданно возникающих ситуациях, осуществлять разнообразную тактическую игру.

Они развиваются на этапе спортивного мастерства и взаимосвязаны с опытом и индивидуальными особенностями спортсменов введении тактической борьбы.

Формирование этих групп умений происходит постепенно и последовательно: в структуре одного умения закладываются основы для развития умений следующего этапа. Если тренер учит выполнять только отдельные действия, но не учит их применять в изменившихся ситуациях, при взаимодействии с противником либо в ситуациях приближенных к бою, то это может привести к тому, что «фехтовальщик, хоть и способен «красиво», точно и быстро выполнять эти пред-

писанные действия, в реальном бою не в состоянии ни защититься, ни нанести противнику укол» [41].

Таким образом, по мере развития этих умений происходит формирование тактического мастерства. В свою очередь, обучение тактике спортивных единоборств связано с формированием умений **переходить от интуитивного решения конкретных тактических задач к решениям, в основе которых лежит понимание закономерностей тактической борьбы**.

Попробуем несколько схематизировать многолетний процесс формирования тактических умений, выделив в нем несколько этапов.

I этап направлен на ознакомление

- с информативными признаками и тактическим смыслом действий нападения и обороны;
- с тактическим смыслом различных подготавливающих действий (передвижений, нападений, угрожающих движений оружием, нападений прямой рукой, обоюдных нападений);
- с тактическим смыслом типичных стилей ведения боев: активного, наступательного или оборонительного, выжидательного.

Объем работы зависит от квалификации и возраста спортсменов.

Спортсмены и тренер осуществляют поиск пространственно-временных и двигательных ориентиров (ощущений) правильного действия. Работа трудная, но интересная.

II этап предполагает ознакомление со способами решения этих тактических ситуаций и умение

- выделять информативные признаки в действиях противника, т. е. отвечать на вопрос с какой целью противник выполнил конкретное подготавливающее действие, как он реагирует на помехи оружием;
- определять типичные тактические ситуации и признаки, по которым они узнаются:
 - а) ситуации преследования (один из фехтовальщиков стремится все время атаковать);

- б) ситуации взаимного активного маневрирования (борьба за инициативу);
- в) ситуации выжидания (фехтовальщик использует технические и тактические ошибки противника).

III этап включает **умение** решать конкретные тактические задачи, характерные для типичных тактических ситуаций преследования, взаимного маневрирования, выжидания, а также **ознакомление** со способами управления действиями противника:

- вызов противника к выполнению определенного действия;
- вызов к нападениям в определенный сектор;
- вызов противника к укорочению нападения или, наоборот, к выполнению многотемповой атаки.

IV этап направлен на формирование **умения** противодействовать подготовке противника и его нападениям и решать тактические задачи, с которыми спортсмен ознакомился на предыдущем этапе; а также на **ознакомление** со способами решения тактических ситуаций:

- ограничение маневра противника, подавление его активности, захват инициативы;
- проведение дистанционной игры;
- ограничение действий противника средствами нападения или обороны;
- проведение собственного прессинга противника.

Тренер осуществляет выбор тех методов, которые более отвечают индивидуальности спортсмена, его склонностям к двигательной или интеллектуальной инициативе и быстроте принятия решения в дефиците времени.

При выборе конкретного способа тренер много-кратно апробирует со спортсменом тактическую ситуацию. Сначала, конечно, в наиболее упрощенной форме, а затем все более повышая уровень сложности.

V этап формирует **умение**

- действовать в боях с противниками различных стилей деятельности;

- противостоять внешним и внутренним сбивающим факторам;
- управлять действиями противника:
 - а) учитывая его автоматизированные реагирования на угрозу нападения;
 - б) учитывая вероятность его поведения при выигрыше или проигрыше схватки;
 - в) используя его реакцию на помехи или неудачу;
 - г) учитывая его темперамент, особенности сенсомоторных реагирований, интеллекта.

3. ОЦЕНКА БЫСТРОТЫ ТАКТИЧЕСКОГО НАУЧЕНИЯ

Формирование тактических умений в значительной степени зависит от индивидуальных возможностей фехтовальщика. Так же как и при оценке быстроты двигательного научения, определение диапазона тактических возможностей спортсмена может быть полезным для тренера.

Условием подобного рода испытаний является то, что они непосредственно включены в учебно-тренировочный процесс.

Тест для оценки тактических умений и быстроты тактического научения. Рассмотрим это на примере нашей собственной работы.

Каждому спортсмену ставилось задание в учебном бою подготовить и выполнить конкретное технико-тактическое действие. Тестовые задания выполнялись в бою с условным противником, в роли которого выступали квалифицированные фехтовальщики. Зачастую это были те же фехтовальщики, которые до этого прошли аналогичное испытание. Своими действиями в бою условный противник давал возможность фехтовальщику создавать заданные ситуации тактических взаимодействий.

Процедура тестирования. Каждый из спортсменов (фехтовальщик и его противник) получали задание отдельно. Время выполнения задания ограничивалось двумя минутами. Если фехтовальщик решал задание быстрее, бой прекращался.

В случае невыполнения задания через две минуты фехтовальщику предлагалась стандартная подсказка и

давалось еще две минуты на решение тактической задачи. По истечении этого времени спортсмен получал новое задание.

Фиксировалось: 1) время выполнения каждого задания; 2) правильность выполнения задания по 10-балльной шкале оценок: 10 баллов — отлично; 9 баллов — очень хорошо; 8 баллов — хорошо; 7 баллов — в целом хорошо; 6 баллов — лучше среднего; 5 баллов — средне; 4 балла — хуже среднего; 3 балла — неудовлетворительно; 2 балла — плохо; 1 балл — очень плохо.

Результатирующая оценка (К науч.) при выполнении фехтовальщиком задания в течение первых двух минут рассчитывалась по следующей формуле:

$$K_{\text{науч.}} = T \times 100 / t,$$

где $K_{\text{науч.}}$ — быстрота понимания и реализации тактической задачи; Т — тестовая оценка (в баллах); т — время решения (в секундах).

При выполнении теста с подсказкой в знаменатель формулы вводился дополнительный коэффициент, который был равен 1,5. Для этого случая формула выглядит так:

$$K_{\text{науч.}} = T \times 100 / 1,5 t.$$

Варианты предлагаемых заданий

Задание 1: подготовить и выполнить простую атаку.

Действия условного противника должны были выполняться в следующей последовательности (если спортсмен получал подсказку, последовательность повторялась):

- а) активный прессинг спортсмена с намерением сблизиться и нанести укол (удар); давалось указание действовать с передержкой и реагировать с некоторым опозданием на опережающее нападение тестируемого фехтовальщика;
- б) маневрирование и игра оружием с имитацией защитных реагирований с намерением контратаковать фехтовальщика при его попытках атаковать с финтами;
- в) выжидание.

Подсказка (в случае невыполнения задания в течение двух минут):

- а) не давайте противнику развивать атаку со сверхдальней дистанции;
- б) убедите противника, что вы собираетесь атаковать с финтами;
- в) вытесните его к границе дорожки, имитируйте подготовку нападения с финтами.

Задание 2: подготовить и выполнить атаку с финтами.

Действия условного противника:

- а) осторожный прессинг;
- б) неглубокое маневрирование; на ложные действия выдает свое намерение защищаться;
- в) выжидание (дистанция сближенная).

Подсказка:

- а) с помощью ложных действий убедите противника, что вы намерены выполнить простую атаку;
- б) подберите дистанцию и выберите момент для неожиданной атаки;
- в) нападайте со сверхдальней дистанции для выполнения атаки преднамеренно-экспромтного характера.

Задание 3: подготовить и выполнить атаку с действием на оружие.

Действия условного противника:

- а) прессингует, на ложные выпады реагирует остановкой, оружие держит в одной позиции;
- б) маневрирует, на ложные нападения страхуется защитами;
- в) противодействует прессингу фехтовальщика угрозой нападения прямой рукой.

Подсказка: заставьте противника зафиксировать оружие в определенной позиции.

Задание 4: подготовка и выполнение защитно-ответного действия.

Действия условного противника:

- а) прессингует, при угрозе контратакующего нападения со стороны фехтовальщика завершает нападение в ближайший сектор;

- б) маневрирует, подбирает дистанцию и атакует в открываемый сектор;
- в) выбирает момент и атакует фехтовальщика на сближение.

Подсказка:

- а) создать условия для завершения противником атаки в определенный сектор;
- б) вызвать противника к выполнению простой атаки;
- в) сократить дистанцию и вызвать его к нападению.

Задание 5: подготовка и выполнение контратакующего действия.

Действия условного противника: маневрирует; убедившись с помощью ложных нападений в намерении фехтовальщика защищаться, атакует с финтами.

Подсказка: убедите противника в своих оборонительных намерениях.

Очень важно тренеру установить, насколько успешно фехтовальщик применяет тактические умения в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. Насколько правильно он понимает ситуации, скрывает свои намерения и разгадывает намерения противника.

Несомненно в начале спортсмен будет допускать много ошибок: ведь не всегда противник реагирует, не всегда фехтовальщик рискует настолько сблизиться, чтобы его вызовы и предложения «звучали» убедительно. Кроме того, противник может вообще непредсказуемо реагировать. Поэтому очень большое значение имеет последующий анализ, а возможно и «проигрывание» этих ситуаций в индивидуальном уроке.

Из воспоминаний одного из известных в прошлом боксеров А. Лясоты: «Я часто в бою не мог разгадывать тактические планы своих соперников. Очень многие пытаются сравнить бокс с шахматами, подкрепляя это тем, что шахматы и бокс требуют постоянного предугадывания замысла противника. А Харлампиев писал, что победить может лишь тот, кто думает, постоянно думает, даже под градом ударов... Но невозможно сразу

же научиться предугадывать действия противника. Для этого необходима практика. Я решил поначалу внимательно следить за боями моих друзей. Теперь я приходил на тренировки часа за два, садился в уголке и смотрел, как работают ребята, мысленно ставя себя на их место, проигрывал в голове все перипетии и встречи. Но часто, уходя из зала, никак не мог твердо ответить на вопрос, удалось ли мне разгадать замысел предполагаемых противников» [цит. по 7, с. 137].

4. ОПОРНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Обучение тактике — это последовательное овладение ритмом и смыслом не одного фехтовального действия или некоторого индивидуального набора действий, которые мы называем репертуаром, а ритмом и смыслом типичных боевых взаимодействий.

«Молекулу» взаимодействия, т. е. наименьший эпизод боя, сохраняющий тактический смысл мы назовем **опорным тактическим взаимодействием (ОТВ)**.

Такое взаимодействие может быть реальным (бой, взаимоупражнения), но может быть воображаемым. Когда тренер во время индивидуального урока разучивает со спортсменом определенное технико-тактическое действие, он говорит не только о технике выполнения, как таковой, но также о тактике, т. е. о том взаимодействии, которое должно возникнуть в результате применения этого действия.

Так как тренер прежде всего изучает со спортсменом типичные тактические ситуации, мы можем предполагать, что он знакомит его с ОТВ.

В основу ОТВ положена идея выделения типичных технико-тактических ситуаций и обучение спортсмена действовать в них успешно. Такие опорные тактические взаимодействия тренер выделяет самостоятельно, в соответствии со своими представлениями о содержании тактической подготовки спортсмена.

Схема ОТВ фехтовальщиков, представленная на рис. 12, позволяет (пусть схематично) рассмотреть типичные тактические ситуации.



Рис. 12. Схема опорных тактических взаимодействий фехтовальщиков

Согласно этой схеме с помощью простого перебора возможных вариантов применения одной типовой тактики против нескольких других, тренер выделяет ситуации ОТВ.

Приведем пример выбора таких ситуаций на основании двигательной активности спортсменов (прессинг противника, маневрирование, отступление) и характера боевых действий (нападение или оборона).

Следует только помнить, что ниже предлагаются учебные ситуации.

ФЕХТОВАЛЬЩИК — ПРОТИВНИК

Подготовка и действие — Подготовка и действие

1. Прессинг и нападение — Прессинг и нападение

Оба спортсмена ведут поединок в ярко выраженной наступательной манере. Характерно глубокое маневрирование. Их взаимодействия отличает дефицит времени для принятия решения и, в связи с этим, неглубокий анализ действий партнера. Репертуар технико-тактических действий ограничен. Для этого класса ОТВ характерны преднамеренные действия (использование технико-тактических заготовок), преднамеренно-экспромтные (атаки на «видение») и экспромтные (автоматизированные реагирования и продолжения). Диапазон защитных действий ограничен. Много помех. Много обоюдных нападений.

2. Прессинг и нападение — Прессинг и оборона

Для обоих спортсменов характерна активная форма ведения поединка, но проявления различны. Фехтовальщик прессингует противника постоянно, но осторожно. При этом преследуется двоякая цель: либо сбли-

Немного о тактике

зиться с противником для выполнения завершающего нападения, либо заставить противника атаковать. Но т. к. вследствие такого сближения дистанция между спортсменами относительно небольшая, то противнику непросто развить многотемповую атаку. Простые и стремительные нападения легче просчитываются и чаще парируются.

Противник, чтобы фехтовать в своей манере стремится вынудить фехтовальщика прервать сближение. Он нападает либо сразу же после команды старшего судьи «Начинайте», либо после «разрыва» дистанции. Таким образом, он создает предпосылки для относительно безопасного сближения при выполнении преднамеренно-экспромтного нападения.

3. Прессинг и нападение — Маневрирование и нападение

Внешне оба спортсмена близки по манере ведения боя, но по существу различия существенны. Прессингующий фехтовальщик действует так, как мы описали выше: в основном быстро сближаясь и завершая атаку стремительным финальным броском.

Для противника характерно глубокое маневрирование и дистанционная игра. В этой игре он преследует две тактики: либо, неожиданно сократив дистанцию, опередить фехтовальщика контратакой или перехватом его оружия, либо «растянуть» его в атаке.

На фоне такой тактической схемы боевых взаимодействий спортсмены выполняют много обоюдных нападений. Бой ведется в высоком темпе, времени для анализа и принятия решения мало.

4. Прессинг и нападение — Маневрирование и оборона

Нападающий фехтовальщик, следя наработанным тактическим схемам, старается сразу захватить двигательную инициативу. В своих преднамеренно-экспромтных нападениях он подстраховывается действием на оружие противника или, реже, необусловленными фингтами с дальнейшим выбором сектора завершения.

Его противник, в принципе, склонен к оборонительным действиям, но в поединке против такого фехтоваль-

щика они могут быть малоэффективны. Для него главное — остановить прессингующего фехтовальщика, не дать ему развить нападение. С этой целью, наряду с маневрированием, он использует обоюдные нападения и угрозы нападения прямой рукой.

5. Прессинг и нападение — Отступление и нападение

Это ОТВ может быть интересно, как один из возможных вариантов противодействия непрерывным атакам фехтовальщика. Нападение на фоне отступления — это либо упреждающая атака на попытку фехтовальщика сблизиться, либо атака с фильтами после остановки его ложными угрозами (угроза контратаки, угроза нападения прямой рукой).

6. Прессинг и нападение — Отступление и оборона

Задача нападающего фехтовальщика обойти оборону противника. Главное обезопасить себя в момент «входа» в дистанцию от контратак и перехватов оружия. Поэтому выход в атаку преднамеренно-экспромтного характера важно начинать со сверхдалней дистанции. Финты оружием выполняются достаточно широко, чтобы избежать контратак с действием на оружие.

7. Прессинг и оборона — Прессинг и нападение

В принципе тренер отрабатывает со спортсменом ОТВ 2, но при этом спортсмен и противник меняются ролями.

8. Прессинг и оборона — Прессинг и оборона

Оба спортсмена склонны к позиционному ведению поединка. Дистанция взаимодействий почти критическая. Маневрирование неглубокое. Для обоих соперников характерны активные угрозы и попытки действовать на оружие противника (удары, захваты), чтобы предупредить неожиданное нападение. Применяются как обобщающие, так и конкретные защиты. Много действий второго намерения. Оба соперника проводят интенсивный анализ намерений друг друга, основанный на характере подготавливающих действий и рефлексивном отражении замыслов.

9. Прессинг и оборона — Маневрирование и нападение

В боях таких спортсменов двигательная инициатива постепенно делит «поле деятельности» с интеллек-

Немного о тактике

туальной инициативой. Оба спортсмена, хоть и ведут поединок в высоком темпе, не столь подвержены тактическим схемам как те, которые стремятся прессингом и нападениями подавить инициативу противника. Прессингующий фехтовальщик стремится прижать противника к границе и таким образом ограничить его возможности маневра. Его противник, используя помехи и неожиданные нападения, не позволяет ему это сделать. Его тактика схожа с тактикой тех, кто прессингует и нападает (№ 2), но отличается тем, что его сложнее застать врасплох контратакой или «растянуть» в нападении.

10. Прессинг и оборона — Отступление и нападение

Эти два фехтовальщика, в смысле реализации заданной им тактики, очень соответствуют друг другу: один наступает, другой как бы отдает ему инициативу; один обороняется, другой — нападает. Для таких взаимодействий характерно неглубокое маневрирование и постоянный анализ намерений друг друга. Прессингующий фехтовальщик стремится сократить дистанцию, захватывая оружие противника или выполняя ложные батманы и, таким образом, ограничить его возможности для нападения.

11. Прессинг и оборона — Отступление и оборона

Прессингующий фехтовальщик должен понимать, что его противник так же, как и он, склонен к обороне и для него привычно фехтование на границе. Основная задача — заставить противника атаковать. Характерно неглубокое маневрирование и рефлексивное отражение намерений друг друга.

На «закуску» короткое описание боя между двумя выдающимися фехтовальщиками прошлого Александром Романьковым и Сабиром Рузиевым на международном турнире «Киевская рапира», характерное для этого последнего ОТВ:

«Короткими ложными выпадами Рузиев (который предпочитал оборонительную и выжидательную маневру фехтования) как бы вытягивает соперника на себя, провоцирует на выполнение решительного нападения. Когда же тот бросается в атаку, Рузиев очень точно обороняется. Романьков отлично знал сильные и слабые

бые стороны подготовки соперника. Его тактическая программа заключалась в том, чтобы заставить Рузиева активно атаковать. Не реагируя на ложные атаки соперника, Романьков все время прижимал его к границе фехтовальной дорожки. В этой ситуации Рузиеву ничего не оставалось, как активно нападать, активно, но безуспешно. Три укола из пяти нанес Романьков сопернику, применяя тактику постоянного прессинга» [31, с. 6].

При овладении тактическим смыслом действий, ситуация ОТВ выступает в качестве носителя образа возможных противодействий противника.

Предвидение будущих ситуаций лежит в основе боевых взаимодействий фехтовальщиков, и поэтому их отработка представляется нам чрезвычайно полезной.

Обучение действию в избранной ситуации ОТВ начинается с создания представления об образе движения с учетом предстоящих условий взаимодействия.

Неплохим вспомогательным средством такого обучения может быть учебная схема:

- сначала выделяются информативные признаки (ориентиры) действия, как компоненты ОТВ, и на их основе формируется двигательный и смысловой образ, т. е. что следует делать и почему;
- затем создается чувственный образ ОТВ в типичных тактических ситуациях, т. е. как это следует делать.

В зависимости от уровня подготовленности фехтовальщика и его индивидуальных особенностей тренер отбирает ситуации ОТВ. Затем для каждой такой ситуации выбираются действия нападения или обороны, характерные для спортсмена, способы подготовки, как оружием, так и с помощью передвижений. Соответственно подбираются типичные действия и контрдействия противника.

Основной метод обучения и тренировки — упражнения с тренером, партнером, а затем с регламентированным противником.

Обучение фехтовальщика конкретному тактическому действию в условиях избранного ОТВ может осуществляться тренером по следующему предписанию:

- 1) выбрать ситуацию ОТВ, которая отвечает задачам подготовки; выделить в ней информативные ориентиры;
- 2) объяснить и показать ситуацию фехтовальщикам;
- 3) показать типичные действия подготовки нападения или обороны, с помощью которых решается эта тактическая ситуативная задача;
- 4) показать типичные подготавливающие и основные действия противника в этой ситуации;
- 5) выбрать ту комбинацию «подготовка — действие», которая соответствует индивидуальным возможностям и уровню подготовленности фехтовальщика;
- 6) отрабатывать эту ситуацию ОТВ со спортсменом в индивидуальном уроке; затем — предложить ему это делать в упражнениях с партнером; постоянно анализировать и корректировать;
- 7) формировать технико-тактические умения, результативно действовать в этой ситуации ОТВ при постепенном введении сбивающих факторов;
- 8) построить систему заданий на основании вероятности возникновения следующих ситуаций ОТВ, как следствия контрдействий противника.

Обучение по информативным ориентирам может быть организовано следующим образом.

На конкретном примере тренер показывает и объясняет применение и действие первого ориентира.

Такими ориентирами ситуации ОТВ могут быть:

- дистанция взаимодействия;
- способы подготовки оружием или средствами передвижений;
- действия и реакции противника.

Затем тренер действует сам, опираясь на эти ориентиры и показывая обоим спортсменам, таким образом, что из этого следует.

После этого спортсмены начинают самостоятельно отрабатывать конкретную тактическую ситуацию.

Тренеру следует подбирать задания таким образом, чтобы четко продемонстрировать значение и роль

каждого ориентира. Естественно, предложенные выше ориентиры — это только примеры. Тренер может сам, выбрав какую-то ситуацию ОТВ, найти в ней эти опорные точки (ориентиры), в соответствии с которыми его ученики смогут лучше понять и прочувствовать задание. В дальнейшем, опираясь на эти ориентиры, они смогут быстро и эффективно контролировать свои действия и действия противника.

По мере овладения ситуацией ОТВ она «обрастает» новыми вариантами, продолжениями. Появляются и новые ориентиры.

Смена ситуаций ОТВ должна происходить постепенно, так же, как постепенно происходит смена осваиваемых движений и действий в процессе обучения.

Возможны 2 подхода:

- выбор одного действия, к которому «привязываются» различные ситуации ОТВ. Например, при овладении атаки скачком и выпадом в фехтовании на саблях тренер может последовательно выбрать перечисленные выше ситуации, затем для каждой ситуации определяет ориентиры, связанные с дистанцией, временем начала и завершения нападения, выбором самого действия;
- выбор одной ситуации ОТВ, но различных способов ее решения.

Психолого-педагогическим эквивалентом ОТВ являются следующие **образы**:

- действия, который включает тактическое содержание и специализированное двигательное управление;
- противника, который связан с представлением о типичных противодействиях;
- ситуации ОТВ, который объединяет ее различные чувственные признаки: прежде всего дистанционные и временные.

Вспомогательным методом, которым может пользоваться спортсмен, является идеомоторное представление различных ситуаций ОТВ: создание динамического образа взаимодействий с прочувствованием дистан-

ции времени и ритма действий. Такое представление должно быть точным, отчетливым и ярким. И что еще важно: оно, хоть и строится на зрительно представляемых образах, должно быть «переведено» спортсменом в мышечно-двигательное.

Делать это можно дома, лежа на диване или во время самостоятельных передвижений.

Но еще лучше приблизить идеомоторику к реальным взаимодействиям, «проигрывая» во время взаимных передвижений с партнером какое-либо ОТВ. Естественно, партнер представляет и движечески разыгрывает действия противника.

5. ВЗАИМОУПРАЖНЕНИЯ

Многолетнее обучение и тренировка фехтовальщика проводится с применением различных форм индивидуальной и групповой работы. Чаще всего используются индивидуальные уроки, взаимоупражнения (упражнения в парах) и учебно-тренировочные бои.

Во взаимоупражнениях (ВУ) фехтовальщики учатся превращать прием в действие, приспосабливая его к задаваемым условиям дистанционных и временных взаимодействий, к индивидуальным особенностям реагирования партнеров и противников.

В этих условиях спортсмен и тренер получают возможность:

- проверить, насколько хорошо освоен прием;
- выяснить, какой уровень в том или ином действии для спортсмена является ведущим (Д или С);
- формировать двигательный навык (в самом широком диапазоне от автоматизации до стабилизации);
- адаптировать спортсмена к условиям соревнований.

Казалось бы, при таком многоплановом тренирующем воздействии ВУ должны были бы стать любимейшей формой проведения тренировочного занятия. Что ни тренировка, то ВУ.

Увы, это далеко не так. Практика демонстрирует нам все ровно наоборот.

Опрос 23 высококвалифицированных тренеров показал, что во время тренировочных занятий больше всего времени тренеры уделяют индивидуальным урокам, а спортсмены — учебно-тренировочным боям. Взаимоупражнения (ВУ) используются значительно реже, а их выбор и подбор упражнений зависят от опыта, интуиции, а иногда и от настроения тренера.

Как оказалось, даже высококвалифицированные тренеры недостаточно ясно представляют себе роль и значение ВУ, как они организуются и каково их содержание на различных этапах подготовки спортсменов. Насколько они важны для успешного формирования двигательных навыков.

В то же время все тренеры отметили необходимость ВУ, особенно на начальном этапе специализации юных фехтовальщиков.

Отчего же такой дисбаланс: с одной стороны, понимают, что надо, с другой — используют только время от времени?

Возможно дело в том, что проведение ВУ требует от тренера дополнительных усилий по организации группы (особенно, если необходимо отрабатывать технические элементы действий), специального подбора упражнений, соответствующих возможностям всех занимающихся; к ним надо готовиться заранее, потому что проводить их, что называется «от фонаря» и скучно, и бесполезно. Кроме того, много приятней давать индивидуальный урок способному и перспективному фехтовальщику, в то время как остальные (в основном, менее способные и перспективные) проводят тренировочные бои.

Несомненно, ничто не может заменить индивидуальный урок и тренировочные бои, но, как ни парадоксально это звучит, ничто не может заменить и ВУ. Это одна из важнейших форм организации тренировочного процесса, особенно на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования.

Как известно, далеко не всегда фехтовальщики имеют возможность на занятиях получать индивидуальные уроки у тренера. Но и тогда, когда индивидуальная работа тренера со спортсменом проводится регулярно,

Немного о тактике

ВУ служат «мостиком» между индивидуальным уроком и соревновательным поединком.

При организации и проведении ВУ рекомендуется учитывать следующие положения.

I. Подбор и применение ВУ как в процессе одного тренировочного занятия, так и более продолжительного периода обучения (микро- и мезоцикл, этап подготовки) должно:

- отвечать дидактическим принципам систематичности и последовательности (в подборе упражнений); сознательности и активности спортсмена (при отработке как технических элементов, так и тактических вариантов);
- быть типичным (сбивающие помехи, в основном пространственно-временного и смыслового характера); фехтовальщики должны так долго упражняться в этих условиях, чтобы адаптироваться к ним.

Подбор ВУ зависит: а) от квалификации фехтовальщиков; б) этапа подготовки; в) периода тренировки.

Каждое из этих положений, хоть и известно тренеру, но настолько важно, что может быть еще раз упомянуто. Например, при неправильном подборе и последовательности этих упражнений, при использовании их время от времени или спонтанно они не принесут ожидаемого результата.

То же касается отношения фехтовальщиков к этим упражнениям. Если они понимают, что ВУ могут дать им для победы в соревнованиях, их отношение к упражнениям будет более осознанным и активным; формирование технико-тактических умений и навыков будет идти значительно быстрее.

В противном случае все это занятие превращается в дрессуру, которая чаще всего связана с безразличным и даже негативным отношением спортсменов. Мы имеем такой негативный опыт. Одна группа спортсменов в течение нескольких месяцев, на радость родителям и руководству клуба, регулярно и образцово на каждом тренировочном занятии занималась приблизительно полчаса ВУ... «из-под палки». Это практически никак не сказалось

на росте их технической подготовленности (о тактике говорить вообще не приходится) и на продолжительное время отбило всякую охоту учиться фехтованию.

Другая группа была заранее мотивирована родителями и тренером. Дети понимали смысл этих упражнений и их необходимость. Занятия проходили много интересней и принесли положительные результаты.

II. ВУ могут быть репертуарные и тематические. Первые связаны с наработкой того «джентльменского» набора технико-тактических действий нападения и обороны, который должен быть у фехтовальщика на определенном уровне подготовки. Тренер подбирает комплекс этих ВУ в расчете, что отрабатываемые с их помощью действия будут использоваться в боях. Тематические ВУ предполагают последовательное освоение (в течение одного или нескольких занятий) одного технико-тактического действия, постепенно усложняя и его, и условия, в которых оно выполняется.

III. Конфликтное общение между партнерами во ВУ основано на выполнении ими различных ролевых функций, связанных с условиями взаимодействий.

На этапе начальной специализации или освоения отдельного приема фехтовальщики, взаимно помогая друг другу, являются **партнерами**; в этой ролевой игре они исполняют поочередно роли учителей и учеников.

Типичная форма ВУ — парные упражнения. Дальнейшее последовательное овладение приемом связано с применением следующих помех:

- сначала строго регламентированных помех и только пространственно-временного характера; при этом фехтовальщики (обычно в упражнениях в контрах) становятся сначала нейтральными, а затем и **противодействующими партнерами**;
- а вслед за этим — помех пространственно-временного, тактического и эмоционального характера; при этом фехтовальщики в контрах и учебно-тренировочных боях исполняют роли регламентированных противников.

Парные упражнения с взаимодействующим партнером. Одним из условий является отсутствие помех

со стороны партнера. Если тренер дает какое-либо задание фехтовальщикам, то партнер выступает как помощник.

Важно и в то же время сложно организовать работу так, чтобы между партнерами было взаимосогласование при отработке заданных действий. Когда дело касается отработки действий в стандартных ситуациях (например, атаки с переводом с выпадом на попытку захвата, или защиты и ответа), то контроль за качеством выполнения со стороны тренера не представляет особых сложностей. Но если необходимо отрабатывать действия, выполняемые с различной быстротой, в зависимости от дистанции или с варьированием амплитуды, то без помощи партнера здесь не обойтись. Убедить же детей добровольно становиться мишенью для другого, которого они часто воспринимают как конкурента, очень непросто.

Как и в овладении техникой отдельного приема, большое внимание уделяется плавности и точности выполнения движений. Достижение плавности выполнения часто связано у учеников с ложным представлением, что движение выполняется слишком медленно. Это не так. Попытка быстро выполнить действие, особенно начинающими фехтовальщиками, обязательно включает много лишних движений. Эта торопливость нерациональна и малоэффективна, хотя сам спортсмен может этого не замечать. Плавное выполнение, даже если вначале оно несколько замедленно, впоследствии становится по-настоящему ловким.

Еще более сложно согласовать атакующие и защитно-ответные действия партнеров между собой так, чтобы сохранить плавность и точность, но соизмерять их во времени с действиями и реагированиями друг друга. Помочь в этом может выбор правильного ритма взаимоупражнения. Этот ритм и создаст «каркас» плавности, особенно при отработке многотемповых завязок.

Наиболее простым и наглядным примером является отработка серии защитно-ответных действий: сначала многократно повторяя одни и те же защиты и ответы в ритме там-тама, а затем постепенно дополняя упражнение передвижениями и ответами в различные сектора прямо и с переводами.

Понятно, что такие усложнения требуют не одного месяца упражнений. Более того, в начале фехтовальщики могут упражняться с одним и тем же партнером, которого они лучше понимают и который готов помочь. Следует сразу внести уточнение, чтобы избежать ухмылки Критика: упражнение с одним партнером оправдано на начальном этапе овладения действием. Чем сложнее это действие или набор взаимосвязанных действий, тем продолжительней может быть такое приятное общение. Но в этой работе, как и во всем в жизни, наступает время расставания. Партнеров надо менять (по меньшей мере во взаимоупражнениях), чтобы приучать себя к другому ритму реагирования, к другим скоростям и дистанции. И снова требуется время и помочь тренера для развития необходимых дифференцировок.

Квалифицированные фехтовальщики могут с помощью парных упражнений расширять свой репертуар технико-тактических действий. Они отрабатывают и совершенствуют не только основные действия, но и различные способы подготовки во взаимосвязи с типичными реакциями противника на них.

На начальном этапе подготовки парные упражнения проводятся одновременно со всей группой. Это непростая работа. Такие занятия кажутся детям скучными, неинтересными, и они относятся к этому, в лучшем случае, как к обязаловке, а чаще просто «вляют дурака». Убедить в полезности этих упражнений можно только сознательных и способных. Но ведь «паршивая овца» может все испортить. Поэтому, если дети не имеют достаточной внутренней мотивации, можно использовать два внешне мотивирующих приема: а) «кнута и пряника» (порицание и награда) или б) «конфетки» после невкусной каши (если будете хорошо упражняться, то потом сможете пофехтовать или поиграть в футбол).

На этапе спортивной специализации парные упражнения должны постепенно переходить в разряд самостоятельной работы. По заданию тренера два спортсмена самостоятельно овладевают конкретными технико-тактическими взаимодействиями.

Парные упражнения с нейтральным партнером представляют первый этап приспособления к условиям взаимодействий и особенностям партнера. По заданию тренера обслуживающие партнеры могут выполнять заданные действия: а) с большей или меньшей амплитудой; б) в различном ритме или темпе; в) с большей или меньшей дистанции; г) из различных исходных положений; д) ограничивая свой сектор поражения (например, открывая только бок или плечо для укола); е) изменяя быстроту действий или моментные характеристики (ближение, момент начала или завершения действия).

В этих упражнениях партнер перестает помогать, но он и не мешает. В идеальном случае он выполняет действия как автомат, создавая только одну, заранее оговоренную помеху. И это ограничение только одной помехой необходимо строго контролировать, иначе задача обучения не будет решена. В ролевом плане партнеры должны превратиться как бы в экспертов, которые создают условия, а затем просто наблюдают и оценивают действия тех, кто выполняет задание.

Парные упражнения с противодействующим партнером направлены на повышение помехоустойчивости технико-тактического действия относительно ограниченного числа сбивающих факторов сначала пространственно-временного, а затем и тактического характера. К таким пространственно-временным помехам можно отнести:

- своевременные попытки партнера отступить;
- встречные несвоевременные нападения;
- преждевременные защитные реагирования;
- запоздалые попытки отступить или отклониться;
- уклоны, волты, приседания;
- запоздалые защиты;
- помехи оружием (удары, захваты);
- финты и круговые или полукруговые смены позиций на сближение партнера;
- угрозы с целью нанесения встречного укола;
- неожиданное сближение.

Тактические задания могут быть следующего характера: выбор дистанции для выполнения простой атаки на

опережение; вызов партнера для нападения в определенный сектор (например, захват в 4-ю линию и выполнение круговой 6-й защиты от атаки с двумя переводами); активное сближение с партнером и своевременное завершение нападения при его попытке контратаковать.

Последовательность упражнений и их смена не могут быть случайными и зависеть от настроения тренера или спортсменов. Основные критерии — соответствие уровню подготовленности; успешность и качество действий, применяемых партнерами.

Чем более освоено действие, тем больше диапазон и вариативность помех.

Контроль можно проводить по результативности и двигательной находчивости спортсменов во время их взаимодействий.

Упражнения в контраках с регламентированным противником направлены на совершенствование технико-тактических действий в конкретных условиях боевых взаимодействий. Ограничение противодействий противника зависит от того, в какой степени фехтовальщик овладел действием и способами его подготовки.

Задачами являются:

- совершенствование репертуара технико-тактических действий в условиях заранее оговоренного противодействия, например: один фехтовальщик только нападает, а другой только обороняется; или же фехтовальщикам в тренировочном поединке запрещается выполнять нападения с действием на оружие, а только простые или с фнтами (это особенно полезно применять в работе с детьми, которые в бою постоянно ищут оружие противника и нападают только через него); или же ведение поединка на границе дорожки;
- повышение эффективности конкретного действия при наличии пространственно-временных помех, например: ведение поединков на укороченной дистанции; или же с противником, перед которым стоит задача контратаковать, обороняться или выполнять повторные атаки со сближением;
- повышение эффективности конкретного действия при наличии тактических помех, с учетом:

а) индивидуального стиля боевой деятельности противника; б) индивидуальных способов выполнения им фехтовальных действий; в) многократного выполнения противником обоюдных нападений;

- овладение способами тактической подготовки, к которым можно отнести активное сближение с противником с целью сократить дистанцию до критической; активное маневрирование с целью вызвать противника к выполнению ошибочного действия и перехватить инициативу; активное выжидание, например фехтование на собственной границе.

Фехтовальщики проводят упражнения в контраках, применяя заданный тренером набор технико-тактических действий или реализуя определенную тактическую схему в ситуациях с добавочными элементами трудностей.

Упражнения с противником в учебных боях.

Задачи:

- совершенствование технико-тактического репертуара боевых действий;
- сохранение точности и своевременности действий на фоне развивающегося утомления;
- повышение соревновательной надежности.

В отличие от предыдущего этапа эта работа носит выраженный боевой характер; бои проводятся либо на счет, либо с начислением (или снятием) очков за выполненное действие.

IV. Режим учебно-тренировочной работы во ВУ зависит от тех ведущих задач, которые решаются с их помощью. Для развития психомоторных и интеллектуальных качеств, а также на начальном этапе освоения действия применяется повторный метод тренировки. В этом случае сочетание интервалов работы и отдыха должно обеспечивать максимальную реализацию и полное восстановление функций обеспечения и реализации деятельности.

Для развития специализированной выносливости и при совершенствовании навыков технико-тактических действий на фоне утомления, применяется интервальный метод с укороченными отрезками отдыха. В результате каждое последующее упражнение начинается в фазе недовосстановления.

V. Взаимоупражнения могут выполняться с преимущественно технической или тактической **направленностью**. Совершенствование техники фехтования связано с формированием специализированных двигательных навыков, для которых характерны условия конфликтных взаимодействий. Как мы неоднократно упоминали выше, устойчивость этих навыков определяется пространственно-временной и целевой точностью действий; она достигается в результате постепенного усложнения условий взаимодействия.

Эта задача решается двояко:

- посредством автоматизации специализированных реагирований в стандартных условиях взаимодействий (преднамеренные действия, много-темповые связки и т. п.);
- посредством изменения условий пространственно-временного взаимодействия при совершенствовании средств нападения и обороны.

Совершенствование тактики фехтования во ВУ включает следующие задачи.

1. Ознакомление фехтовальщиков с тактическим смыслом:
 - основных действий (как собственных, так и выполняемых противником);
 - различных действий, которые могут быть подготовливающими: а) передвижений, сближений (прессинга противника, маневрирований или выжидательных передвижений); б) управляющих действий оружием (фингтов, батманов, захватов и т. п.); в) нападений прямой рукой; г) обоюдных нападений; д) действий второго намерения.
2. Ознакомление с тактическим смыслом и реализацией тактических задач, направленных на а) ограничение маневра противника; б) захват инициа-

тивы; в) проведение дистанционной игры (определение ее возможностей и содержания в боях с различными противниками); г) управление поведением и действиями противника (например, заставить его обороняться или нападать).

3. Ознакомление с конкретными способами управления действиями противника: а) вызов противника к выполнению определенного действия (нападения, защиты, контратаки); б) вызов его к нападению в определенный сектор или обороне определенного сектора.
4. Ознакомление с тактическими схемами поведения в типичных ситуациях боя: а) в условиях дефицита времени; б) подготовки и нанесения решающего укола; в) при проведении боя на границе дорожки (своей или противника); г) опережение на один «ход» в типичных ситуациях рефлексивной игры; в этом случае спортсмен должен ответить, к примеру, на один «простой» вопрос: как обычно действует противник, который при выполнении простой атаки прямо, попал в защиту?
5. Использование адекватной тактики боя с противниками различных манер и стилей деятельности.

Для всех выше описанных пунктов процесс обучения может быть представлен в виде последовательной цепочки заданий и действий. Спортсмен должен ясно представлять и контролировать:

- цель и средства, с помощью которых он или его противник стремятся реализовать свои намерения;
- дистанцию и положения (движения) оружия при подготовке конкретных действий;
- особенности фехтовальной стойки и работы ног.

Освоение правил конфликтного общения в процессе взаимоупражнений предполагает также ознакомление со способами психической регуляции и саморегуляции:

- управление поведением противника с учетом его индивидуальных и психологических особенностей;

- управление действием противника после получения или нанесения укола (удара); в этом случае фехтовальщик учится чередовать свои действия, учитывая способность противника переключаться от одних намерений к другим;
- управление поведением противника, используя его реакцию на помехи и неудачи; в этом случае учитывается эмоциональная возбудимость противника и его ригидность (которая проявляется в трудности переключения от одних действий и намерений к другим в случае необходимости);
- управление поведением противника с учетом его индивидуального стиля деятельности.

6. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА БОЕВЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Нужно столкнуться с действительностью, чтобы что-то о ней знать, мысль может с ней столкнуться только через чувства; врожденных понятий в разуме нет, он представляет собой чистую таблицу, на которую сначала записываются наблюдения; от наблюдений можно начинать познание.

Владислав Татаркевич

Организация наблюдения. Для успешного ведения соревновательных поединков фехтовальщик должен уметь правильно и своевременно распознавать и анализировать поведение противника: его манеру ведения боя, уровень и особенности технической и тактической подготовленности и соответственно этому принимать решения. Сделать это совсем нелегко. Из многочисленных подготавливающих передвижений и игровых движений оружием, из многообразных защит и нападений необходимо выбрать то основное, что характерно для противника, установить, что именно в положениях, движениях и действиях соперника может быть информативным для последующего принятия решения.

Обобщая мнения ведущих тренеров и специалистов фехтования, можно уверенно говорить о том, что в бою спортсмен должен прежде всего выяснить мане-

Немного о тактике

ру боя противника, особенности его боевых действий в обороне и нападении.

В тактическом и психологическом плане желательно знать следующее.

1. Как противник начинает поединок (стремится сразу своими атаками подавить инициативу фехтующего с ним бойца или действует осторожно).
2. Как атакует: а) длинно, коротко, усложняясь; б) через действие на оружие или с фингами; в) с какой дистанции; г) как начинает атаку (быстро или медленно); д) склонен ли ускоряться и «укорачиваться» в финальном движении или выбирает сектор, действуя с передержкой; е) в какой сектор чаще завершает нападение.
3. Как ведет себя в стандартных ситуациях (при счете 4:4, в дефиците времени, на границе дорожки).
4. В каком плане проявляется его инициатива: а) в двигательном (стремится активными нападениями и сближениями захватить инициативу или, наоборот, активно противодействует таким нападениям); б) в интеллектуальном (стремится маневрировать и разыгрывать, ставит ловушки).

В соответствии с конкретными задачами боя и соревнований опытные тренеры и спортсмены могут разрабатывать план наблюдений.

Многое зависит от вида оружия. Как показали наблюдения Д.А. Тышлера [32], ведущей тактической задачей в фехтования на саблях является стремление спортсменов опередить действие противника и первым начать нападение. Самыми распространенными являются схватки, сочетающие наступление, маневр и скоротечность. Поэтому большинство взаимодействий в фехтования на саблях начинается со сверхдалней дистанции.

В фехтования на шпагах перед спортсменами тоже стоит задача действовать на опережение, но решают они ее принципиально иначе. Здесь многое рассчитано на то, что противник на мгновение снизит концентрацию внимания и контроль за боевой ситуацией, или расчет на то, чтобы поймать его в момент одноопорного

положения (например, на шаг вперед), либо прекращение подготавливающего действия. Главное — неожиданность.

Наблюдение немыслимо без последующего анализа. В целом этот процесс может состоять из нескольких этапов.

1. Ориентировочный. С помощью наблюдения происходит сбор информации о манере боя противника, стандартных положениях и подготовках, излюбленных действиях. Тренер на этом этапе стремится установить причины неудачных действий своего ученика в боях против наблюдаемого противника.
2. Анализ полученной информации, создание и approbирование плана действий.
3. Коррекция плана и создание «портрета» противника с присущими ему индивидуальными особенностями боевых действий.

Оперативное наблюдение. Этот вид наблюдения осуществляется фехтовальщиком во время поединка на фоне активной технико-тактической деятельности.

Совершенно ясно, что такое наблюдение часто бывает поверхностным и субъективным. Фехтовальщик должен не только сам активно маневрировать, нападать и обороняться, но осуществлять это на основании своих наблюдений за противником и анализа его действий. Времени для принятия решения совсем немного, а от его эффективности зависит успех или неудача.

Результаты многочисленных психофизиологических исследований человека свидетельствуют, что в нейронных сетях мозговой оболочки человека по мере его обучения и тренировки образуются образы-эталоны стандартных ситуаций. В результате отбор и обработка движений и действий противника в бою происходит значительно быстрее, многие тактические ситуации-задачки становятся для спортсмена достаточно простыми.

Значит, чем более опытен и грамотен фехтовальщик, тем более насыщены эти образы различными «заготовками». Это позволяет ему успешно предвидеть момент и характер активных действий противника.

Объектами оперативного наблюдения могут быть:

- особенности стойки, исходного положения оружия, передвижений и движений оружием;
- особенности подготавливающих действий;
- изменения положений оружия, ног, туловища перед началом нападения;
- излюбленные приемы нападения и обороны;
- непроизвольные реакции на вызовы и ложные нападения;
- реакции на психологические воздействия (паузы, изменение темпа боя, отвлекающие факторы и т. п.).

Ошибки оперативного наблюдения:

- субъективность, вызванная подготовкой собственных действий или неправильным прогнозированием (и в том и в другом случае информация отбирается в соответствии с собственными ожиданиями);
- недостаточным уровнем квалификации (ложные действия оцениваются как действительные);
- пропуск существенной информации из-за снижения концентрации внимания.

Во время фехтовального поединка основным способом активного получения информации о действиях и намерениях противника является **разведка**.

С ее помощью решаются две задачи: выяснение намерений противника и его возможностей и приобретение боевого опыта.

Решение первой задачи осуществляется в бою и связано только с ним. При этом фехтовальщик стремится получить следующую информацию [32]:

- что собирается предпринять противник: атаковать, защищаться или контратаковать;
- если атаковать, то просто или с фингами;
- каким образом он намерен противодействовать нападению (контратаковать или защищаться): на месте, со сближением или с отходом;
- как будет защищаться: конкретной или обобщающей защитой.

Решение второй задачи не ограничивается одним поединком — это длительный процесс. Успешность его зависит от способности фехтовальщика заломинать различные варианты подготовки, действия противника в боях, анализировать и классифицировать произошедшие события после схватки и после боя и в дальнейшем использовать это при подготовке к последующим боям.

Делать это бывает очень трудно, потому что спортсмен находится в условиях дефицита времени и в состоянии повышенного эмоционального возбуждения.

Если фехтовальщик встречается с незнакомым соперником, «цена» разведки становится еще выше. В таких случаях опытные спортсмены не спешат реагировать на действия противника. Некоторое время они тратят на маневрирование и проверку реакций противника на различного рода угрозы и вызовы.

Анализ поединков высококвалифицированных спортсменов показывает, что характер разведки (вызовы, сближения, угрозы и т. п.) зависит:

- от стиля деятельности фехтовальщика и его противника (атакующий стиль ограничивает время выбора и диапазон применения подготавливающих действий);
- от ситуации, сложившейся в бою;
- от намерений фехтовальщика при подготовке им собственных действий.

К примеру, если спортсмен готовит нападение, то с помощью разведки он стремится выяснить, какие оборонительные намерения противника. С этой целью фехтовальщики наступательного стиля обычно активно продвигаются вперед с ложными действиями и угрозой нападения. Спортсмены, склонные к тактическому обыгрыванию, не только выявляют реакции и намерения противника, но стремятся создать у него неправильное представление о своих намерениях, часто для того, чтобы выполнить неожиданную атаку вразрез его намерениям.

Исключительно важное значение приобретает быстрота понимания намерений противника, умение по содержанию движений определять их смысл.

Репертуар разведывательных средств не может быть безграничен, обычно он достаточно точно индивидуализирован. Но, с другой стороны, применение очень ограниченного арсенала (одного-двух действий) позволит противнику достаточно быстро определить намерения фехтовальщика. Этого будет ему достаточно, чтобы понять, что скрывается за этой подготовкой, вступить с ним в рефлексивный «диалог» и передать ложную информацию.

В процессе разведки намерений противника подготавливающие и следующие за ними основные действия могут применяться с учетом результативности предыдущей схватки. Например, известно, что многие (даже квалифицированные) фехтовальщики склонны сразу повторять удачное действие. В случае же неудачи они переключаются на противоположное по тактическому смыслу или (если перевозбуждены) выполняют то же действие, но только быстрее и с еще большими усилиями.

Зачастую бывает так, что разведка не приносит результатов (противник не реагирует или действует своеобразно). В этих случаях Д.А. Тышлер рекомендует использовать двухступенчатые атаковые комбинации, которые создают у противника дефицит времени и ограничивают его возможности противодействия.

Мы уже отмечали выше, что оперативное наблюдение связано с активным поиском информации. Для одних фехтовальщиков поиск заключается в стремлении ограничить противника в выборе боевых средств, заставить действовать в условиях жесткого дефицита времени. Эти спортсмены постоянно атакуют и, намеренно ограничивая сферу своих наблюдений, заставляют противника принимать стандартные решения, повышая таким образом информативность его действий. Другие фехтовальщики отдают предпочтение маневрированию, вызовам и угрозам. Для них наблюдение сочетается с постоянной тактической игрой: одна схватка может быть только началом цепи рассуждений и за себя, и за противника; эти рассуждения подлежат постоянной проверке с помощью разведки.

Третий фехтовальщики предпочитают выжидать и действовать «от противника». Они внимательно наблю-

дают за его действиями и стараются их «прочитать», подвергая постоянному анализу и проверке. Поэтому, осторожно принимая то или иное тактическое решение, они мгновенно используют технические и дистанционные просчеты противников.

Выделение конкретной информации, полученной в результате разведки, служит основой для прогноза действий противника и соответствующей преднастройки к нему. Однако далеко не вся полученная информация полезна. Фехтовальщик постоянно отсеивает ложную и малозначимую информацию, перерабатывает значимую для последующего использования. Успешность этого зависит от квалификации спортсмена, диапазона и уровня его тактических умений.

Независимо от того, как фехтовальщики осуществляют поиск и расшифровку нужной информации, они сталкиваются с опасностью односторонней оценки поведения соперника. Обычно в результате прогноза фехтовальщик ожидает определенную реакцию с его стороны. Это приводит к избирательному восприятию сигналов: наблюдение за действиями противника и их анализ идут по принципу поиска соответствия между получаемой информацией и замыслом фехтовальщика. Происходит избирательное понижение порога зрительного восприятия к субъективно значимым сигналам и, наоборот, повышение этого порога к тем, которые оцениваются как незначимые.

Это также значит, что в соответствии со своими ожиданиями фехтовальщик повышает ценность и значение той информации, которая отвечает его замыслу. В результате она воспринимается и обрабатывается быстро и точно.

То, что в конкретной ситуации не соответствует ожиданиям спортсмена, имеет для него меньшее значение и оценивается не с позиций тактической целесообразности, а по принципу: опасно или нет, т. к. эта информация менее значима, то анализ ее может быть замедлен и искажен. Это приводит к тому, что спортсмен не всегда своевременно учитывает сигналы об опасности, которые возникают при подготовке противником его собственного (но «незапланированного» спортсменом) действия. Такое действие

Немного о тактике

застает фехтовальщика врасплох. Это характерная ошибка оперативного наблюдения. Типичным примером является атака соперника на подготовку.

Моменты, в которые спортсмен менее всего готов к отражению атаки на подготовку, следующие:

- подготовка собственного нападения;
- начало сближения при маневрировании;
- закрывание после неудавшейся атаки;
- временная потеря бдительности при отвлечении на помехи;
- временная растерянность после получения укола (удара) или ошибки судьи;
- момент подачи судьей команды «Начинайте».

Таким образом, в процессе оперативного наблюдения фехтовальщик должен прогнозировать и контролировать действия противника; использовать каждую удобную ситуацию или его ошибку для нанесения укола; учитывать малейшие изменения в его поведении, боевой стойке, положении корпуса, толчковой ноги, в игре оружием и характере передвижений.

Необходимо постоянно оценивать действия противника с позиций тактической целесообразности, т. к. это позволяет действовать с опережением.

Наблюдение со стороны. Изучение конкурентов — одно из основных правил повышения тактического мастерства фехтовальщиков. Оно начинается с наблюдения и анализа боев с последующей разработкой боевого «портрета» противника, отражающего сильные и слабые стороны его индивидуального стиля деятельности. Происходит это обычно на соревнованиях или во время тренировочного занятия.

Задача — просмотреть побольше боев вероятного противника с различными фехтовальщиками. Спортсмен выполняет эту работу самостоятельно или с тренером. Помочь в этом может маленький вопросник, предлагаемый в *приложении 1.1*.

В процессе наблюдений обычно оцениваются результативность действий и частота их применения, выявляются типичные ошибки, определяется манера боя, излюбленная дистанция, особенности подготовки.

Затем фехтовальщик анализирует результаты своих наблюдений и намечает план, как ему следует вести поединок с данным противником. Это значит, что чем больше информации и чем лучше анализ, тем более успешно он сможет противодействовать сопернику. При создании такого «портрета» противника очень важно стандартизировать конкретные ситуации боя, выделить в них то, что определяет смысловое содержание. Выполнить такую работу совсем не просто, но это позволит исключить случайные и второстепенные элементы.

Прежде всего фехтовальщику или тренеру полезно составить схему наблюдения. Она может содержать следующие компоненты.

I. Активность. Этот фактор представляет стержень индивидуального стиля деятельности. По степени проявления активности (двигательной или интеллектуальной) можно судить о боевых типах противников и конкретизировать направление сбора информации. За основу можно взять предложенные ниже типовые варианты стилей боевой деятельности.

Анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков высшей квалификации показал, что активное сближение с противником они осуществляют либо с предварительным действием на оружие, либо с фингтами. В фехтовании на рапирах атаки с дальней и сверхдалней дистанции обычно выполняются с предварительным действием на оружие, в фехтовании на саблях с фингтами (правда, левши-саблисты часто начинают сближение с противником «через» действие на оружие).

II. Маневрирование и дистанция. Цель его заставить противника ошибиться в дистанции и таким образом создать наилучшие предпосылки для выполнения собственного действия.

При наблюдении за противником следует помнить, что:

- спортсмены, которые предпочитают начинать нападения со сверхдалней дистанции, готовят многостепенные атаки «на видение»;
- фехтовальщики, которые стараются держаться к противнику поближе, используют ошибки против-

ника; при этом они стараются незаметно для противника сократить дистанцию, или же, все время маневрируя в опасной зоне, тревожат противника фингтами и действиями на оружие; склонны к нападению врасплох.

Рост фехтовальщиков значительно влияет на дистанцию взаимодействия: высокие обычно стремятся фехтовать на большей дистанции, для фехтовальщиков небольшого роста очень важно подобраться к противнику поближе.

III. Вызовы противника к определенным реакциям или действиям.

Это может быть имитация защиты и нападений, цель которых выявить намерения противника; это могут быть угрозы. Следует фиксировать не только, что делает противник, но и *как* он выполняет вызов.

Во время наблюдений важно уяснить себе и то, к каким приемам прибегает противник при подготовке своих действий, и то, как он реагирует на подготовку фехтовальщика.

В.А. Аркадьев [3] отмечал, что подготавливающие игровые движения ногами и оружием обладают большой устойчивостью индивидуального рисунка. Значит, во время наблюдений можно обнаружить этот рисунок и в ритме этих игровых движений противника найти тот момент, когда он наиболее уязвим и нападение на него будет своевременным.

IV. Излюбленные действия обычно находятся в тесной связи со стилем деятельности фехтовальщика, а значит, и с особенностями подготовки.

Чем ниже квалификация фехтовальщика и меньше его технико-тактический репертуар, тем чаще применяет он излюбленные действия. Опытные спортсмены, наоборот, скрывают их или же стараются замаскировать подготовку и момент выполнения. Это затрудняет наблюдение. Однако в решающий момент (например, при счете 14:14) или в стрессовой ситуации следует ожидать, что противник применит свой излюбленный прием, как наиболее надежное средство нападения или обороны.

V. Сектора нападения. В силу индивидуальных предпочтений и уровня технико-тактического мастерства фехтовальщики неравномерно распределяют нападения в сектора поражаемой поверхности. Выявление наиболее предпочтительных секторов может дать спортсмену определенное преимущество в обороне.

Сначала нет необходимости выявлять все до мелочей. «Портрет» создается постепенно. В него постоянно вносятся дополнения.

Для создания достаточно полного представления об особенностях боевого поведения противника необходимо проанализировать большое количество его боев.

Какие характерные показатели боевой деятельности противников рекомендуют фиксировать в процессе наблюдения признанные Тактики отечественного фехтования?

В.А. Аркадьев [2]:

- 1) как реагирует на внезапную и ожидаемую атаку;
- 2) какие атаки применяет и как их выполняет;
- 3) как реагирует на финты, удары по оружию;
- 4) как внешне оказывается потеря бдительности;
- 5) манера боя;
- 6) боевой репертуар приемов;
- 7) физические и технические возможности;
- 8) моральное состояние;
- 9) способен ли выполнять внезапные атаки;
- 10) какие оборонительные действия применяет при ожидании атаки и при неожиданном нападении;
- 11) каково содержание его подготовливающей игры;
- 12) бойцовский облик;
- 13) манера подготавливать решающие действия.

Д.А. Тышлер [33]:

- 1) уровень технической подготовленности;
- 2) как тактически строит бой;
- 3) каково его психическое состояние;
- 4) какова возможная быстрота и глубина выполнения боевых действий;
- 5) каковы привычные сектора нападения, моменты начала атак;
- 6) реакция на внезапные и ожидаемые действия противника, сближения, быстрые и замедленные действия;

- 7) каково чувство боя;
- 8) излюбленная дистанция;
- 9) приемы против контратак;
- 10) манера боя;
- 11) начальное положение оружия перед атаками, щитами, контратаками (оружие статично или в движении);
- 12) реакция на помехи.

Характеристика противника, которую составляют для себя фехтовальщики должна быть краткой и точной. Особого внимания требует оценка реакций на неожиданные и ожидаемые действия противника.

Реакция на неожиданное действие связана с автоматизированным реагированием.

Реакция на ожидаемое действие может опираться на выбор излюбленных приемов.

Если наблюдением установлено, что противник успешно реагирует на неожиданные действия, значит, вероятнее всего, он склонен к быстрой ориентировке в возникшей ситуации и стандартному реагированию.

Если же противник успешно реагирует на ожидаемые ситуации, значит он прогнозирует действия своего противника. Такой спортсмен часто действует неадекватно, если в ходе тактической игры его расчеты оказываются неверными, или же он увлекается подготовкой своих действий и недостаточно быстро переключается к решению той задачи, которая возникает на дорожке.

«Портрет» противника. Боевой «портрет» противника является основой для планирования поединка. Что собой представляет тактический план (или схема) поединка: один-два стержневых приема или строгую последовательность действий? Видимо, для различных фехтовальщиков понятие такой схемы или плана предстоящего боя различно.

Для одних — это несколько основных штрихов, необходимых для выбора тактики боя, для других — выбор конкретных приемов, способов подготовки, прогнозирование ситуаций, в которых они будут выполнены.

Поэтапно план может быть составлен следующим образом.

1. Выбор того, как в целом вести поединок (с учетом стиля боевой деятельности противника и его квалификации): атаковая или оборонительная направленность действий; характер маневрирований и подготовок.
2. Оценка устойчивости или вариативности технико-тактического репертуара противника: устойчивость репертуара связана с ограниченными технико-тактическими возможностями спортсмена или его ригидностью, т. е. трудностью переключения к другим действиям при эмоциональном возбуждении; вариативность репертуара может указывать на то, что противник склонен вступать в рефлексивный «диалог» и предвосхищать намерения фехтовальщика.
3. Выбор средств для нейтрализации излюбленных действий противника и его приемов подготовки.
4. Предположительный просчет последовательности и взаимозаменяемости боевых действий.
5. Отработка отдельных приемов и действий в индивидуальных уроках.
6. Апробирование (по возможности) плана боя в учебно-тренировочных поединках с последующей корректировкой.

При создании плана боя фехтовальщик, исходя из особенностей своего стиля боевой деятельности, может либо действовать вразрез индивидуальной манере противника; либо построить поединок на тактическом обыгрыше.

Первая тактическая схема направлена на то, чтобы заставить противника отказаться от привычной манеры ведения поединка. Вторая тактическая схема — это скрытое управление действиями противника посредством тактической игры.

Если противник обладает устойчивым репертуаром действий, он, несмотря на проигрыш, продолжает его использовать; это обычно обусловлено его квалификационными и индивидуальными возможностями.

Немного о тактике

Расширение репертуара действий таких противников происходит постепенно и связано прежде всего с повышением их квалификации. Поэтому план боя с такими противниками уточняется спортсменом лишь в деталях.

Если противник способен в широком диапазоне пользоваться своими технико-тактическими действиями, то при составлении плана следует учитывать результат и характер предыдущих поединков или даже последнего из них.

В зависимости от своих индивидуальных особенностей спортсмены могут быстро или медленно создавать план боя, даже при наличии необходимой информации. Фехтовальщики, склонные к логическому мышлению, делают это достаточно быстро, их планы обычно подробные и «жесткие». Очевидно, что реализация такого плана может столкнуться с рядом трудностей и тогда, когда фехтовальщик будет применять «разрушающую» стратегию поведения, и тогда, когда своими тактическими замыслами он будет «вплетаться» в план боя противника.

Фехтовальщики образного мышления спонтанны в восприятии и оценке ситуации, создание плана происходит с трудом. Они обычно придерживаются лишь основного направления и вариативно реагируют на изменение тактического рисунка боя.

Таким образом, в основе создания боевого «портрета» соперника и плана боя лежит целенаправленное наблюдение, которое предполагает выделение характерных элементов технико-тактического арсенала действий противника. Установление взаимосвязи этих элементов между собой позволяет получить достаточно четкое представление об индивидуальном стиле деятельности противника и на основании этого прогнозировать поведение в различных конфликтных ситуациях поединка.

Обучение наблюдению. Умение наблюдать за действиями соперника и разрабатывать планы предстоящих поединков не возникает само собой, оно формируется в процессе обучения.

В работе тренера обучение фехтовальщиков наблюдению, как способности выделять существенное

в действиях противника и понимать их смысл, может осуществляться на первых же этапах обучения фехтования: в процессе просмотра и анализа учебно-тренировочных и соревновательных боев, а также при самостоятельном ведении спортсменами тренировочных поединков.

В зависимости от возраста, пола и уровня квалификации тренер по-разному организует этот процесс.

Начнем с примеров.

I пример. Тренер и группа юных наблюдателей про-сматривают и анализируют поединок двух фехтовальщиков. Не будем думать за наших наблюдателей, пусть они сами поразмыслят, ведь ответы на возникающие при наблюдении вопросы связаны с пониманием смысла фехтовальных действий. Если группа достаточно большая, ее можно разделить на две подгруппы: одна анализирует действия одного спортсмена, а другая — другого.

Совершенно очевидно, что наблюдение — это только первый шаг. Выполняя его фехтовальщики стремятся ответить на вопрос, что применяет противник в бою (или в боях), как он это выполняет и с какой целью. Второй шаг — ответ на вопрос, как следует фехтовать с этим противником. Но все по порядку.

Разобьем процесс наблюдения и анализа на два этапа.

Первый — это вопросы, которые тренер будет ставить наблюдателям во время поединка двух фехтовальщиков (поединок или его видеозапись постоянно останавливаются для анализа). Второй — вопросы, которые тренер поставит после боя.

Пойдем от частного к общему и попробуем поставить перед наблюдателями вопросы первого этапа.

1. Что сделали фехтовальщики в конкретный эпизод боя и зачем? (На вопрос «что» фехтовальщики всех возрастов отвечают без особых затруднений, но ведь главное — это зачем.)
2. Было ли действие одного из них ожидаемо или неожиданно для соперника и как он на него реагировал? (Потеря равновесия при отходе, хаотичное защитное реагирование, отклонение туловища назад, несвоевременная контратака.)

3. Почему это действие было неожиданно? (Сам готовил нападение, ожидал другое действие, снизил концентрацию внимания и поэтому «пропал» момент.)
4. С какой дистанции один из фехтовальщиков начал нападение и какой глубины оно было? (Это надо знать для выбора дистанции взаимодействия.)
5. По каким предсигналам можно было бы судить о готовящемся нападении? (Исходное положение оружия, дистанция, подготавливающие движения оружием, характер и темп маневрирования.)
6. Как реагирует противник на угрозы, удары по оружию? (Реакция обороны и отступления или ответной угрозы нападения.)
7. Оружие статично или в движении? (Если оружие статично, то это упрощает нападение с действием на него; на движущееся оружие возможны нападения с фингами «в противоход».)
8. Какой стиль (или манера) ведения боя? (Можно взять за основу предложенные нами ниже типичные стили боевой деятельности: позиционно-наступательный, маневренно-наступательный, маневренно-оборонительный и позиционно-оборонительный.)
9. Что следует ожидать от такой манеры фехтования? (Двигательная или интеллектуальная активность, прессинг противника, маневрирование, выжидание.)

Совершенно очевидно, что совсем необязательно ставить все эти вопросы, анализируя различные эпизоды поединка. Можно ограничиться двумя-тремя, можно найти другие.

Вопросы второго этапа, которые тренер ставит перед наблюдателями после боя.

1. Что чаще и успешнее применял в бою: атаки, защиты, контратаки?
2. Какие атаки применял чаще? (Преимущественный характер атак: длинно или коротко; усложняясь: через действие на оружие или с фингами; быстро, ускоренно, в «рваном» ритме.)

3. Способен ли выполнять внезапные атаки? (Действовать на опережение, отвлекать внимание противника, сокращать дистанцию, чувствовать, что противник увлечен подготовкой собственного действия.)
4. В какие сектора фехтовальщик нападал чаще?
5. Выбирал ли противник моменты для начала атак или действовал «от себя»?
6. Какие оборонительные действия применял чаще? (Зашиты, контратаки.)
7. Каковы излюбленные действия нападения и обороны?
8. Каково содержание его подготавливающей игры, излюбленные приемы подготовки?
9. Была ли повторяемость в подготавливающих передвижениях и в игре оружием противника? (Важно для подготовки нападений врасплох.)

После этого фехтовальщикам дается задание составить план боя с тем противником, действия которого они наблюдали и анализировали.

П пример. Ученик или группа учеников просматривают несколько поединков одного фехтовальщика, а затем по предлагаемому шаблону (или без него) создают его боевой «портрет».

Ошибки, которые допускают ученики при составлении «портрета» противника помогают тренеру понять, насколько хорошо его подопечные понимают фехтование, наблюдательны, способны сами создавать тактическую схему боя.

Формирование умения наблюдать связано с некоторыми исходными посылками.

1. Научиться наблюдать и разгадывать действия противника значительно легче тогда, когда в сознании спортсмена существует определенная схема, в соответствии с которой фехтовальщик анализирует поведение противника.
2. Процесс обучения следует начинать с анализа простых и стандартных тактических ситуаций, с разбора типичных действий и реакций соперников.

3. Задача спортсмена состоит не только в разгадывании намерений противника, но также в принятии соответствующего решения, как противодействовать его намерениям.
4. Спортсмен должен учиться запоминать характерные моменты поединков, положений и действий противников. Такое запоминание помогает сразу дополнить или корректировать план боя.
5. Фехтовальщики должны учиться сначала на бумаге составлять «портрет» противника и планы борьбы с ним. Тогда позднее, при подготовке к соревнованиям, они смогут «освежить» в памяти образ противника и план ведения поединка.
6. Фехтовальщики должны учиться наблюдать за противником во время боя, не снижая, а наоборот, повышая за счет этого эффективность своего фехтования.

Лучший метод тренировки наблюдательности состоит в том, чтобы давать спортсменам как можно больше вариантов и предположений о подготавливающих и основных действиях противников, за которыми спортсмены наблюдают. Тем самым повышается объем информации, который всегда необходим для подтверждения вероятных ожиданий, увеличивается быстрота оценки ситуации.

Во время тренировочных занятий последовательность обучения может быть организована следующим образом.

1. Наблюдение за боем вместе с тренером (групповое или индивидуальное), который объясняет тактическое значение и целесообразность различных действий противников (это может быть также анализ видеозаписей). Задача этого этапа — научиться выделять важное и существенное из всего потока движений и действий противников.
2. Наблюдение за учебным боем. Спортсмены фехтуют по заданию тренера. Наблюдатели об этом знают и фиксируют адекватность действий и соответствие их заданию тренера.
3. Наблюдение в бою за действиями партнера, который отрабатывает определенные действия. Задача фехтовальщика определить и запомнить

варианты подготовки, предвосхитить момент нападения и применить соответствующее контрдействие. В дальнейшем, в процессе обучения спортсмен переходит от пассивного наблюдения за боем к активному извлечению информации с помощью разведки.

4. Наблюдение в бою за действиями противника, который может применить любое из целого класса возможных действий. Задача та же, что и раньше:
 - выявление, анализ и запоминание типичных боевых ситуаций;
 - выявление излюбленных секторов нападения.
5. Обучение ведению разведки для целенаправленного отбора и анализа необходимой информации. Апробирование в бою типичных вариантов подготавливающих действий.
6. Отработка в индивидуальных уроках и учебно-тренировочных боях конкретного варианта подготовки с целью заставить противника раскрыть свои намерения.
7. Применение в учебных и учебно-тренировочных боях типичных тактических заготовок против соперников с различной манерой боя для выявления их намерений.

**ФОРМИРОВАНИЕ
ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ
БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Спорт — это уникальная среда, насыщенная стрессовыми ситуациями, успешное преодоление которых связано не только с повышением адаптационных возможностей спортсменов, но и с наличием у них определенных задачков.

Диагностика тех качеств, которыми должен обладать высококвалифицированный фехтовальщик, в обязательном порядке предполагает учет высоких требований, предъявляемых ему условиями соревнований.

Специалисты фехтования неоднократно указывали, что соответствие этим требованиям связано:

- с теми интеллектуальными способностями (гибкостью и оперативностью мышления и памяти, пониманием намерений противника), которые характерны для конфликтных взаимодействий;
- с наличием таких двигательных качеств, которые позволяют не только быстро овладевать двигательными действиями в стандартных ситуациях, но и изменять их согласно условиям боя;
- с высокоразвитыми способностями быстро ориентироваться в обстановке, безошибочно принимать действия противника, выделять необходимую информацию и принимать решение в дефиците времени.

Однако далеко не все даже выдающиеся спортсмены в равной мере проявляют эти способности. Большинство из них добивалось значительных успехов благодаря созданию индивидуальных способов деятель-

ности. В поиске тех действий, которые были наиболее эффективны в бою, они довольно быстро индивидуализировали свое поведение. Основа такой индивидуализации состояла в раскрытии сильных сторон психомоторики, темперамента и интеллекта, которые не только давали стилю характерную направленность, но также помогали затушевывать недостатки.

Известны, к примеру, очень сильные фехтовальщики, которые, используя свои отличные скоростные качества, стремительно действуют в завершающей фазе атаки. Тактическая схема ведения поединков обычно достаточно проста: прямолинейность как в нападении, так и в обороне. Специалисты фехтования обычно связывают подобную ограниченность технико-тактического репертуара действий с проявлением такого свойства темперамента, как ригидность (трудность изменения программы действия) в двигательной или интеллектуальной сферах.

Совершенно очевидно, что ригидность — это недостаток. Однако высокие результаты, которых добиваются такие спортсмены, позволяет считать, что они успешно компенсируют его скоростными качествами и способностью быстро ориентироваться в типичных тактических ситуациях.

В противоположность этим спортсменам есть такие, которые не отличаются высокими показателями быстроты простого реагирования и движений, но, проявляя отличные способности к разгадыванию намерений противника, занимают ведущие места в мировой табели о рангах.

И те и другие должны быть способны быстро ориентироваться и ловко управлять своими движениями. Но и здесь далеко не все одинаково. В создании индивидуально-устойчивой манеры движений и действий значительная роль отводится уровням построения движений, их реальным и потенциальным возможностям.

Каждый уровень построения движений имеет свои индивидуальные пределы совершенствования. И эта предельность (ограниченность) задана нам Природой, так что спорить и не соглашаться бессмысленно. Поэтому одни могут быть высококоординированы, а другие — нет. Одни способны мгновенно находить двигательное реше-

Формирование индивидуального стиля боевой деятельности

ние в неожиданно возникших ситуациях (подуровень С2), а другие избегают такого риска и предпочитают действовать преднамеренно (уровни D и E).

Тренер без труда может определить, какой уровень управления движениями берет на себя основную ответственность при обеспечении фоновых коррекций. Это позволит ему индивидуализировать двигательное обучение. Вот некоторые схематичные примеры.

1. Спортсмен быстро научается выполнять укол прямо и с переводами. Его движения в стандартных ситуациях плавные и устойчивые. У этого фехтовальщика уровни А и В, а также подуровень С1 обеспечивают фоновые коррекции. Работать с таким спортсменом над техникой передвижений и управления оружием в индивидуальном уроке одно удовольствие. Однако при переносе этих умений в учебно-тренировочный (а затем и в соревновательный) бой фехтовальщик сталкивается со значительными трудностями:

- он либо не знает, как применить то, что уже умеет (проблемы с пониманием смысла действий, который обеспечивается уровнем D);
- либо в вариативных и конфликтных ситуациях боя действует неточно и несвоевременно (за решение этих вопросов отвечает уровень С).

Тренеру остается определить, какой из этих двух последних уровней «тормозит» перенос умений.

2. Спортсмен научается правильным и плавным движениям с большим трудом: движения корявые, плохо закрепленные; научить его выполнить несколько переводов узко и слитно совсем не просто. Это позволяет предположить, что природные задатки для формирования фоновых коррекций уровня В и подуровня С1 ограничены. Работать с таким спортсменом над техникой в индивидуальном уроке — только мучение. Однако в учебно-тренировочных и соревновательных боях такой фехтовальщик как бы прибавляет. Тренер замечает, что постоянно изменяющиеся ситуации боя не снижают точности действий, некоторые приемы получаются даже лучше, чем в уроке.

Это обеспечивается хорошими возможностями фонов уровня пространственного поля С при ведущем уровне D.

3. Спортсмен склонен к тактической игре с противником и техникой занимается неохотно. Значит, ведущий уровень D обеспечивается хорошими фоновыми коррекциями уровня E.

Почему эти примеры схематичны? Да по той простой причине, что, основываясь только на двигательных уровнях, говорить о формировании индивидуального стиля деятельности не имеет смысла. В этом процессе «заиграна» вся личностная сфера спортсмена.

Практика спорта высших достижений, и фехтования в частности, дает основание считать, что индивидуальные особенности в значительной мере влияют на успешность соревновательной деятельности фехтовальщиков, определяют ее характер и направленность репертуара боевых действий.

Не менее важным для понимания и правильного отношения к многолетнему процессу индивидуализации представляется нам разносторонняя подготовка фехтовальщика на этапе начального обучения.

И это не парадокс. Во-первых, формирование школы — это закладка фундамента, над которым надстраивается здание фехтовального мастерства. Таким образом, создаются предпосылки для развития сильных качеств и нивелирования слабых. Во-вторых, индивидуализация предполагает не успешное выполнение одного-двух приемов, а определенную направленность в решении технико-тактических задач. Например, спортсмены, хорошо чувствующие момент начала и завершения действия, должны не только осваивать преднамеренно-экспромтные нападения или контратаки, но и способы их подготовки; альтернативные технико-тактические действия, если излюбленные приемы оказываются неэффективны.

Что представляет собой индивидуальный стиль деятельности фехтовальщика? По нашему мнению, это репертуар боевых действий спортсмена, который зависит от его личностных качеств и используется для эффективного ведения фехтовальных поединков.

Ядро индивидуального стиля составляют свойства нервной системы и темперамента, которые могут положительно или отрицательно влиять на поведение фехтовальщика в бою. Возможно поэтому при формировании индивидуального стиля выбор манеры поведения осуществляется на уровне неподотчетного поведения и реагирования. Фехтовальщики в бою следуют своей природной предрасположенности к выбору способов подготавливающих и основных действий, к характеру двигательной и интеллектуальной активности.

Задача тренера разглядеть эту природную предрасположенность в действиях спортсмена и целенаправленно развивать ее.

Одним из наиболее значимых для фехтования свойств нервной системы является **подвижность** нервных процессов. Диапазон проявлений этого свойства очень широк: от него зависит успешность ориентировки, точная координация движений в неожиданно возникающих ситуациях (ловкость), вариативность замыслов и тактических действий спортсменов.

В сочетании с силой нервной системы подвижность обеспечивает психическую устойчивость и вариативность поведения в критических ситуациях многодневной соревновательной борьбы.

В сочетании со слабостью нервной системы та же подвижность влияет на своевременное предвосхищение намерений противника и выбор средств противодействия. Есть основания предположить, что фехтовальщики с сильной нервной системой склонны к высокой быстроте движений (если они к тому же и реактивны), а представители слабой нервной системы — к точности движений.

Требования к деятельности спортсменов в экстремальных условиях соревнований настолько велики, что свойства нервной системы часто не «маскируются» внешней формой поведения (как это бывает в обычной жизни), а проявляются в стиле ведения боев и тактических схемах, которым фехтовальщик отдает предпочтение.

В свое время Е.П. Ильин высказал мнение, что атакующий стиль в спортивных единоборствах присущ большинству спортсменов, обладающих комплексом

типологических особенностей проявления свойств нервной системы: сильной нервной системой по возбуждению, преобладанием возбуждения по внешнему (ситуативному) балансу, инертностью возбуждения.

Защитный стиль присущ спортсменам, имеющим слабую нервную систему, преобладанием торможения и подвижностью торможения, т. е. типологический комплекс боязливости.

Судить столь однозначно несколько рискованно. Фехтовальщик, ведущий поединок в атакующей манере, не может успешно вести поединок, если вследствие инертности возбуждения он неспособен ни мгновенно проанализировать ситуацию, ни переключиться к другим способам ведения боя. Для фехтовальщика, склонного к обороне, совсем необязательна слабая нервная система: иначе, как он может выдерживать многочасовую психическую и физическую нагрузку соревнований? Не исключено, что фехтование в обороне предъявляет к силе нервной системы спортсмена не меньшие требования, чем фехтование в нападении.

Более справедливым нам представляется высказывание А.В. Родионова [29], который продолжает логику этих рассуждений с позиций мотивации спортсменов: «Мотивация достижений у представителей единоборств в значительной степени предопределяет сами достижения и в то же время — манеру ведения поединка. Такие спортсмены с преобладанием потребности в достижении успеха предпочитают атакующий стиль деятельности: число атакующих действий у них выше, чем у спортсменов с преобладанием потребности в избежании неуспеха, которые чаще защищаются и действуют на контратаках. И совсем не обязательно, что атакующий спортсмен будет выигрывать у контратакующего. Шансы на победу, как минимум, одинаковые» [с. 9 – 10].

Свойства нервной системы — это, скорее, фундамент, над которым надстраиваются свойства темперамента и личности. К ним относятся в первую очередь: активность, реактивность, пластичность поведения.

При изучении индивидуальных особенностей деятельности фехтовальщиков следует учитывать, что:

- разные типологические свойства могут оказывать на их деятельность сходное воздействие;
- одно и то же свойство может по-разному влиять на деятельность спортсменов в различных ситуациях.

Эти свойства в широком диапазоне проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности, и поэтому тренер без особого труда может определить, в какой степени они влияют на эту деятельность.

К примеру, для того чтобы наметить пути формирования ядра индивидуального стиля боевой деятельности ученика, тренер задает себе по меньшей мере два вопроса.

1. Что определяет манеру его поведения в боевой ситуации: преимущественное проявление *двигательной* (определенное таким свойством темперамента, как активность-реактивность) или *интеллектуальной* активности, при проявлении которой немалое значение имеет пластичность?

2. Что характерно для спортсмена: высокая точность исполнения двигательной задачи или тактический обыгрыш противника?

В поиске ответов на эти и на многие другие вопросы и происходит формирование индивидуального стиля деятельности.

1. ЭТАПЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Процесс индивидуализации обучения и тренировки фехтовальщика предполагает поэтапное формирование индивидуального стиля деятельности.

I этап — индивидуализация процесса обучения при постановке школы фехтования — характеризуется:

- индивидуальным подходом к юным спортсменам с учетом развития их задатков и выбором такого уровня и темпа обучения, который соответствует их возможностям;
- определением направленности боевой деятельности;

- диагностикой некоторых личностных качеств, значимых в тренировочной и соревновательной деятельности.

На этом этапе подготовки предметом индивидуального подхода при сохранении единых принципов формирования фехтовальной школы становятся:

- 1) двигательные возможности обучаемого спортсмена: быстрота формирования правильной техники, включающей координацию специализированных движений, ритм выполнения приема; основой усвоения такой фехтовальной «гимнастики» является быстрота научения дифференцировать усилия и размеры при выполнении приемов нападения и обороны;
- 2) особенности восприятия и сенсомоторного реагирования, представляющие основу формирования специализированных чувств, т. е.:
 - как фехтовальщики склонны действовать: максимально быстро и просто, с выбором (например, сектора нападения) или с переключением (от одних действий к другим);
 - что лучше спортсмены дифференцируют — время или дистанцию, обеспечивая таким образом быстроту ориентировки в ситуациях боя;
- 3) интеллектуальные возможности спортсмена, связанные с особенностями мышления в бою и усвоением информации в процессе обучения; при этом юные фехтовальщики могут:
 - действовать «от себя», не особенно вдаваясь в анализ действий и намерений противника;
 - действовать «от противника», используя его ошибки и стараясь проникнуть в его замыслы;
- 4) личностные качества, которые в комплексе определяют направленность спортсмена на тренировочную работу или соревнования.

II этап. Во время работы с квалифицированными спортсменами происходит более направленный выбор средств, используемых на тренировочных занятиях, и боевого репертуара действий. Этот выбор в значитель-

ной мере зависит от преобладания двигательной или интеллектуальной активности фехтовальщика, особенности которых были выявлены тренером на первом этапе. Природная склонность фехтовальщика отдавать предпочтение в поединке одному из этих видов активности может определять выбор стиля боевой деятельности.

Ориентировочной основой процесса индивидуализации на этом этапе могут служить предложенные нами ранее типовые стили боевой деятельности фехтовальщиков [31]: позиционно-наступательный, маневренно-наступательный, маневренно-оборонительный и позиционно-оборонительный.

III этап. На этом этапе происходит:

- совершенствование индивидуального стиля боевой деятельности;
- поиск и создание сплава различных качеств и способностей (физических, технико-тактических, интеллектуальных и личностных); своего рода настройка целого «оркестра» специализированных качеств в единый индивидуальный ансамбль фехтовальной деятельности и последующая стабилизация его «игры» на личностном уровне.

В этой книге в большей или меньшей степени мы затрагиваем все три этапа индивидуализации. Но в последующих разделах этой главы уделим основное внимание второму этапу — поиску и отработке типовых вариантов боевой деятельности на основании индивидуализации, при совершенствовании техники и тактики фехтования.

2. ТИПОВЫЕ ВАРИАНТЫ СТИЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При формировании стиля деятельности тренеры обычно выбирают какой-то один, очень важный ее компонент, который и становится определяющим. Такой выбор может быть связан с морфологическими особенностями фехтовальщика (например, рост или леворукость), с особенностями его психомоторики (например, быстрота простого реагирования или реагирований с переключениями).

Возможно, в других видах спорта эти особенности спортсменов и имели бы решающее значение, но в фехтовании это не совсем так. Конечно, высокий и низкий фехтовальщики, правша или левша, фехтуют в разной манере. Конечно, в зависимости от склонностей к сенсомоторным реагированиям фехтовальщики по-разному действуют в боях. Но «привязывать» стратегию многолетней подготовки спортсмена, весь его технико-тактический репертуар к этим качествам — это ограничивать диапазон технико-тактического мастерства.

Необходимо выделить такое качество, которое характеризует личность спортсмена и в основе которого лежат устойчивые свойства нервной системы и темперамента. Кроме того, это качество должно быть стабильным и незначительно меняться по мере взросления спортсмена (в отличие, например, от роста).

Ведущие тренеры по фехтованию [2, 3, 40], опираясь на практический опыт, за основу формирования индивидуального стиля взяли такое личностное качество, как **активность**.

Как известно, активность проявляется в трех формах: двигательной, интеллектуальной и волевой. И каждую из них тренер постоянно наблюдает в тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщика.

Двигательная активность проявляется в интенсивности ведения боя, количестве движений и боевых действий, в стремлении прессинговать противника, т. е. подавлять его инициативу, заставлять действовать в дефиците времени.

Интеллектуальная активность проявляется в диапазоне технико-тактических действий, разнообразии и успешности их применения, способности выбрать правильную тактику боя с самыми разными противниками.

Волевая активность проявляется в постоянном самомотивировании, в целенаправленном и упорном выполнении заданий тренера, в способности работать самостоятельно, в стремлении выиграть каждый поединок, независимо от авторитета противника, счета в бою, судейства и других помех.

В дальнейшем, при планировании процесса индивидуализации, выделяются ведущие компоненты психических и личностных качеств фехтовальщика, обеспечивающие управление движениями, быстроту ориентировки, различные особенности интеллекта и других проявлений. Конечно, такое планирование редко проходит с карандашом и бумагой: тренер прикладывает чаще всего это в уме и в уме же строит стратегию работы со спортсменом. Правда, надо быть справедливым. Некоторые тренеры все же набрасывают такую схему работы в своих рабочих дневниках. Это позволяет им в дальнейшем не терять ее из виду и постоянно вносить корректировки.

При диагностике индивидуального стиля деятельности (ИСД) тренер может исходить из того, что:

- 1) устойчивым компонентом каждого стиля в фехтовании является двигательная активность, степень проявления которой можно определить:
 - по интенсивности деятельности (как фехтовальщик действует: наступательно или оборонительно?);
 - по саморегуляции поведения (как фехтовальщик ведет поединок: маневренно или позиционно?);
- 2) вид фехтовального оружия значительно влияет на особенности проявления каждого стиля. Так в фехтовании на саблях независимо от стиля деятельности взаимодействия между противниками протекают более динамично, чем в фехтовании на других видах оружия. Особенности фехтования на шпагах таковы, что продолжительность боев в них в основном существенно больше, чем на рапирах и саблях. Не секрет, что в целом фехтовальщики на саблях и на шпагах очень не схожи по темпераменту и даже личностным проявлениям. Поэтому в практической работе определение стилей должно осуществляться тренером с учетом правил и требований фехтования на каждом виде оружия;
- 3) свойства типа темперамента фехтовальщика определяющим образом влияют на выбор им стиля боевой деятельности (прежде всего — ак-

тивность) и на время ведения поединка (прежде всего — реактивность);

4) особенности стиля деятельности противника также влияют на время ведения поединка; если противник действует наступательно, то независимо от стиля деятельности фехтовальщика, бой протекает скоротечно; спортсмен лишь в определенной мере может влиять на его продолжительность, действуя наступательно — «обострит» и ускорит, действуя выжидательно и оборонительно — несколько увеличит время поединка.

Каждый тренер может представить себе эти стили, словно они расположены на осях координат (*рис. 13*), а затем с их помощью определить индивидуальный стиль своего ученика.

На оси X (абсцисса) откладывается интенсивность двигательной деятельности, которую нетрудно оценить по частоте выполнения действий нападения: чем больше атакует фехтовальщик, тем более крайнее положение справа он займет на этой оси. В противном случае фехтовальщику будет отдано место слева.

На оси Y (ордината) откладывается показатель саморегуляции двигательной активности в поединке. Она проявляется в том, как спортсмен действует в нападении или обороне: позиционно или маневренно?



Рис. 13. Распределение двигательной и интеллектуальной активности боевой деятельности фехтовальщиков на осях координат:
Х — двигательная активность; У — интеллектуальная активность

Как мы уже упоминали выше, склонность фехтовальщиков к позиционному или маневренному ведению боев во многом зависит от их темперамента.

Позиционное проявление активности выражается в одностороннем (по-своему ригидном) стремлении занять выгодную позицию в соответствии со своим стилем деятельности.

Двигательно это проявляется либо в стремлении к непрерывному сближению с противником (однонаправленное движение вперед), либо склонностью к непрерывному отступлению (однонаправленное движение назад).

Интеллектуальная активность такого фехтовальщика проявляется в стремлении вести бой в стандартных тактических ситуациях, наработанных ранее (фехтование на границе дорожки, в дефиците времени и т. п.), и опираясь на наработанные ранее приемы и способы подготовки.

Маневренное проявление активности выражается в разнонаправленных передвижениях фехтовальщика при решении двигательных и тактических задач. Это может быть глубокое маневрирование, включая пресинг и отступление. Это может быть и неглубокое маневрирование, в основе которого лежит обыгрыш противника в дистанции или с помощью угроз и вызовов. Интеллектуальная активность таких фехтовальщиков также более разнообразна. Чем больше маневрирует фехтовальщик, тем более высокое положение он займет на оси Y. Позиционно действующему фехтовальщику будет отдано место снизу.

Степень выраженности каждого качества на оси X или Y определяется тем предпочтением, которое фехтовальщик отдает в бою: нападению или обороне, маневру или позиционному ведению поединка. Она также определяется устойчивостью этих предпочтений независимо от того, как действует противник.

Бои, проводимые в чисто позиционной манере (позиционной с точки зрения двигательной активности), обычно носят разрушительный характер. В атаке — это разрушение каких-либо попыток противника противодействовать стремительному нападению. В обороне —

разрушение замыслов и намерений противника, использование его технических и тактических ошибок.

Бои, проводимые маневренно, обычно носят созидательный характер: фехтовальщик старается создавать дистанционные и временные условия для реализации своих намерений.

Тренеру не представляет никакого труда определить, в каком направлении работать со спортсменом. Следует только обратить внимание:

- на частоту и вариативность средств нападения и обороны;
- на то, как долго разыгрывается в среднем одна фехтовальная схватка (продолжительность схватки оценивается от команды старшего судьи «Начинайте» до команды «Стой»);
- на характер подготавливающих маневрирований.

Рассмотрим это на примере.

Для простоты выразим эти три вышеуказанных компонента боя через один показатель, который назовем коэффициент активности фехтовальщиков в бою ($K_{акт.}$). Определим его как отношение среднего количества атак в бою (в общем-то не в одном бою, а во многих боях этого фехтовальщика) к среднему времени одной фехтовальной схватки

$$K_{акт.} = N_{атак.} / t_{схват.}$$

где $N_{атак.}$ — среднее количество атак в бою; $t_{схват.}$ — среднее время одной схватки.

Совершенно необязательно каждый раз определять время каждой схватки. Достаточно посчитать, сколько схваток было в бою, и потом разделить «чистое» время всего боя на это число.

Чем больше атак выполняет фехтовальщик в бою, и чем меньше времени он тратит на подготовку, тем больше значение $K_{акт.}$.

Мы проводили такие исследования и установили, что коэффициент активности фехтовальщиков, которые непрерывно атаковали, был максимальным, а коэффициент активности фехтовальщиков, действующих выжидательно и в обороне, — минимальным.

Естественно, этот показатель тем надежнее, чем больше соревновательных поединков фехтовальщика анализирует тренер.

Именно в результате использования этого коэффициента и анализа соревновательного поведения отечественных и зарубежных фехтовальщиков по показателям боевой активности были выделены и описаны четыре типовых варианта стилей деятельности: позиционно-наступательный (П-Н), маневренно-наступательный (М-Н), маневренно-оборонительный (М-О), позиционно-оборонительный (П-О).

Для того чтобы лучше понять, что из себя представляет каждый такой вариант, мы провели исследование соревновательной деятельности кандидатов и членов сборной команды СССР по фехтованию на рапирах (мужчины).

1. За единицу анализа было взято типичное боевое взаимодействие фехтовальщиков, которое содержало подготавливающее и основное действие одного фехтовальщика + подготавливающее и основное действие его противника (дальнейший их анализ позволил выделить опорные тактические взаимодействия (ОТВ), которые мы рассматривали выше).
2. Анализировалось, как влияют бои с представителями разных стилей на выбор средств подготовки, обороны и нападения.
3. Классификация фехтовальщиков по типам деятельности проводилась в соответствии с тем местом, которое они занимали на шкале ординат Х/У, а также на основании самооценки своего поведения.

Как мы и ожидали, наиболее часто в фехтовании встречаются маневренно-наступательный и маневренно-оборонительный стили. Реже — позиционно-наступательный, и еще реже — позиционно-оборонительный стиль. Эти стили не выбираются тренером или спортсменом произвольно, они внутренне присущи спортсмену. Тот, кого отличает высокая двигательная активность и неуравновешенность нервных процессов, не может быть

глубоким аналитиком; но он в этом не особенно и нуждается, потому что направленность его тактики — это нападение, прессинг противника и дефицит времени. Тот, кто склонен к анализу и рефлексивному «диалогу» с противником, часто достаточно экономен в движениях (естественно, в тех границах, которые допустимы уровнем современного фехтования), уравновешен, а значит, способен достаточно хорошо владеть собой в самых разных ситуациях соревновательной борьбы.

Связь этих стилей со свойствами нервной системы и темперамента свидетельствует об их природной заданности. Однако при этом они не являются одинаково эффективными при обеспечении успешного ведения поединков. Те, кто склонны исключительно к наступлению или обороне (первый и четвертый типовые варианты) в конечном итоге уступают тем, кто фехтует более маневренно. Но тренер и спортсмен могут в определенной мере влиять на эти природные наклонности, формируя не только тактику боев, но и общую стратегию боевой деятельности.

Как показал анализ боевой деятельности фехтовальщиков высшей квалификации, те, кто принадлежал к первому и четвертому вариантам, в процессе тренировки и повышения спортивного мастерства постепенно теряли свою «крайнюю» позиционность и становились более вариативными.

Этого же мнения придерживаются ведущие специалисты: задача тренера на этом этапе заключается в таком подборе средств обучения и тренировки, при котором два крайних типа: исключительно двигательный (позиционно-наступательный) и исключительно рассудочный (позиционно-оборонительный) — должны оснащаться боевым репертуаром так, чтобы разнообразить присущую им односторонность.

Характеристика позиционно-наступательного (П-Н) стиля. Фехтовальщики позиционно-наступательного стиля стремятся в бою действовать «от себя» (табл. 5).

Для них характерна высокая двигательная активность, стремление постоянно атаковать и прессинговать противника, чтобы заставить его фехтовать в жестком дефиците времени.

Таблица 5

Характерные особенности боевой деятельности фехтовальщиков позиционно-наступательного стиля

Характерные особенности П-Н стиля деятельности	Способы ведения боев против фехтовальщиков П-Н стиля
Стремятся постоянно атаковать Отдают предпочтение преднамеренным и преднамеренно-экспромтным сложным атакующим действиям	Противодействовать в основном преднамеренно, не давать возможности развить атаку: а) постоянной угрозой контратаки; б) ложными и действительными атаками; в) нападениями прямой рукой; г) обоюдными нападениями
Диапазон атак ограничен Инициативны в овладении дистанцией	Противодействовать неожиданными сближениями и разрывом дистанции, заставляя противника отказаться от намерения постоянно атаковать
В основном атакуют со сверхдалней дистанции с глубоким входом и действием на оружие Действуют «от себя»	Скрыто владеть дистанцией
Плохо переключаются от одних действий к другим Время подготовки сведено к минимуму, хорошо выбирают сектор нападения, хуже переключаются к переходу контратак	При противодействии отдавать предпочтение контратакам на второе-третье движение Применять обобщающие защиты со сближением и обусловленные защиты с «разрывом» дистанции

Интеллектуальная активность их ограничена наработанными в тренировке технико-тактическими комбинациями, выполняемыми на фоне прессинга. Решения принимаются часто как следствие этих наработок и могут быть независимы от тактических «предложений» противника.

Спортсмены этого стиля обычно ведут бои позиционно, скоротечно, в наступательной манере. Они стремятся начинать атаки со сверхдалней дистанции, чтобы получить преимущество за счет быстроты сближения и не позволить противнику «разрывом» дистанции избежать нападения.

Предварительное действие на оружие противника или выведение своего оружия из сферы досягаемости (спортсмены обычно несколько берут руку на себя,

поднимая или опуская конец оружия) обеспечивает им относительную безопасность при выполнении глубокого сближения, ограничивая возможность контратаки с действием на оружие со стороны противника.

Целевая установка очень проста и всегда одна и та же: подойти к противнику на удлиненную среднюю дистанцию и нанести укол (удар).

При выполнении нападений фехтовальщики решают две задачи:

- не дать противнику возможности выиграть время в контратаке (для этого они должны своевременно завершить нападение);
- не дать противнику возможности защититься (для этого они должны своевременно определить сектор нападения).

Так как эти задачи спортсмены должны решать постоянно во время индивидуальных уроков, взаимоупражнений и боев, на разных дистанциях, в разном режиме времени, то они, в конце концов, научаются действовать достаточно стабильно.

Формирование скоростно-силовой манеры состоит в приучении фехтовальщиков этого стиля вести поединки в условиях позиционного прессинга, создавая его и противодействуя ему. Прессинг может быть временной (принятие решения в дефиците времени), дистанционный (фехтование на укороченной дистанции) и эмоционально-психологический (занесенная мотивация достижения, страх перед поражением и т. п.). В любом случае он является довольно эффективным средством противодействия тактическим схемам или обыгрышам.

Фехтовальщики П-Н стиля не склонны вступать в тактическую игру с противником. Постоянно выполняя нападения преднамеренного и преднамеренно-экспромтного характера, они стремятся подавить его инициативу. Действия этих фехтовальщиков часто однообразны и направлены на то, чтобы обойти оборону противника и быстро нанести укол или удар в открываемый сектор. Они быстро принимают решения в несложных ситуациях, но переключение к другим действиям осуществляют с трудом.

Характерной особенностью их темперамента является высокая реактивность. Она «ответственна» за то, что многие представители этого стиля в экстремальных ситуациях теряют контроль за своими действиями и, вместо того, чтобы искать новые пути тактического обыгрыша, стараются действовать быстрее, вкладывая большие усилия в финальное движение.

Им最难的 фехтовать с теми, кто действует в их же манере преднамеренно и максимально быстро, чем с теми, кто разыгрывает и выжидаeт. Вследствие своей реактивности они склонны бурно переживать события прошедшего боя, остро реагировать на замечания тренера, не соглашаться с мнением старшего судьи. Нуждаются в поддержке зрителей.

Большинство фехтовальщиков этого стиля начинают атаку со сверхдалней дистанции и поэтому достаточно легко перехватывают контратаки, выполненные на начало нападения. Если же контратака выполняется на второе-третье движение, их действия индивидуализируются в зависимости от проявления свойств нервной системы и темперамента:

- способность к двигательным переключениям (пластичность нервной системы) позволяет фехтовальщикам перехватывать эти контратаки;
- отсутствие этой способности (риgidность) приводит к тому, что спортсмены стараются быстрее завершить атаку, укорачивая ее.

Преимущество фехтовальщиков этого стиля особенно наглядно проявляется в боях с менее квалифицированными противниками. Постоянный прессинг и дефицит времени, который создают эти спортсмены, не дает противникам возможности проанализировать ситуацию и заставляет их действовать рефлекторно. Отдавая инициативу, противники вынуждены обороняться.

В боях с квалифицированными противниками фехтовальщики этого стиля часто теряют свое преимущество. Это происходит потому, что репертуар их действий ограничен, а тактические средства противодействия их нападениям отрабатываются противниками заранее и многоократно.

Основное правило противодействия, которым пользуются квалифицированные противники, — не дать спортсменам, действующим позиционно-наступательно, начинать атаку или подготовку с излюбленной сверхдальней дистанции. Поэтому сразу же после команды старшего судьи «Начинайте» они стараются сблизиться и активно маневрировать на несколько укороченной дистанции или же атаковать.

Особенности боевых взаимодействий фехтовальщиков на рapiрах П-Н стиля. Попробуем проанализировать основные тактические взаимодействия фехтовальщиков этого стиля. Чтобы наш анализ не походил на досужие рассуждения и предположения, подтвердим его результатами наших наблюдений за соревновательной деятельностью фехтовальщиков этого стиля.

Однонаправленный прессинг противника с целью подавления его инициативы был основным способом подготовки основных действий. Он характеризовался не только высоким объемом, но и достаточно высокой результативностью.

В зависимости от тактической задачи и дистанции прессинг выполнялся с такой быстротой, чтобы обеспечить фехтовальщику готовность к различным (но заранее наработанным в тренировке) действиям противника. При необходимости последующих реагирований фехтовальщики осуществляли выбор момента или сектора завершения нападения.

Выбор способов нападения был тесно связан с характером прессинга и типичными контрдействиями противника. Если последний отступал, выбирая подходящие способы обороны, фехтовальщики П-Н стиля часто завершали нападение комбинированной атакой. Если же противник пытался действовать на опережение — они завершали нападение простой атакой.

Универсальной была многотемповая атака преднамеренно-экспромтного характера, выполняемая с неожиданным сближением и экспромтным выбором сектора нападения и момента завершения.

Отступление являлось тактически вынужденным способом подготовки фехтовальщиков этого стиля, т. к. мы анализировали боевую деятельность фехтовальщи-

ков высшей квалификации, то для большинства представителей других стилей деятельности единственным противодействием высокой позиционно-наступательной активности являлся встречный прессинг. В этом случае спортсмены П-Н стиля вынуждены были либо продолжать прессинговать (выполняя многочисленные обоюдные нападения), либо отказаться от прессинга и обороняться на фоне отступления. Этот способ подготовки отличался высоким объемом применения и хорошей результативностью последующих действий.

Маневрирование занимает в действиях этих спортсменов совершенно незначительное место.

Боевые взаимодействия с противниками различных стилей. В боях фехтовальщиков П-Н стиля наиболее широко и разнообразно применяемым способом подготовки является прессинг. Объем и результативность действий после его применения находятся в обратной зависимости от двигательной активности фехтовальщиков в боях: чем выше двигательная активность противников, тем реже применялся и менее эффективен был прессинг, как способ подготовки.

Чем менее активно действуют противники, тем в большей мере фехтовальщики П-Н стиля увеличивают объемы и результативность комбинированных атак, снижая при этом объемы применения защитно-ответных действий.

Тактически оправданным в действиях фехтовальщиков П-Н стиля является применение излюбленных многотемповых атак преднамеренно-экспромтного характера в боях с противниками П-Н и М-Н стилей и атак с действием на оружие в боях с противниками М-О и П-О стилей.

Отступление как способ подготовки тоже часто использовалось фехтовальщиками П-Н стиля. Но чем менее активны были противники, тем реже применяли фехтовальщики отступление. Защитно-ответные действия применялись фехтовальщиками П-Н стиля в основном на фоне отступления.

Нам представляется интересным проанализировать крайне редкое применение фехтовальщиками этого стиля деятельности такого важного способа подготовк-

ки, как маневрирование. Они использовали его только в боях с противниками своего же стиля. Почему?

Как известно, для спортсменов, которые фехтуют позиционно-наступательно, характерна высокая реактивность нервной системы. А раз так, то пластичность нервных процессов, способность к переключению от одних действий к другим и двигательная вариативность ограничены. Но именно эти свойства и способности лежат в основе маневрирования. В работе с такими фехтовальщиками тренер вынужден с этим считаться.

Только в поединках с противниками, которые придерживались такой же манеры фехтования (П-Н), спортсмены вынуждены и были способны внести маневренность в свои подготовки.

Задачи и упражнения

Ведущие технико-тактические задачи

1. Проявить инициативу в овладении дистанцией и, применяя наступательные действия, создать предпосылки для выполнения основных нападений.
2. Выбрать способ нападения в зависимости от ситуации, созданной соперником.
3. Выбрать сектор нападения во время атаки при попытке соперника обороняться.
4. Совершенствовать варианты ложных атак с переходом в действительные (например, шаг вперед — выпад-выпад).
5. Совершенствовать подготавливающие действия и атаки с действием на оружие.
6. Совершенствовать варианты экспромтного завершения атаки в случае контратакующих действий соперника.
7. Совершенствовать варианты противодействия контратакам соперника во время активного сближения.

Предлагаемые ниже упражнения (на примере рапиры) предназначены в основном для последовательного использования сначала в индивидуальных уроках, затем в процессе взаимоупражнений и после этого — в учебно-тренировочных боях.

Примерные упражнения

1. Дистанция средняя, оружие в нижней нейтральной позиции.
 - 1.1. Тренер. Сохраняет дистанцию (отступает). На второй-третий шаг выполняет нападение прямой рукой.
Спортсмен. Владеет дистанцией (наступает быстрыми шагами вперед). На поднятие оружия выполняет атаку батман в 4-ю линию, укол прямо с выпадом.
 - 1.2. Тренер. Сохраняет дистанцию. Контратакует на начало сближения в 4-ю линию.
Спортсмен. В процессе активного сближения парирует нападение 4-й защитой и наносит ответ прямо с выпадом.
2. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения в нижней нейтральной позиции.
 - Тренер. Выполняет те же действия, что и в предыдущем упражнении, варьируя контратаку на начало сближения или на второй-третий шаг.
Спортсмен. Выполняет то же нападение: контратаку на начало движения парирует, а при нападении прямой рукой выполняет батман в 4-ю линию и укол с выпадом.
 3. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху. Взаимные передвижения.
 1. Тренер. На шаг вперед спортсмена пытается взять 6-е соединение.
Спортсмен. Начинает сближение, не дает соединение и выполняет атаку: финт в 4-ю линию и укол с двумя переводами в 4-ю.
 2. Тренер. На шаг вперед спортсмена пытается взять 6-е соединение.
Спортсмен. Начинает сближение, не дает соединение и выполняет атаку: контрзахват в 4-ю линию и укол с двумя переводами.
 3. Тренер. Начало то же, но в момент выполнения спортсменом атаки, разрывает дистанцию шагом назад.
Спортсмен. Начало то же, но на отход тренера продолжает атаку с шагом и выпадом.

- 3.4. *Тренер.* Начало то же, но на попытку захватить оружие контратакует с переводом.
Спортсмен. Начало то же, но если не удается захватить оружие тренера, перехватывает контратаку 6-й или круговой 4-й защитой.
4. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху. Взаимные передвижения.
- 4.1. *Тренер.* Сохраняет дистанцию, отступает. На показ укола реагирует 4-й или круговой 6-й защитой.
Спортсмен. Владеет дистанцией, сближается и выбирает момент для выполнения атаки батман в 4-ю и показ укола прямо. В зависимости от движения оружия тренера заканчивает атаку с переводом в 4-ю или в 6-ю линии.
- 4.2. *Тренер.* Начало то же. На батман не реагирует или выполняет контратаку.
Спортсмен. Начало то же, при отсутствии реакции на батман или в случае контратаки выполняет повторный батман и укол прямо.
- 4.3. *Тренер.* Начало то же. Выбирает момент и контратакует либо на первое, либо на последнее движение.
Спортсмен. Начало то же. Контратаку на первое движение перехватывает, а при попытке тренера контратаковать на последнее движение — завершает нападение уколом прямо.

Характеристика маневренно-наступательного (М-Н) стиля. Для фехтовальщиков М-Н стиля характерны действия нападения, выполняемые после предварительных маневрирований (табл. 6). В связи с этим репертуар их боевых действий шире, чем у представителей П-Н стиля.

Благодаря маневрированиям эти фехтовальщики применяют все виды атак: от простых, выполняемых преднамеренно на подготовку противника, до многостепенных атаковых комбинаций, выполняемых преднамеренно-экспромтно на фоне активного сближения с противником.

Таблица 6

**Характерные особенности боевой деятельности
фехтовальщиков М-Н стиля**

Характерные особенности стиля	Способы ведения боев против фехтовальщиков М-Н стиля
<p>Склонны атаковать</p> <p>Отдают предпочтение преднамеренно-экспромтным атакующим действиям</p> <p>Диапазон атак разнообразный</p> <p>Постоянным маневрированием стремятся к захвату двигательной и дистанционной инициативы</p> <p>Редко ошибаются в выборе дистанции, склонны вести дистанционную игру</p> <p>Инициатива носит открытый характер. Быстро и адекватно переключаются в обстановке поединка. Подготавливающим действиям уделяют достаточно времени. Лучше переключаются от одних атакующих действий к другим, хуже — к перехвату контратак</p>	<p>Противодействия носят преднамеренный и преднамеренно-экспромтный характер</p> <p>Недавать возможности действовать в привычной манере:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) ограничивать диапазон атак и заставлять противника действовать в обороне; б) вызывать на контратаки; в) сочетать простые и сложные атаки с неопределенным завершением <p>Противодействовать посредством захвата инициативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) ограничить маневрирование за счет постоянного дистанционного прессинга; б) не вступать в дистанционную игру; в) вызывать противника на определенные действия <p>Противодействовать различными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) простыми и сложными нападениями; б) комбинациями: ложная контратака, защита и ответ или флинт «в параде»; в) сочетанием в обороне ложных и действительных способов противодействия

Задачи, решаемые фехтовальщиками М-Н стиля, состоят в создании у противника ложного представления об их намерениях. Маневр в сочетании с обманными и угрожающими движениями оружием, является основным средством подготовки.

Они могут по-разному строить поединки: чаще маневренно, скоротечно, в наступательной манере; од-

нако в случае необходимости маневрирования используются для подготовки оборонительных действий или для опережения противника простыми атаками; в этом случае бой протекает не столь скоротечно.

Особенности фехтовальщиков этого стиля — это сочетание высокой двигательной активности с вариативностью принимаемых решений. Такое удачное сочетание обеспечивается координационными способностями фехтовальщиков и подвижностью нервных процессов. Спортсмены легко переключаются в маневрированиях и управлении оружием (при перехвате контратак противника и выборе сектора нападения).

Если же атаки не приносят желаемого результата, например, при столкновении с противниками оборонительного стиля, спортсмены могут достаточно легко перестроиться, увеличивая репертуар подготавливающих действий, прессингуя, с целью заставить противника атаковать (в расчете на то, что атака не является его сильной стороной). Однако такое поведение носит, скорее, ситуативный характер и в значительной мере обусловлено квалификацией противника и стилем его деятельности.

Фехтовальщики М-Н стиля склонны вступать в тактическую игру с противником, в основе которой лежит маневрирование. Наиболее часто применяемые способы маневрирования — это прессинг противника и дистанционные обыгрывания.

Сущность первого способа состоит в однона правленном сближении с противником, выполняемом с различной скоростью и ритмом. Наиболее активная форма прессинга — сближение скачками или быстрыми шагами — чаще всего применяется фехтовальщиками П-Н стиля. Спортсмены, которым присущ М-Н стиль, используют этот способ не столь однона правленно, варьируя размер и быстроту шагов, изменяя направление и ритм движения.

Сущность второго способа маневрирования состоит в своего рода дистанционной игре, выполняемой с различной глубиной и в разном темпе. Обычно они применяют глубокие маневрирования с целью ввести противника в заблуждение относительно дистанции и подготовить неожиданное нападение. К примеру, свободные прыжки известного в прошлом итальянского

фехтовальщика Бореллы часто создавали у противников впечатление определенной «свободы» в дистанции и вызывали незначительную потерю бдительности. Но этого было достаточно для выполнения спортсменом неожиданной глубокой атаки.

Особенности боевых взаимодействий фехтовальщиков на рапирах М-Н стиля. Наибольший «вес» среди способов подготовки имеет **маневрирование**. По нашим наблюдениям, оно обеспечивает более половины последующих результативных действий спортсменов, создавая надежный фон для применения средств нападения и обороны.

На фоне маневрирования спортсмены чаще выполняли атаки. В целом объем средств нападения в два раза превышал объем применения оборонительных действий.

Действия фехтовальщиков в результате **прессинговой** подготовки имели различные атаковые продолжения, но наибольшим объемом и результативностью отличалось комбинированное нападение. Основным средством противодействия, которое избирали противники против этого способа подготовки, была контратака.

Способ **отступления** подготовки фехтовальщики М-Н стиля использовали и вынужденно (особенно в боях с противниками П-Н стиля, которые, как известно, склонны к прессингу), и как один из вариантов дистанционной (тактической) игры. На фоне отступления действия спортсменов М-Н стиля ограничивались в основном контратаками и защитами.

Боевые взаимодействия с противниками различных стилей. Для фехтовальщиков М-Н стиля характерен более разнообразный репертуар средств подготовки, нападения и обороны, чем для тех, кто фехтует с постоянным настроем атаковать (П-Н), но более однобразно.

I. В боях с противниками П-Н стиля наиболее характерным средством подготовки было **отступление**. Однако при большом объеме применения результативность была невысокой. Обычно применялись:

- ложная контратака (с имитацией остановки), выполняемая на дальней дистанции (задача: заста-

вить противника прекратить или приостановить нападение, чтобы оценить ситуацию и принять соответствующее решение. Если это удавалось, противник терял инициативу и фехтовальщик получал право на атаку);

- ложная контратака, выполняемая со средней дистанции (задача: заставить противника быстрее завершить атаку, ускориться или «уокортиться». Если эта контратака была выполнена своевременно, то фехтовальщик, управляя действием противника, получал преимущество в обороне);
- обоюдные нападения, выполняемые сразу же после команды судьи «Начинайте» (задача: перехватить инициативу или тактически переиграть противника);
- нападение прямой рукой, выполняемое со сверхдальней дистанции, с последующим переходом к действиям обороны (задача: не позволить противнику успешно развить нападение);
- контратака, выполняемая на попытку противника начать нападение (задача: использовать «слабые» точки одноопорного положения противника в момент входа в дистанцию атаки; контратака выполняется: а) сразу же на начало сближения при попытке противника осуществить действие на оружие; б) на второе-третье движение; в) с неожиданным сближением; г) с пропуском темпа; д) после ложной контратаки или защиты);
- атака на подготовку, выполняемая с действием на оружие или с фингами (задача: перехват инициативы);
- ложная защита, выполняемая на средней дистанции после предварительного отступления, сближения или на месте (задача: заставить противника переключиться к нападению с фингами и таким образом получить возможность выполнить своевременную контратаку).

Как следует из определения этого стиля, предпочтение спортсмены отдавали **маневрированию**, которое обеспечивало результативность последующих действий.

Именно благодаря постоянному глубокому маневрированию фехтовальщики могут вариативно применять действия нападения и обороны и таким образом переигрывать более напористых противников.

II. В боях с противниками М-Н стиля рационалисты больше **маневрировали и отступали**. В целом фехтовальщики отдавали предпочтение атакам с фингами и действием на оружие, а в обороне — защитно-ответным действиям.

Спортсмены этого стиля показали, что **прессинг** как одностороннее и быстрое сближение с противником не является универсальным средством подготовки. Частота его применения в боях с противниками разных стилей односторонне возрастала (от 14 % в боях с П-Н фехтовальщиками до 30 % в боях с противниками М-О и П-О стилей).

Все это так, но в целом вклад прессинга в средства подготовки основных действий в боях фехтовальщиков этого стиля невелик. Как оказалось, с уменьшением объема применения прессинга расширяется репертуар основных действий фехтовальщиков М-Н стиля.

III. В боях с противниками М-О стиля увеличился объем **маневрирования**. С целью заставить соперников принимать решения в дефиците времени спортсмены достаточно часто применяли **прессинг** для быстрого укорочения дистанции. Однако они не «брезговали» и **отступлением** при подготовке защитно-ответных действий; это могла быть вынужденная или тактически оправданная мера: вызвать противников, сильных в обороне, к нападению.

IV. В боях с противниками П-О стиля основным средством подготовки было **маневрирование**:

- от активного: с целью вынудить противника фехтовать на границе и атаковать (что не является его сильной стороной);
- до выжидательного: с целью неожиданной атакой захватить противника врасплох.

В частности, в поединках с противниками П-О стиля фехтовальщики М-Н стиля, наряду с атакующими действиями, применяли много оборонительных.

Задачи и упражнения*Ведущие тактические задачи*

1. Совершенствовать технико-тактические варианты захвата инициативы и овладения дистанцией в поединке.
2. Совершенствовать варианты ложных атак с переходом в действительные.
3. Совершенствовать варианты противодействия контратакам соперника во время активного сближения и подготовки атаки.
4. Формировать чувство дистанции при подготовке атакующих действий.
5. Совершенствовать преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атаки.
6. Совершенствовать нападения с финтами.
7. Совершенствовать разнообразные переключения от обороны к нападениям, от атак к контратакам, и наоборот.

Примерные упражнения

1. Дистанция средняя. Оружие в 6-м соединении.
 - 1.1. Тренер. Сохраняет дистанцию. На финт в 4-ю линию реагирует на месте 4-й и 6-й защитами.
Спортсмен. Владеет дистанцией. Выбирает момент и выполняет атаку финт в 4-ю линию, укол с двумя переводами в 4-ю линию.
 - 1.2. Тренер. Начало то же, но на финт не реагирует.
Спортсмен. Начало то же, при отсутствии защитной реакции наносит укол прямо.
 - 1.3. Тренер. Начало то же, на финт в 4-ю обороняется с шагом назад сдвоенной 6-й круговой защитой.
Спортсмен. Начало то же, но при «разрыве» тренером дистанции добавляет шаг вперед и со сдвоенным переводом наносит укол в 4-ю линию.
 - 1.4. Тренер. Начало то же, но на финт контратакует.
Спортсмен. Начало то же, контратаку перехватывает и наносит ответный укол.
2. Дистанция средняя. Оружие вне соединения, вверху.
Тренер. Сохраняет дистанцию и с опозданием принимает защиту.

Спортсмен. Владеет дистанцией, выбирает момент для выполнения простой атаки.

3. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения, вверху.
 - 3.1. Тренер. Сохраняет дистанцию и с опозданием принимает разные защиты.
Спортсмен. Владеет дистанцией, выбирает момент для выполнения простой атаки.
 - 3.2. Тренер. Сохраняет дистанцию. Действует так же, как и в предыдущем упражнении.
Спортсмен. Владеет дистанцией, выбирает момент и выполняет атаку с финтом.
4. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху.
 - 4.1. Тренер. Сохраняет дистанцию и получает укол.
Спортсмен. Владеет дистанцией и выбирает момент для атаки захват в 6-ю и укол прямо.
 - 4.2. Тренер. Начало то же, но в момент захвата оружия «разрывает» дистанцию. На финт реагирует 4-й защитой.
Спортсмен. Начало то же, но на «разрыв» дистанции продолжает атаку со скачком и выпадом: финт в 4-ю, укол в 6-ю.
 - 4.3. Тренер. Начало то же. На попытку захвата, контратакует внутрь.
Спортсмен. Начало то же, контратаку перехватывает 4-й защитой с ответом прямо.
5. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху. Взаимные передвижения.
 - 5.1. Тренер. Выполняет попытку захвата в 4-ю или в 6-ю линии.
Спортсмен. На попытку захвата, контратакует с двумя переводами.
 - 5.2. Тренер. Маневрирует, поднимая и опуская оружие.
Спортсмен. На сближение атакует с выбором сектора.
 - 5.3. Тренер. Нападает в один из секторов поражаемой поверхности.
Спортсмен. Отражает нападение, чередуя прямые и круговые защиты, с последующим ответом прямо или с переводом.

Характеристика маневренно-оборонительного (М-О) стиля. Для этих фехтовальщиков характерно равномерное распределение средств нападения и обороны (табл. 7).

Репертуар их боевых действий разнообразный, большое внимание уделяется средствам подготовки, которые включают как действия оружием (угрожающие, имитационные, игровые), так и различные передвижения. В соответствии с индивидуальными особенностями, а это прежде всего сочетание двигательной и интеллектуальной активности, фехтовальщики отдают предпочтение либо подготовке оружием, либо маневрированию.

Если акцент в подготовке делается на маневрирование, то оно, обычно, глубокое (особенно в поединках с противниками П-Н и М-Н стилей). Спортсмен, скорее, избегает контакта с клинком противника. Его задача — либо спровоцировать его к нападению за счет неожиданного сближения, либо подготовить собственное нападение.

Если же подготовка осуществляется за счет вызовов оружием, угроз, ложных нападений, батманов, завязок и т. п., то маневрирование неглубокое, оно ограничено небольшим пространством фехтовальной дорожки. Фехтовальщик старается обыграть своего противника, заставляет его ошибиться в оценке ситуации, выжидает то мгновение, когда концентрация внимания соперника снизится, и использует это для нападения и обороны. Обычно такие подготовливающие «игры» проходят в виде взаимного прессинга противников, когда никто не хочет уступить сантиметра дорожки.

Как показал опрос и наблюдения за боями фехтовальщиков М-О стиля, они уверенно чувствуют себя на границе дорожки и предпочитают фехтовать с противниками нападающих стилей. В тех ситуациях боя, когда время истекает, а счет в пользу противника, они склонны действовать очень активно, не давая сопернику достаточно времени для анализа и принятия решения.

Лучше фехтуют после интенсивной разминки, что может свидетельствовать о силе нервной системы и уравновешенности нервных процессов.

Таблица 7
Характерные особенности боевой деятельности
фехтовальщиков М-О стиля

Характерные особенности М-О стиля деятельности	Способы ведения боев против фехтовальщиков М-О стиля
<p>Склонны к разнообразному маневрированию</p> <p>Тщательно подбирают средства нападения и обороны</p> <p>Отдают предпочтение преднамеренным и преднамеренно-экспромтным действиям, в равной мере применяя средства нападения и обороны</p> <p>Стремятся к тактическому захвату инициативы и дистанции.</p> <p>Успешные действия нападения и обороны, выполняемые с разных дистанций, основываются на вариативных средствах подготовки</p> <p>Инициатива носит скрытый характер</p> <p>Легко приспосабливаются к противникам других стилей и переключаются от одних действий к другим. Уделяют большое внимание подготовливающим действиям</p> <p>В зависимости от стиля противников их действия носят избирательный характер</p>	<p>Противопоставить более высокий технико-тактический уровень подготовки</p> <p>Предварительно планировать построение поединка, исходя из индивидуальных особенностей противника</p> <p>Действовать в разрушающей манере, не давая противнику возможности ориентироваться в боевой обстановке</p> <p>Сочетать дистанционный и временной прессинг с выжидательной тактикой</p> <p>Использовать подготовливающие действия противника в своих целях</p> <p>Применять в тактической игре излюбленные приемы с последующим переключением на наработанные продолжения</p>

При необходимости экстренного сенсомоторного реагирования эти спортсмены хорошо реагируют на простые и сложные сигналы, но наиболее специфической для них является реакция предвосхищения, связанная в боях с оценкой времени и дистанции в нападениях противников.

Особенности боевых взаимодействий фехтовальщиков на рапирах М-О стиля.

Основное подготовливающее средство — маневрирование. На этой базе создаются широкие возмож-

ности использования средств нападения (в основном простых атак и с фиントами) и обороны. Как показали наши наблюдения, действия противников также характеризовались разнообразным репертуаром.

Отступление в действиях фехтовальщиков М-О стиля является важным способом подготовки. На фоне отступления реализуется интеллектуальная активность спортсменов, создаются предпосылки для скрытого захвата инициативы: двигательная инициатива как бы у противника, но схваткой управляют они.

В случае необходимости фехтовальщики этого стиля применяют **прессинг** противника (эта необходимость в боях с опытными противниками возникала достаточно часто). Однако невысокая результативность последующих действий дает основание считать, что прессинг выполнял две функции:

- использовался для ограничения или подавления инициативы противников;
- выполнялся как непрерывное, постоянное, но осторожное наступление на противника с целью вынудить его фехтовать на границе; на фоне такого прессинга было возможно разнообразное применение действий нападения: а) простые и комбинированные атаки; б) многотемповые атаки с выбором момента завершения; в) атаки с действием на оружие.

Боевые взаимодействия с противниками различных стилей.

В боях с противниками П-Н стиля основным способом подготовки и тактического обыгрыша является отступление. Отдавая противнику двигательную инициативу, фехтовальщики М-О стиля широко используют оборонительные действия. Во время отступления они применяют угрозы оружием, ложные нападения, стараясь помешать противнику действовать в излюбленной манере.

В боях с противниками, которые действуют позиционно-наступательно, фехтовальщики М-О стиля были вынуждены меньше **маневрировать**, если им это удавалось, то бои были достаточно результативны. В этом случае в их боевом репертуаре сочетались действия на-

падения (комбинированные атаки и атаки с финтом) и защитно-ответные действия.

Если же спортсмены с помощью **прессинга** захватывают двигательную инициативу, то они завершают подготовку простыми и комбинированными атаками. В боях с противниками П-Н стиля применение прессинга является вынужденной мерой. В одних случаях он выполняется фехтовальщиками посредством стремительного сближения и завершением нападения комбинированной атакой, в других случаях, как результат взаимной борьбы за инициативу, взаимный прессинг завершается обоюдными нападениями.

В боях с противниками М-Н стиля рапиристы в равной мере применяли все способы подготавливающих передвижений, отдавая некоторое предпочтение прессингу и маневрированию.

Характер **маневрирований** в боях с этими противниками отличается от того, которое было в поединках с П-Н стилем. В этих боях спортсмены стремились маневрировать как можно ближе к соперникам, ограничивая таким образом их возможности передвижений и нападений. При выполнении **прессинга** характер и быстрота передвижений изменялись незначительно: рапиристы осторожно наступали на противника, вынуждая его фехтовать на границе. Если же противники перехватывали инициативу, то фехтовальщики М-О стиля **отступали**, выбирая способы обороны. Во время отступления они строго сохраняли боевую дистанцию, часто выполняя при этом нападения прямой рукой. Поэтому их противники обычно ограничивали свои нападения простыми атаками или атаками с действием на оружие.

В боях с противниками М-О стиля **маневрирование** становится ведущим способом подготовки боевых действий. Это объясняется очень просто: фехтовальщики и их противники принадлежат к одному типовому стилю деятельности, в котором маневрирование создает наилучшие стартовые возможности для выполнения основных действий.

В отличие от поединков с противниками, действующими в наступательной манере, в боях с противниками М-О стиля **прессинг** проводился более активно с не-

ожиданными переходами к атакам комбинированного и многотемпового характера с неопределенным завершением. В этом случае противники были вынуждены защищаться преднамеренно и экспромтно. В случае **отступления** фехтовальщики М-О стиля ограничивали репертуар боевых действий средствами обороны: контратаками, которые выполнялись на быстро сближающемся противнике, и защитно-ответными действиями, выполняемыми в ответ на комбинированные атаки.

Бои с противниками П-О стиля протекали на фоне несколько меньшего объема **маневрирования**. Характер маневрирования диктовался тактическими ситуациями и предполагал выполнение простых и комбинированных атак, а также разнообразные средства обороны в ответ на простые атаки и атаки с действием на оружие. **Прессинг** и отступление применялись фехтовальщиками М-О стиля в равной мере. Осторожное и непрерывное наступление на противника обычно завершалось простыми атаками и атаками с действием на оружие. Однако более эффективным средством подготовки было **отступление**. В этом случае противники, склонные к выжидательной тактике и обороне, атаковали (в основном, атаками с фингами или с действием на оружие). Но т. к. атаки не являются их сильной стороной, то и результативность их была невысока.

Задачи и упражнения

Ведущие технико-тактические задачи

1. Совершенствовать средства подавления двигательной инициативы противника (маневрирование, действия оружием).
2. Отрабатывать приемы скрытого захвата инициативы (управление дистанцией, вызовы соперника к определенным действиям).
3. Совершенствовать атаки второго намерения с преднамеренным и преднамеренно-экспромтным завершением.
4. Совершенствовать защитно-ответные действия после вызова противника к нападению.
5. Совершенствовать специализированные чувства (оружия, дистанции, момента) при подготовке и выполнении различных действий.

6. Отрабатывать технико-тактические схемы вызова противника для выполнения определенных действий (дистанционный прессинг, вызовы оружием, маневрирование).

Примерные упражнения

1. Дистанция средняя. Оружие в нижней нейтральной позиции.
Тренер. Сближается шагами вперед. На угрозу укола пытается выполнить захват оружия в 4-ю линию.
Спортсмен. Отступает. Выполняет показ укола и выбирает момент для выполнения контрзахвата с кругом в 6-ю линию.
2. Дистанция дальняя. Оружие в нижней нейтральной позиции. Маневрируют.
 - 2.1. *Тренер.* Сохраняет дистанцию, на обман реагирует 4-й защитой.
Спортсмен. Владеет дистанцией и выбирает момент для атаки: батман в 7-ю, финг в 4-ю и укол в 6-ю линию.
 - 2.2. *Тренер.* Начало то же, но на сближение спортсмена контратакует прямо.
Спортсмен. Сближаясь, вызывает тренера на контратаку и перехватывает ее 4-й защитой или круговой 6-й.
3. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения в верхней нейтральной позиции. Маневрируют.
 - 3.1. *Тренер.* Владеет дистанцией. С шагом вперед выполняет атаку: захват в 4-ю линию и укол прямо.
Спортсмен. Сохраняет дистанцию. Атаку отражает 4-й защитой с последующим ответом прямо.
 - 3.2. *Тренер.* Начало то же, но захват более продолжительный.
Спортсмен. Начало то же, но на продолжительный захват контратакует прямо, с переводом или с действием на оружие.
4. Дистанция дальняя. Оружие вне соединения вверху. Маневрируют.

- 4.1. Тренер. Сохраняет дистанцию и получает укол.
Спортсмен. Владеет дистанцией и выбирает момент для атаки захват в 4-ю и уколом прямо.
- 4.2. Тренер. Начало то же, но на захват реагирует 4-й защитой.
Спортсмен. Начало то же, почувствовав сопротивление оружия, наносит укол с переводом.
- 4.3. Тренер. Начало то же, на захват контратакует с переводом.
Спортсмен. Начало то же, но преднамеренно выполняет более продолжительный захват. Контратаку перехватывает 6-й защитой и отвечает прямо или с переводом.
5. Дистанция средняя удлиненная. Оружие вне соединения вверху. Взаимные передвижения.
- 5.1. Тренер. Неосторожно сближается.
Спортсмен. Выполняет контратаку с отходом назад.
- 5.2. Тренер. Начало то же, но заканчивает движение попыткой нанести укол в один из секторов поражаемой поверхности.
Спортсмен. Выполняет ложную контратаку, нападение отражает защитой и наносит ответный укол.
- 5.3. Тренер. Атакует простой атакой или с пропуском темпа в один из секторов поражения.
Спортсмен. Простую атаку отражает защитой с ответом, а попытку противника атаковать с пропуском темпа — контратакует.

Характеристика позиционно-оборонительного (П-О) стиля. Это последний из выделенных нами типовых стилей боевой деятельности фехтовальщиков.

Если расположить все стили на одной горизонтальной линии по степени убывания двигательной активности, то он займет самое крайнее правое положение. Однако не надо думать, что спортсмены, фехтующие в этом стиле до такой степени ленивы, что предпочитают в бою стоять на месте и отмахиваться от нападений противника. Это далеко не так. Эти фехтовальщики активны, и даже очень. Если мы возьмем другую шкалу,

например интеллектуальной активности или шкалу поведенческой саморегуляции, то тогда эти спортсмены расположатся слева.

Совершенно очевидно, что «ответственность» за такое распределение несут нервная система спортсменов, «высвеченная» в поведенческих реакциях свойств темперамента.

Фехтовальщики П-О стиля отдают явное предпочтение действиям обороны. В современном фехтования эта склонность спортсменов, скорее, помеха, чем преимущество. Но раз уж так, то спортсмены должны постоянно предвосхищать намерения противников и применять тактические ловушки (табл. 8).

Таблица 8
Характерные особенности боевой деятельности фехтовальщиков П-О стиля

Характерные особенности стиля деятельности	Способы ведения боев против фехтовальщиков П-О стиля
<p>Строят поединок на ожидании активных действий противника. В основном применяют защитные и контратакующие действия</p> <p>Отдают предпочтение преднамеренным и экспромтным действиям</p> <p>Варьируют защитные и контратакующие действия</p> <p>Атакуют в случае крайней необходимости (дефицит времени боя, граница дорожки)</p> <p>Не инициативны в бою, в дистанционной игре</p> <p>Маневрирование неглубокое</p> <p>Хорошо сохраняют дистанцию.</p> <p>Стараются использовать ошибки противника</p> <p>Действуют в основном «от противника»</p> <p>Хорошо переключаются при использовании средств обороны</p> <p>Тщательно готовят свои действия.</p> <p>При выявлении технических ошибок используют это сразу</p> <p>Хорошо переключаются от защит к контратакам, хуже — к атакам</p>	<p>Противодействовать преднамеренными и преднамеренно-экспромтными действиями</p> <p>Не давать возможности фехтовать в привычном стиле</p> <p>Заставить атаковать. Для этого:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) вести позиционную борьбу; б) постоянно владеть дистанцией; <p>в) использовать дистанционный прессинг и вынудить фехтовать на границе дорожки.</p> <p>Вызывать их контрудействия с помощью финглов и обманных движений</p> <p>Затем перехватывать, применяя обобщающие защиты</p> <p>Стараться постоянно вести с ними дистанционную игру</p> <p>С помощью маневрирования сокращать или увеличивать дистанцию. Изменять ритм движений ног и вооруженной руки</p>

В подготавливающих действиях большое внимание уделяется работе с оружием (угроза нападений, вызовы, игровые действия, ложные нападения). Фехтовальщики П-О стиля предпочитают неглубокие маневрирования или отступления.

Однако тактический рисунок боя с конкретным противником может включать и сближение с целью вызова нападения, и подготовку собственной атаки.

Оборона на фоне отступления — это фехтование в условиях дефицита времени. Она требует большого терпения, точной оценки момента выполнения контратаки или принятия защиты. Своевременно выполненные угрозы (ложная контратака) или вызовы (ложная защита) оказываются часто эффективными, т. к. в дефиците времени противник не готов на них реагировать.

Одним из эффективных способов подготовки фехтовальщиков П-О стиля является нападение прямой рукой. С помощью этого приема ограничивается двигательная активность противника, спортсмен имеет некоторый резерв времени для подготовки и выполнения контратакующего или защитно-ответного действия.

Оборона на фоне наступления чаще всего вызвана прессингом противника. Такой неторопливый прессинг, проявляющийся в постоянном непрерывном продвижении вперед, направлен на ограничение активности и маневренности противника. Относительно укороченная дистанция, которая возникает между спортсменами, не позволяет противнику выполнять преднамеренно-экспромтные атаковые комбинации «на видение». К простым и преднамеренным нападениям спортсмен обычно готов и может их достаточно уверенно парировать.

Примером такого ведения поединков являлся стиль известного в прошлом рапириста из ФРГ Гея. Неторопливо, но целенаправленно прессингуя противника, этот фехтовальщик заставлял его отступать и вести поединок на границе дорожки. В этих условиях, ограничивая своего противника лимитом времени и лимитом дистанции, Гей начинал подготавливающую игру с помощью многотемповых завязок или вызовов противника для финального броска. С этой целью, например, он выполнял быстрое сближение и открывал

Формирование индивидуального стиля боевой деятельности

сектор поражаемой поверхности. Предвидение момента нападения со стороны противника позволяло ему уверенно обороняться.

Установлено, что фехтовальщики П-О стиля склонны к проявлению тревожности в критических ситуациях. В боях с незнакомыми противниками стараются действовать осторожно, ищут слабые места в их технике и тактике. Результаты их боев в значительной степени зависят от эмоционального состояния.

Особенности боевых взаимодействий фехтовальщиков на рапирах П-О стиля. Для фехтовальщиков П-О стиля подготовка основных действий прежде всего связана с маневрированием и отступлением.

Маневрирование как способ тактической подготовки давало возможность вариативно использовать действия нападения и обороны. При этом основное внимание уделялось защитно-ответным и контратакующим действиям. При **отступлении** рапиристы ограничивали действия нападения простыми атаками, выполняемыми на подготовку противника. Но при этом еще больше увеличивался объем защитно-ответных и контратакующих действий. **Прессинг** как средство подготовки применялся фехтовальщиками П-О стиля эпизодически. Если он выполнялся как быстрое активное сближение с противником, то завершался многотемповой атакой с неопределенным завершением. Если же прессинг осуществлялся как непрерывное, но осторожное наступление на противника, то после него часто выполнялись комбинированные атаки с фингами.

Боевые взаимодействия с противниками различных стилей.

В боях с противниками П-Н стиля основной способ подготовки рапиристов этого стиля было отступление.

Следствием этой подготовки являются защитно-ответные и контратакующие действия, т. к. прессинг, осуществляемый противниками, чаще всего завершался простыми атаками и атаками с фингами.

Другим способом подготовки, который применяли фехтовальщики П-О стиля, было маневрирование. Однако при значительном объеме применения резуль-

тативность действий, выполняемых после маневрирования, была низкой.

Иную картину мы наблюдали при анализе прессинга этих фехтовальщиков: при очень незначительном объеме применения эффективность последующих действий была высока. Этот способ подготовки хоть и был вынужденным в репертуаре боевых действий спортсменов, но позволял им ограничить инициативу противников П-Н стиля, лишал возможности фехтовать в привычной манере. Для решения этих тактических задач спортсмены на фоне прессинга применяли разнообразные средства нападения (атаки с действием на оружие, простые и комбинированные атаки), а также защиты и ответы.

В боях с противниками М-Н стиля в значительной мере изменился характер подготавливающих действий. Наиболее часто применялось маневрирование, после которого выполнялись действия обороны: контратакующие и защитно-ответные. Маневрирование носило выжидательный характер с намеренным вызовом противников к нападению.

Отступление занимало несколько меньший объем. На его фоне готовились и выполнялись простые нападения, контратаки и защитно-ответные действия.

При применении прессинга фехтовальщики стремились перехватить у противников инициативу и с этой целью выполняли многотемповые атаки с неопределенным завершением, атаки с финтами и простые нападения. Эти действия были, скорее, вынужденными или имели тактическую направленность. Их эффективность была невысокая.

В боях с противниками М-О стиля также основным средством подготовки было маневрирование, которое позволяло спортсменам достаточно успешно обороняться. Эпизодически выполнялись простые атаки и с финтами.

Прессинг против этих противников применялся также редко. Да в нем и не было особой необходимости, т. к. фехтовальщики М-О стиля предпочитают больше разыгрывать. Когда же фехтовальщики применяли прессинг, он носил осторожный характер, дистанция

между противниками была несколько укороченной, а нападения — в основном с финтами или с действием на оружие.

На фоне отступления спортсмены действовали достаточно стандартно, выполняя контратакующие и защитно-ответные действия.

Маневрирование в боях с противниками П-О стиля являлось основным способом тактического розыгрыша. Выполняемые на его фоне подготавливающие и основные действия указывают, что оно было неглубоким и носило выжидательный характер, т. к. спортсмены фехтовали в смысле стиля как бы против самих себя, то вполне логично, что объем действий нападения и обороны оказался равным.

При отступлении применялись только оборонительные действия, а при прессинге противника — только действия нападения.

Проведенный анализ приводит к вполне логичному заключению, что П-О стиль в чистом виде может иметь место только на начальном этапе подготовки и в процессе спортивного совершенствования. На уровне высшего спортивного мастерства (а мы анализировали поединки именно таких спортсменов) фехтовальщики вынуждены расширять репертуар своих действий и отказываться от позиционно-выжидательной стратегии как неэффективной. Возникает насущная потребность отрабатывать тактические заготовки на фоне маневрирования.

Задачи и упражнения

Ведущие технико-тактические задачи

1. Совершенствовать выбор момента для выполнения контратакующих действий преднамеренного и преднамеренно-экспромтного характера.
2. Отрабатывать защитно-ответные действия после подготавливающих маневрирований и вызовов оружием.
3. Отрабатывать контратакующие действия при попытке партнеров или противников выполнять нападения преднамеренно-экспромтного характера.

4. Совершенствовать дистанционные обманы для вызова противника к определенным нападениям.
5. Совершенствовать действия, направленные на подавление инициативы противника.

Примерные упражнения

1. Дистанция дальняя. Оружие в верхней нейтральной позиции.
 - 1.1. Тренер. Владеет дистанцией. Маневрирует различными по величине и скорости шагами. Имитирует начало сложной атаки.
Спортсмен. Осторожно сокращает дистанцию и создает момент для контратаки уколом прямо выпадом на шаг тренера вперед.
 - 1.2. Тренер. Владеет дистанцией. С шагом вперед пытается взять 4-е или 6-е соединение.
Спортсмен. На попытку тренера захватить оружие выполняет атаку с финтом с двумя переводами выпадом.
2. Дистанция средняя удлиненная. Оружие в верхней нейтральной позиции.
 - 2.1. Тренер. Владеет дистанцией. Поочередно нападает в 6-й и 4-й сектор.
Спортсмен. Сохраняет дистанцию. На укол прямо произвольно чередует защиту-ответ и контратаку с оппозицией.
 - 2.2. Тренер. Начало то же, но иногда продолжает защитно-ответную игру по 4-й или 6-й линиям.
Спортсмен. Атаку отражает 6-й и 4-й защитами. При необходимости вступает в защитно-ответную игру, завершая ее уколом.
3. Дистанция средняя удлиненная. Оружие в верхней нейтральной позиции.
 - 3.1. Тренер. Владеет дистанцией. Сближается с угрозой нападения. Атаку ученика перехватывает и отвечает прямо.
Спортсмен. Отступая, выполняет атаку второго намерения с последующей контратакой и ответом прямо.

- 3.2. Тренер. Выполняет атаку второго намерения. Попытку контратаки перехватывает 4-й или круговой 6-й защитой и наносит ответный укол.
Спортсмен. Отступая, выполняет контратаку с последующим контратакиющим продолжением.
4. Дистанция средняя. Оружие вне соединения вверху.
 - 4.1. Тренер. Владеет дистанцией. Начинает сближение и атакует с пропуском темпа.
Спортсмен. Сохраняет дистанцию. На сближение и начало атаки контратакует прямо.
 - 4.2. Тренер. Начало то же, но при попытке спортсмена контратаковать укорачивается в нападении.
Спортсмен. Начало то же. На начало атаки выполняет ложную контратаку, затем принимает защиту и наносит ответный укол.
 - 4.3. Тренер. Начало то же, но начинает сближение с попыткой захвата оружия.
Спортсмен. Сохраняет дистанцию, на попытку захвата оружия выполняет атаку с финтом с двумя переводами.
5. Дистанция дальняя. Оружие в верхней нейтральной позиции.
 - 5.1. Тренер. Сохраняет дистанцию. С шагом вперед пытается захватить оружие.
Спортсмен. Владеет дистанцией. Маневрирует. На попытку захвата выполняет атаку с финтом с двумя переводами.
 - 5.2. Тренер. Начало то же. На атаку спортсмена контратакует с оппозицией.
Спортсмен. Выполняет ту же атаку, стараясь обойти оппозицию тренера и нанести укол.
 - 5.3. Тренер. Прессингует. Выполняет сложную атаку в два и более темпов.
Спортсмен. Отступает, выполняет угрозы нападения с действием на оружие. На сложную атаку контратакует.

Таким образом, предложенные нами типовые стили деятельности фехтовальщиков основаны на свойствах нервной системы и темперамента спортсменов, а

потому не могут игнорироваться тренером при формировании их индивидуального мастерства.

Каждый стиль деятельности имеет выраженную направленность боевого репертуара средств подготовки и реализации. Наиболее характерное для каждого стиля деятельности распределение этих средств наблюдается в боях фехтовальщиков одного стиля деятельности между собой.

Изменение манеры фехтования, как адаптация к манере противника, обеспечивает им успешность тактических взаимодействий. Приспособительные изменения ограничены индивидуальными возможностями спортсменов и репертуаром боевых действий.

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Духовная сила относится к физической, как три к одному.

Наполеон

Постоянное повышение уровня конкуренции в соревновательной борьбе и требований к фехтовальщику во время тренировочного процесса заставляет тренера вольно или невольно обратить внимание на необходимость психологической подготовки.

Она начинается с первых дней занятий спортом. Ребенок попадает в мир бескомпромиссных отношений: или выиграл, или проиграл. И в этом мире он не хочет быть последним. Постепенно он учится преодолевать трудности, тренироваться или соревноваться через «не хочу» или «не могу». И эту учебу не прекращает до конца своей спортивной карьеры.

Цель психологической подготовки — помочь фехтовальщику сформировать психологию победителя, научить бороться, обеспечить устойчивый уровень поведения во время соревнований и настойчивость в работе над собой. Без активного участия самого спортсмена процесс психологической подготовки становится малоэффективным.

Тренер, выступая в роли психолога, должен направить подростка по пути **активности, связанной с верой в достижение поставленной цели.**

Сделаем первый шаг к этому и прислушаемся к тому, что писал Давид Бурнхам: «Не строй маленьких планов, маленькие планы не имеют той волшебной силы, от которой закипает кровь; строй большие планы и целься высоко в надежде и труде».

Построить большой план не представляет особого труда, но вот целиться в этом направлении изо дня в день — предельно трудно. Потому что эти планы не на неделю, а на годы и нужно быть немного фанатом, чтобы, не сворачивая, идти по пути их достижения.

А теперь все по порядку.

В спорте принято рассматривать несколько этапных разновидностей психологической подготовки.

1. Общую, которая «сопровождает» индивида в течение всего времени занятий спортом.
2. Специальную, которую проводит тренер накануне соревнований.
3. Ситуативную, направленную на управление психологическим состоянием спортсмена во время соревнований.

1. КОРОТКО ОБ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

Чтобы ответить на этот вопрос необходимо понять, что это не комплекс мероприятий, а живая нить, связывающая по меньшей мере двух людей — тренера и спортсмена. И эта связь постоянно вибрирует под воздействием жизненных и спортивных обстоятельств; она может стать более прочной или, наоборот, — слабой. Она может даже прерваться в силу самых разных причин, далеко не всегда зависящих от тренера. И после многих лет совместной работы, достижений и неудач, это переживается часто как большая потеря.

Индивидуальность тренера (авторитарного или демократичного, опытного или начинающего) сталкивается с индивидуальностью подростка. И фехтование становится фоном, на котором они воздействуют и формируют друг друга.

Поэтому, когда мы говорим о психологической подготовке, то имеем в виду взаимную активность и тренера, и спортсмена. Это не переливание знаний из одной головы в другую, а столкновение, преодоление, борьба, в которой и рождается понимание, умение и опыт.

Мы глубоко убеждены в том, что психологическая подготовка — это не воспитательный процесс, и

помощь Дидактиков здесь достаточно второстепенна, это не комплекс рекомендаций и приемов, которые разработали психологи, они нужны, и при правильном использовании могут помочь. Но прежде всего **психологическая подготовка — это формирование мировоззрения**.

Ребенок учится понимать окружающий мир и себя в этом мире. Из мира игры в спорт он постепенно переходит в мир спортивной конкуренции. И пусть не кажется, что это конкуренция только на краткий период соревнований, она переживается глубже и дольше.

Конечно, в сравнении с реалиями жизни, которые ждут подростка в будущем, это все-таки только игра, но эта игра учит жизни, формирует умение справляться с победами и поражениями. Утверждать себя, но не терять нравственных убеждений, быть соперником и сохранять дружбу.

Социальная среда спорта направленно воздействует на генетически обусловленное развитие подростка. И в этом смысле принято говорить о его биосоциальной природе, о согласованном развитии биологического и социального.

Из воспоминаний чемпионки мира по фехтованию на рапирах Эммы Ефимовой: «Поначалу мне было страшно выйти на дорожку. Я не могла даже подумать о том, чтобы выиграть у кого-нибудь. Но, с другой стороны, мне безумно хотелось избавиться от своей неуверенности. Мое счастье, что я попала к Виталию Андреевичу Аркадьеву. Он заставил меня забыть все страхи, как сон. Постепенно он мне внушил неслыханную вещь: будто рано или поздно я непременно стану чемпионкой мира и олимпийских игр. Могла ли я не поверить ему? Ведь я смотрела на него, как на Бога. О своих прежних страхах я теперь не вспоминала. Я просто стала другим человеком».

Процесс общей психологической подготовки фехтовальщика так же закономерен, как и процесс технико-тактической подготовки: он начинается с первых дней занятий этим видом спорта и продолжается многие годы. В этом многолетнем процессе общие рекомендации и советы (например, те, которые уважаемый Читатель найдет в этой книге), могут помочь, но иногда

они действуют с точностью ровно наоборот. Потому что важно не только их знать, но еще более — чувствовать момент, когда они должны «работать». И так изо дня в день, из года в год.

Важен опыт. Очень важна интуиция. Но наиболее — желание это делать, не теряя из виду общей цели. В общем — не скучно.

Общая психологическая подготовка требует от тренера постоянной направленности на формирование тех качеств, без которых достижение предельных нагрузок в тренировочном процессе и предельная мобилизация в соревнованиях невозможны.

Успешное решение задач общей психологической подготовки спортсмена способствует:

- повышению функциональных возможностей всех систем обеспечения специализированной деятельности;
- развитию самомотивации как сложного комплекса внутренних и внешних мотивов, направленных на достижение поставленных целей;
- самоутверждению и повышению уверенности в себе.

Когда пытаешься вникнуть в эти три пункта, понимаешь, как трудно найти верный путь их реализации и совмещения. Они не просто различны, но могут вступать в противоречие. Спортсмен, уверенный в себе, — это не только тот, кто фехтует «без страха и сомнений», но и тот, кто может счастье, что нагрузки, предлагаемые тренером, слишком велики, или что тренер зря «цепляется» и вообще — надо бы что-то изменить.

Однако, с другой стороны, неуверенность, постоянная зависимость от собственного настроения и от тренера может быть еще хуже. Она — следствие тревожности и сомнений, она же причина срывов на соревнованиях. Вот и получается, что на все 100 % выполнить поставленные задачи просто невозможно, но, как всегда, не так уж плохо стремиться к достижению невозможного.

Правда, в спорте иногда встречаются такие уникальные подростки, которые уже на первых своих

Управление психологической подготовкой юных фехтовальщиков

соревнованиях ведут себя как победители. И это не поза. Они приходят и побеждают своих сверстников. Их технический и тактический багаж может быть еще очень ограничен, но то, как они фехтуют, подавляет противников. Обычно такие спортсмены излучают уверенность, т. к. знают, что надо делать в бою, и стараются всегда проводить свою линию.

Но они исключение из правила. В основном мы сталкиваемся с теми, кто нуждается в помощи для формирования такой уверенности. И единственный, кто на это способен — тренер.

Структура общей психологической подготовки представлена на рис. 14.

В ней могут быть выделены четыре блока: формирование установки на победу; создание или использование ситуаций, посредством которых формируется общая психологическая подготовка; воздействия тренера; самовоздействия спортсмена.

Рассмотрим каждый блок в отдельности.

I. Формирование установки на победу пронизывает весь учебно-тренировочный процесс, начиная от рутинной монотонной работы, связанной с освоением и закреплением шагов, выпадов, уколов до предельных напряжений соревновательной борьбы. Эта установка



Рис. 14. Структура общей психологической подготовки фехтовальщиков

и направляет активность и веру спортсмена. Но связь этой установки с мотивацией неоднозначна.

Наблюдения за поведением спортсменов на тренировке и соревнованиях показали, что в зависимости от их личностных особенностей (свойств темперамента, установки, мотивации, направленности интеллекта) они отдают предпочтение либо победе над собой, либо победе над противником. Замечено, что те, кто стремится прежде всего конкурировать с противником, во время соревнований чаще мотивированы на достижение успеха. Для тех, кто настроен на победу над собой — часто присущ мотив достижения (как преодоления себя) во время тренировки и избегания неудачи в процессе соревнований.

Наиболее эффективными стимулами является конкуренция и дополнительная мотивация (со стороны тренера, родителей, товарищей).

Рассмотрим пристальней тех, кто отдает предпочтение **победе над собой**.

Как увидеть их в группе? Что от них можно ожидать? Первое, что бросается в глаза — они старательны на тренировочных занятиях, тщательно отрабатывают элементы техники, дисциплинированы. Любят тренироваться самостоятельно или выполнять задание тренера во взаимоупражнениях. Однако, если партнер им неприятен, стараются найти другого.

У них развито чувство ответственности. Способны отказаться от других интересных занятий ради тренировки. Для большинства из них характерен высокий уровень тревожности, беспокойства. За несколько дней до соревнований начинают «гореть». Часто это связано с опасением показать плохой результат, не оправдать ожиданий тренера или потерять уважение в глазах окружающих. Многие из них относятся к демонстративным типам и имеют высокий уровень самооценки, хотя и избегают это показывать. Высокая самооценка тоже может влиять на уровень беспокойства.

Тренер должен постоянно держать их под контролем и стараться снижать предсоревновательный уровень тревожного ожидания. Некоторые из них не испытывают особого удовольствия от соревновательной

борьбы или от возможности выиграть у конкретного противника. Хотя победа, конечно, приносит им большую радость, т. к. повышает их социальный статус.

Вследствие повышенной тревожности эти спортсмены на соревнованиях часто фехтуют хуже, чем на тренировочных занятиях. Они в значительной степени подвержены перепадам настроения.

Тех фехтовальщиков, которые отдают предпочтение **победе над противником** также легко разглядеть в процессе тренировки: они не хотят ничего другого, кроме фехтовальных поединков. Не любят тренироваться самостоятельно. Для эффективной тренировочной работы им нужен спарринг-搭档, с которым они могут постоянно соревноваться.

Заставить их работать над техникой фехтовальных действий очень непросто: эта работа им скучна. Они нуждаются в дополнительной мотивации. Такая мотивация формируется на основе конкретных и связанных между собой целей.

Примером может быть информация о силе конкурентов, которым этот спортсмен зачастую проигрывает. В этом случае фехтовальщик прислушивается, когда тренер ему рассказывает что нужно сделать, чтобы выиграть и предлагает над этим поработать.

Возникает известная цепочка: «хочу — могу — должен». У этих спортсменов с их независимой ориентацией именно в этой последовательности в основном формируется мотив **долженствования**. «Я хочу выиграть у этого противника (эти соревнования); я могу у него выиграть; я — должен!» Чтобы активировать эту цепочку в сознании спортсмена, тренер ставит перед ним простой вопрос: «Хочешь ли ты выиграть?» Положительный ответ, обычно, не вызывает сомнений. Тогда ставится второй вопрос: «Можешь ли ты выиграть?» Теперь спортсмену не так просто ответить положительно, потому что тогда возникает логичное продолжение: «А почему же тогда не выигрывал?» Даже более увереный в себе подросток вынужден признаться, что не может. Теперь инициатива принадлежит тренеру. Но действовать по принципу недалеких родителей и радостно воскликать: «А я тебе говорил,

предупреждал!» или «Да потому что ты толком не тренируешься!» — неразумно. Лучше использовать ситуацию и обсудить с фехтовальщиком, как превратить его «хочу» в «могу»: разработать и вдвоем принять план работы. Именно вдвоем!

Самое сложное — когда начинается трудная работа и забываются пылкие обещания. Мотив долженствования приобретает двойное значение:

- должен победить противника; эта установка никуда не исчезает;
- должен тренироваться; эта установка имеет тенденцию растворяться в пространстве времени, особенно если соревнования не скоро. Поэтому тренеру желательно постоянно дополнять эти целевые установки (долженствования и победы) операционными (конкретными указаниями, как и что делать).

Такие подростки (как и все) нуждаются в похвале, но хвалить их нужно осторожно, через раз. Обычно они самодостаточны и, достигнув поставленной цели, успокаиваются. Правда, если цель не столь близка или тренер постоянно ставит новые, то они успокаиваются не сразу. Эти спортсмены обычно уверены в себе и инициативны как в жизни, так и в соревновательной борьбе.

Мы уже представляем себе Читателя, который скептически замечает: «А вот мой ученик не подходит под эти ваши типы. У него есть и то и другое, так какая же у него установка?» И правильно, что не подходит, потому что типы эти в таком «чистом» виде в жизни встречаются редко. В процессе тренировки проявление и той и другой установки имеет место у любого фехтовальщика. Однако одна из них все-таки преобладает, а значит, в большей мере влияет на деятельность спортсмена.

При формировании установки на победу следует учитывать эти предпочтения спортсменов и ставить перед ними разные задачи.

Те, кто склонен к *победе над собой*, не должны постоянно ставиться в условия общения со спарринг-партнерами. Значительное время им следует работать самостоятельно, с тренером или помогающим партне-

ром. Особенно это важно тогда, когда спортсмен осваивает новое техническое или тактическое действие.

Тренеру следует думать о том, как приучать спортсмена к трудностям, но заставлять его все время что-то делать через силу опасно, его психика может не выдержать нагрузки.

Следует помнить, что для таких спортсменов значительные трудности представляет не освоение приема или действия, а применение этого действия в поединке. Вот в этом направлении и надо постепенно развивать фехтовальщика, адаптируя его к вариативным условиям боя.

По мере расширения технико-тактического арсенала, роста квалификации фехтовальщика увеличивается объем учебно-тренировочных боев и соревнований.

Те, кто склонен к *победе над противником*, должны тренироваться в такой среде, которая им близка: побольше конкуренции, соперников, борьбы. Но без кропотливой самостоятельной работы над техникой тоже не обойтись. И здесь вступает в силу всемирно известный метод «кнута и пряника». Конечно, нет кнута и не всегда есть пряник, но вполне достойные эквиваленты тренер без труда может найти. Они-то и помогают мотивировать спортсмена и приучают его к самостоятельной кропотливой работе над развитием необходимых специализированных качеств.

В процессе общения со спортсменом тренер формирует его личностную установку. Под такой установкой мы понимаем предрасположенность фехтовальщика к тем сторонам окружающей его действительности, которые имеют для него личностный смысл.

Беседами, разговорами, своими поступками тренер создает его личностный смысл, а значит, влияет на формирование личности. И это не простые слова. Влияние тренера на подростка бывает зачастую большим, чем родителей и учителей.

Этот процесс формирования происходит постепенно через целевую и операционную установки. Первая связана с ориентацией фехтовальщика на достижение поставленной цели. Вторая — с ориентацией на те средства конкретной тренировочной работы (объемы

нагрузки, интенсивность, содержание), с помощью которых эта цель может быть достигнута.

П. Блок создания ситуаций является фундаментом общей психологической подготовки.

Для понимания этого достаточно вспомнить два общеизвестных положения.

Первое. Человеческий организм, как сложная биологическая система, постоянно функционирует в соответствии с принципом минимизации всех экономических затрат. Он (наш организм) достался нам от предков животного мира, которые, изрядно поохотившись и насытившись, отдыхали до тех пор, пока голод не заставлял их снова отправляться на охоту.

В этом смысле цивилизация сыграла с нами злую шутку: для нас охота — это дорога к ближайшему магазину или к холодильнику. После этого — на диван. Как следствие — избыточный вес и заболевания сердечно-сосудистой системы. Поэтому и возникает необходимость заставлять себя двигаться без особой потребности для выживания. Как говорил Гораций: «Если не бегаешь пока здоров, придется бегать, когда заболеешь».

Таким образом, нагрузочный тренировочный режим работы и связанная с этим необходимость тренироваться через «не могу» вступает в противоречие с принципом биологической организации живого организма. И не только биологической. «Не могу» может быть реакцией внутреннего протesta на «должен», внешний заменитель внутреннего «не хочу» (не хочу себя заставлять, мучить, отказываться от других радостей и интересов). Но «не могу» может быть следствием переутомленности спортсмена, когда происходит «сшибка» высокой мотивации достижения и индивидуальных возможностей его психики. Некоторое время усилием воли спортсмен преодолевает состояние внутренней тоски, которая возникает при мыслях о тренировке и в момент прихода в спортивный зал. Мотив долженствования еще какое-то время держит его «на плаву». Но это недолго, потом — срыв.

Задача тренера — разобраться в ситуации, понять мотивы и состояние спортсмена и принять правильное решение. Это совсем непросто.

Второе. Соревнования ставят спортсмена в экстремальные условия. В борьбе с равными соперниками он должен быть способен показать результат выше, чем они. Значит, адаптационные возможности всех специализированных систем обеспечения соревновательной деятельности должны быть на очень высоком уровне.

Физическая и психическая адаптация. Они взаимосвязаны между собой; могут выступать и как «партнеры по команде», и как «соперники».

Продолжительные физические нагрузки на позитивном эмоциональном фоне могут обеспечивать эффект психического переключения или отвлечения [12]: нагружаясь физически спортсмен будет восстанавливаться психически. При проведении различных сеансов психотренинга спортсмен может добиться эффекта интенсивного физического восстановления. Но если физическая работа выполняется на фоне высокой психической напряженности (например, продолжительная соревновательная нагрузка или монотонный тренировочный процесс, связанный с негативными реакциями на него или даже внутренним протестом), начинают функционировать иные адаптационные механизмы, и тренер должен быть внимателен к ученику.

Расход психической энергии связан также с формированием специализированных чувств. Это тоже процесс долговременной адаптации (как и при формировании физической и психосоциальной устойчивости к нагрузкам), сопровождаемый на биохимическом уровне трансформацией нуклеиновых кислот — РНК в ДНК. Многократное повторение тактильных, моментных и дистанционных дифференцировок способствует сначала нервно-психической адаптации, а затем и биохимическим изменениям на уровне клетки. Но сколько раз надо точно выполнить упражнение на фоне утомления и других помех, чтобы эта специализированная информация легла в память ДНК!

Таким образом, вопреки требованиям Природы и условиям обычной жизнедеятельности спортсмен должен создать большой запас психоэнергетической прочности для предстоящей многочасовой соревновательной борьбы.

Как этого добиться? Одними убеждениями и беседами преодолеть биологические установки трудно. Надо придумать что-то более действенное.

Таким действенным методом мы считаем создание особых условий тренировки, которые поставят спортсмена перед необходимостью повышать свои адаптационные возможности.

С точки зрения психологической подготовки это заключается не столько в регулировании объемов и интенсивности нагрузки (что само по себе очень важно), сколько в приучении спортсмена успешно действовать в конкурентной среде, для которой характерен высокий позитивный и негативный эмоциональный фон (ибо такой фон часто бывает на соревнованиях). Более подробно компоненты этого блока мы рассмотрим ниже.

III. Искусство общения тренера со спортсменом — это искусство приобщения спортсмена к принятию решений, а значит превращение его из пассивного исполнителя в активного соучастника (правда, в зависимости от своей «авторитарности» или «демократичности» каждый тренер понимает это «приобщение» по-своему). В ряде случаев оно оказывается не менее важным, чем искусство формирования техники фехтования.

В этом общении тренер **воздействует** на спортсмена в соответствии с долговременными или ситуативными задачами.

В отличие от обычных школьных учителей тренер имеет уникальную возможность влиять на подростка. Этому легко найти объяснение. Тренеры относятся к очень небольшой категории взрослых, с мнением которых подростки считаются. По-видимому, этому есть две причины:

- тренеры являются профессионалами в той сфере деятельности, которая подростков интересует;
- при занятиях спортом у подростков есть свобода выбора — на тренировочные занятия никто особенно не заставляет ходить — не нравится, можно найти себе другое занятие (в отличие от школы и дома, где он постоянно что-то кому-то должен); именно это ощущение свободы снимает многие проблемы общения, характерные для этого возраста.

В педагогическом арсенале тренера есть множество способов воздействия, которые можно сгруппировать следующим образом:

- 1) личный пример;
- 2) убеждение, как воздействие на сознание подростка, через обращение к его личному опыту и собственному критическому суждению (например: «Давай подумаем вместе» или «Смотри, так и так было бы наверно лучше, как ты считаешь?»); этот способ хорошо использовать вне тренировочных занятий, при обсуждении планов или возникших проблем;
- 3) внушение уверенности в себе и в своих возможностях (вспомним, что говорила Эмма Ефимова о том воздействии, которое на нее оказал Виталий Андреевич Аркадьев);
- 4) внушение, как воздействие, требующее некритичности восприятия:
 - четкое и однозначное указание, исключающее разговоры «вокруг да около»; особенно это важно во время тренировочной работы с группой;
 - внушение в тех ситуациях, когда фехтовальщик нуждается в срочном принятии решения, но не может его найти; в этом случае он скорее готов прислушаться к рекомендации тренера, т. к. в состоянии повышенного эмоционального возбуждения менее расположен критически мыслить; удачная рекомендация-внушение может закрепиться в его сознании.

Внушение может быть прямое, осуществляемое непосредственно от тренера к спортсмену. Оно может быть опосредованным: спортсмен получает информацию как бы «со стороны», иногда просто в виде слухов. Как известно, такое опосредованное внушение более эффективно: сплетням и слухам человек верит больше.

IV. Самовоздействие спортсмена — это тот элемент психологической подготовки, при котором активность фехтовальщика проявляется в полной мере.

Блок включает такие широко применяемые способы воздействия, как:

- аутогенная тренировка, которая представляет комплекс методов самовнушения для последовательного расслабления и концентрации внимания на позитивных представлениях; для успокоения или мобилизации с целью эффективного физического и психического восстановления или обеспечения готовности к предстоящей деятельности;
- рациональная психорегуляция, которая основана на убеждении самого себя, или внушении себе установок на достижение максимального результата; это могут быть самоприказы, самоубеждения и т. п.;
- овладение формулами намерения и цели (подробно этот способ самовоздействия описывается ниже);
- овладение индивидуальным комплексом психорегулирующих воздействий, включающих определенные формы поведения и словесные формулы, которые заранее подбираются и отрабатываются спортсменом; они направлены на создание высокого уровня готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, а также к поддержанию оптимальной помехоустойчивости.

Эти способы и приемы психофизической тренировки хорошо описаны в методической литературе [11, 28, 29], и повторять или перечислять их нам кажется излишне.

«Наверняка вам иногда, несмотря на все старания, не удается выполнить требования, которые вы могли бы выполнить в аналогичной ситуации. Другими словами, вам не повезло. Так ли это? Только ли невезение виновато?

- С появлением первых трудностей начинается внутренний монолог.
- С возрастанием трудностей он становится интенсивнее, негативное начинает преобладать над позитивным.
- Перед поражением побеждает убеждение, что вы уже больше ничего не можете, т. е. содержание ваших мыслей как бы становится негативным» [28, с. 27].

Это относится и к спортсменам, и к тренерам. Ситуативно человек защищается фразой: «Сегодня не

мой день». Хорошо, если он к этому может еще дополнить: «OK. Не надо думать о результате, но для себя, для удовольствия могу же я еще пофехтовать. Я же еще кое-что могу».

Общая психологическая подготовка органично вписывается в процесс технико-тактической и физической подготовки, но ее средства не случайны и не могут носить эпизодический характер. Они должны планироваться, выступая то как условия и компоненты тренировочной нагрузки, то как самостоятельные средства психологического тренинга и регуляции психических состояний. Накануне соревнований их содержание уточняется в соответствии с условиями предстоящей борьбы.

Использование средств психологического тренинга требует от тренера интуиции или некоторого знания основ психологии, понимания того, как предсоревновательное ожидание и соревновательные нагрузки воздействуют на спортсмена; овладения правилами общения со спортсменом с учетом особенностей его темперамента и характера; понимания его эмоциональных реакций и срывов.

Вспомним в этом отношении тот общеизвестный факт, что управление психическим состоянием мужчин и женщин в спорте осуществляется по-разному. Все это знают, но далеко не все могут работать с женскими командами. Многие «женские» тренера добивались высоких результатов не только потому, что прекрасно разбирались в методике подготовки спортсменок, но в значительной степени потому, что хорошо понимали психические состояния своих учениц и помогали им справиться с эмоциональными проблемами, возникающими на тренировках или соревнованиях. В чем был секрет великого «женского» тренера Ивана Ильича Манаенко? Вряд ли только в том, что он был блестящим представителем технического направления (а техника, как известно, ближе женскому сердцу, чем тактика). Нет, среди его учениц были отличные тактики фехтования, а его последователи и ученики, став отличными тренерами, все же не открыли для себя этот секрет. Это и понятно, найти его очень не просто. Но если кто-то и захочет искать «ключ», то ему стоит начать с создания

эмоциональных отношений. Главное — интерес к общению, а не равнодушие!

Как говорил Оскар Уальд: «Давать советы всегда плохо, а хороший совет тебе никто не простит». Поэтому к тем рекомендациям, которые связаны с психологическим управлением и регулированием следует относиться осторожно. Одним они могут помочь, а другим даже навредить.

Совершенно по-разному следует управлять поведением возбудимых и инертных спортсменов, тех, которые имеют сильный и слабый тип нервной системы, пластичных и ригидных. Опытные тренеры это интуитивно понимают и к каждому подыскивают свои «ключи». Мы надеемся, что использование предлагаемой ниже схемы формирования психологической защиты спортсмена (рис. 15) поможет тренеру избежать возможных промахов в работе.

Эта схема дает только общие ориентиры работы со спортсменом и в каждом конкретном случае должна быть индивидуализирована.

Создание схемы психологической защиты фехтовальщика как специальной системы, которая должна помочь спортсмену управлять своим состоянием на тренировках и соревнованиях.

Функция защиты — оградить спортсмена от травмирующих воздействий и переживаний с помощью:

- разрядки или подавления отрицательных эмоций;
- отрицания или вытеснения информации и чувств, вызывающих нестабильное состояние;
- понимания и оценки своего состояния и ситуации в целом;
- замещения негативной информации или переживаний на позитивные и т. п.

С чего начинать строить такую защиту? С постановки **диагноза** относительно типичных состояний личности и психических реакций спортсмена на нагрузку. А именно:

- 1) каковы типичные реакции спортсмена на помехи, с которыми он сталкивается в обычной жизни во время тренировочных занятий и соревнований:

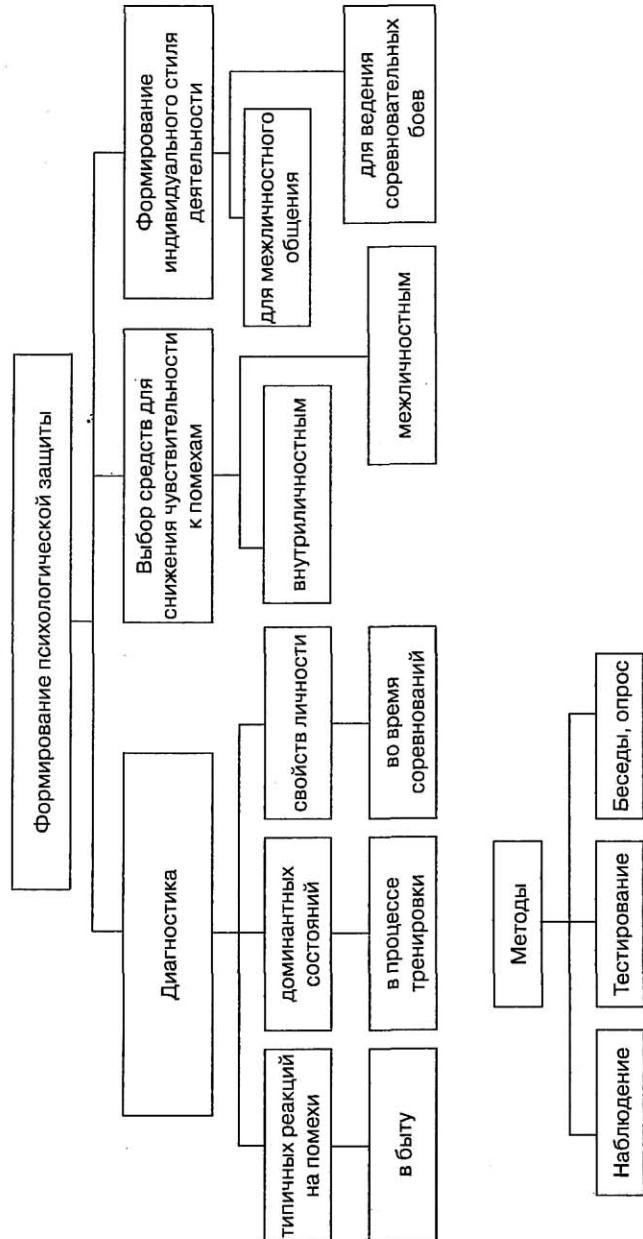


Рис. 15. Формирование психологической защиты

- склонность к кооперированию или уход в себя;
 - эмоциональная реактивность или, наоборот, стабильность;
 - стремление винить во всем других или себя;
 - растерянность или решительность;
 - желание брать на себя ответственность или подчиняться;
- 2) с определения домinantных состояний (т. е. тех, которые часто повторяются в идентичных ситуациях); это могут быть:
- предсоревновательные состояния тревожного ожидания или, наоборот, излишней самоуверенности;
 - состояние фruстрации и вызванное ею застремление на проблемной ситуации;
 - состояние внутренней нестабильности, связанное с раздражительностью, реактивностью, подавленным настроением;
- 3) с оценки тех свойств личности, которые должны быть учтены при формировании защиты: склонность к агрессивности, конфликтности, уровень эмоциональной устойчивости и доминантности, способности к самомотивации, уровень самоутверждения и притязаний.

После того, как диагноз поставлен, тренер имеет возможность основательно подумать над **выбором средств воздействия**: что он может предпринять, чтобы уравновесить и стабилизировать состояние спортсмена, сделать его психику более устойчивой по отношению к сбивающим факторам внешней и внутренней сред, преодолеть проблемы, вызванные внутриличностной и межличностной конфликтностью.

Внутриличностная конфликтность является следствием высокого уровня мотивации избегания неудачи, уровня притязаний и чаще всего проявляется в форме когнитивного диссонанса, или, проще, как следствие рассогласования потребностей и возможностей спортсмена: он испытывает потребность в том, что в данный момент невозможно получить. Преодолеть такое рассогласование совсем не просто, потому что первой и наибо-

лее сильной реакцией спортсмена является стремление изменить обстоятельства «под себя»: в этом смысле типичный пример — поведение выдающегося кубинского шахматиста Рауля Капабланки после проигрыша титула чемпиона мира русскому шахматисту Алехину в 1927 г. Капабланка сразу же потребовал изменить регламент проведения игр за шахматную корону в свою пользу.

Если это сделать не удается, спортсмен часто не видит выхода из создавшейся ситуации. К решению, что должен измениться сам, он приходит далеко не сразу и часто нуждается в помощи.

Межличностная конфликтность возникает вследствие высокого уровня соперничества и страха не попасть в команду. Ее следствием является высокий негативный эмоциональный фон и снижение возможностей спортсменов к саморегуляции своего поведения. Чаще всего это можно наблюдать во время боев конкурентов. Тренерам это хорошо известно, и они стремятся заранее определить состав команды к предстоящим соревнованиям, чтобы сохранить у спортсменов заряд психической энергии так необходимый для соревновательной борьбы.

Разработка схемы индивидуального стиля поведенческой деятельности фехтовальщика. Эта схема включает элементы психологической защиты и типовой вариант стиля деятельности, характерный для данного фехтовальщика.

В результате формируются такие способы поведения, в которых происходит устойчивое приспособление индивидуальных черт личности к вариативным стрессорным условиям тренировки и соревнований. Это совсем не простая работа. Она требует от тренера не только постоянного контроля за действиями учеников, но анализа их поступков и выбора индивидуального подхода к каждому из них. Она «замешана» в равной мере на знании того, что надо делать, и на интуиции, когда и как это делать. Некоторыми рекомендациями и знаниями мы можем помочь, а что касается интуиции, то она — в компетенции самого тренера.

Хочется сразу подчеркнуть, мы не придумываем никаких новых способов психологического воздейст-

вия и, более того, не видим в этом необходимости. Для тех задач, которые решает тренер на этапах начальной подготовки и углубленной специализации, известных и практически апробированных способов достаточно. Вся сложность в другом: выбрать подходящий способ и правильно его применить.

Методически обоснованная последовательность их выбора и применения в соответствии с индивидуальными особенностями отсутствует. Более того, совсем не обязательно, а может быть и вредно, использовать их все. В этом — определенная трудность.

При обучении технике тренер знает, что в данный момент он обучает ученика 4-й защите, а завтра, скажем, 6-й. При обучении тактике последовательность этого процесса может быть и не так ясна, но все же прослеживается. Когда же обращаемся к психологической подготовке все становится неясным и нечетким. Но не будем отчаиваться. Постараемся найти тот «каркас», который поможет нам упорядочить весь этот процесс.

Первые шаги мы уже сделали, выделив виды такой работы (общая психологическая подготовка, специальная, ситуативное управление психическим состоянием спортсмена).

Однако этого явно недостаточно. Кроме того, мы должны принять как факт, что при таком разделении постепенно теряется смысл самого понятия «подготовка»: когда она становится специальной, то направлена на решение конкретных, часто ситуативных, задач, а затем, в условиях соревнований, вообще превращается в психологическое воздействие и управление. В последнем случае непосредственные воздействия тренера на соревнованиях могут также обогащать спортсмена опытом управления своим состоянием и таким образом влиять на его психологическую подготовленность.

Пожалуй, только при обеспечении общей психологической подготовки этот «каркас» можно достаточно четко обозначить формой группового урока.

Общая психологическая подготовка фехтовальщиков в групповом уроке. На рис. 16 представлены те средства, которые успешно реализуются во время группового урока.

Управление психологической подготовкой юных фехтовальщиков



Рис. 16. Общая психологическая подготовка фехтовальщика в групповом уроке

Этот вид подготовки основан на сочетании группового и индивидуального подходов. Первый реализуется через организацию различных форм занятий, второй — на основании учета индивидуальных особенностей спортсмена.

Подготовка к конкретному тренировочному занятию предполагает планирование управляемых (со стороны тренера) и, по возможности, учет неуправляемых (со стороны других тренеров и спортсменов) психических воздействий, которые:

- могут способствовать формированию у юных фехтовальщиков необходимых психических качеств;
- регулировать уровень психической напряженности занятий.

Как известно, групповой урок — наиболее широко применяемая форма учебно-тренировочного занятия с

юными фехтовальщиками. Он имеет определенную организационную и методическую структуры.

1. Организационная структура включает традиционные формы проведения занятия: вводную, подготовительную (общая и специальная разминки), основную (упражнения с партнером, в контраках, учебные и учебно-тренировочные бои, индивидуальные уроки) и заключительную (игры, упражнения для развития физических качеств, подведение итогов занятия).
2. Методическая структура занятия отражает содержание и характер проведения отдельных частей урока.

Что ж, структура и форма работы нам ясна, попробуем провести тренировочное занятие.

Пусть это только на бумаге, но мы будем все время представлять себе реальные условия спортивной тренировки.

Вводная часть. Построили группу или просто собрали фехтовальщиков перед началом занятий. Ни для кого не секрет, что каждый пришел на тренировку со своим настроением и со своим интересом. Неплохо сразу создать правильный настрой на предстоящую работу. Как говорил известный психолог Рудольф Загайнов, психологическая подготовка начинается с того, что спортсмен видит на стене план и видит, что этот план выполняется. По мере его выполнения усиливается и его уверенность в себе. Не всегда есть возможность повесить на стене такой план, но постоянно напоминать о нем фехтовальщикам и ставить перед ними задачи урока, объясняя как эти задачи решаются, не сложно.

При этом полезно сразу оценить, насколько они прониклись. Быстро дать индивидуальные задания тем, кто в этом нуждается, мотивировать таких, кто еще не включился в работу.

Какой групповой настрой сегодня нужен? Можно дать спортсменам время постепенно включиться в работу. Ведь одному нужно больше времени для внутреннего настроя, а другому совсем немного; один, хоть и смеется, но при этом уже все рассчитал, а другой толь-

ко делает «внимательное» выражение лица. Конечно, очень многое зависит от возраста и уровня квалификации фехтовальщиков.

Для обеспечения полной включенности в работу всей группы можно применить подход, который используется в видах восточных единоборств: перед началом урока предложить фехтовальщикам отключиться от посторонних мыслей, событий и дел, самостоятельно проанализировать полученные задания и мобилизовать свой энергетический потенциал и волю для качественной работы.

Понятно, что с первого раза может получиться не совсем так, или, точнее, совсем не так, как хотелось бы. Не будем отчаиваться. Это можно делать регулярно, и ученики привыкнут.

Важно, чтобы все, и каждый в отдельности, были активны. Они сами должны научиться внушать себе установку на интересную и трудную работу. Это не просто, и надо не раз и не два упражняться, но «игра стоит свеч».

Сначала имеет смысл предложить им схему такой установки. Например: «Мои глаза закрыты. Дышу ровно и спокойно. Все посторонние мысли исчезли. Я погружаюсь в фехтование и это здорово. Концентрируюсь на задании. Хочется попробовать и проверить, как все будет получаться. Сразу может не получится. Что ж, есть над чем поработать. Анализировать, стараться действовать точно и безошибочно».

Это только пример, и, может быть, очень приблизительный. Потом спортсмены сами находят индивидуальные формулы настроя на тренировочную работу (на соревнования, кстати, тоже). Эти формулы могут быть очень простыми и короткими, скажем: «Давай, давай, Вась, работай, нечего валять дурака» или «Я хочу быть сильным, самым сильным». В общем, это может быть что угодно, лишь бы «работало».

В смысле психологической подготовки спортсменов трудно переоценить значение такого настроя. Он начинается с игры, которую предлагает и проводит тренер, но в дальнейшем становится очень важным инструментом самоуправления и регулирования своего

сстояния. Психика и эмоции, которые накануне и во время соревнований часто сбивают и мешают рационально и с полной отдачей вести борьбу, из «неприятелей» превращаются в очень влиятельных помощников.

В книгах по практической психологии описаны приемы и методы саморегуляции. Обратившись к ним, Читатель найдет много интересного и полезного. Но он не найдет ответ на очень важный вопрос: как сделать так, чтобы спортсмен научился это использовать? Как превратить это из рекомендаций, изложенных на бумаге для всех, во внутреннюю потребность для себя?

Спортсмены должны осознать и проникнуться, что это необходимо, что без этой кропотливой самостоятельной работы многие их технико-тактические старания — впустую. В этом еще одна задача тренера: формировать осознание нужности этой работы и мотив ее существования: от интереса к желанию и ощущению своей внутренней силы.

Подготовительная часть (упражнения без партнера). В разминке, как впрочем и в основной части занятия, стараемся сочетать деловое и игровое отношение. Это позволяет выполнять общеразвивающие упражнения, отрабатывать передвижения и технико-тактические действия на оптимальном эмоциональном уровне.

Как построить и проводить общеразвивающие упражнения? Известный украинский тренер Ю.И. Уралов [36] вспоминал о первом совместном сборе наших фехтовальщиков с венгерскими в 1952 г.: «... первую тренировку наши тренеры решили провести раздельно. Первые два часа тренируемся мы — венгры с балкона наблюдают, а затем мы — в роли наблюдателей. "Становись", — громко подает команду дежурный тренер Вадим Алексеевич Андриевский. Мы мгновенно построились. Начинается сорокаминутная разминка... Сорок минут мы четко и добросовестно выполняли команды радостно возбужденного Вадима Алексеевича... Два часа трудились без минутного перерыва, а затем бегом на балкон. Посмотрим, как тренируются венгры. Никакого построения... Разминка самостоятельная, на легком свободном фоне без напряжения и нагрузки.

Шакович вынес резиновый мячик и перебрасывается с Тилли головой и ногами. Гиревич медленно растягивает мышцы ног у гимнастической стенки. Карпати в обнимку с Берцелли трусцой семенят по залу. Все между собой разговаривают, шутят, смеются».

Так чья разминка была лучше? Нам представляется, что в работе с детьми и подростками предпочтительнее общеразвивающие упражнения, которые выполняются всей группой под руководством тренера. Они позволяют лучше организовать и настроить фехтовальщиков к предстоящей работе в основной части занятия, обеспечить готовность опорно-двигательного аппарата спортсменов к специализированной нагрузке.

В работе с высококвалифицированными фехтовальщиками такая работа может быть индивидуализирована. Фехтовальщики хорошо знают, в каком объеме и насколько интенсивно они должны себя подготовить к предстоящей тренировочной нагрузке. У них уже есть свой индивидуальный «набор» общеразвивающих упражнений. Более того, на учебно-тренировочных сборах продолжительная и интенсивная разминка под команду может являться дополнительной психической нагрузкой. Лучше дать спортсменам возможность и время постепенно втянуться в ритм тренировки.

В то же время, заслуженный тренер СССР В.А. Андриевский успешно практиковал групповую интенсивную утреннюю зарядку своей команды украинских фехтовальщиков накануне ответственных соревнований. Это давало спортсменам заряд положительных эмоций, ощущение принадлежности к одной команде, отвлекало от мыслей об исходе предстоящей борьбы. Иногда он проводил такую разминку уже в зале соревнований, непосредственно перед их началом.

Излишне говорить, что фехтовальщик должен осознать необходимость самостоятельной работы. Правда, такое осознание не должно быть навязанным. Оно — следствие понимания спортсменом важности ее для достижения успеха.

Сочетание «осознать необходимость» невольно напоминает известное определение К. Маркса о свободе как осознанной необходимости. Особенность этого

определения в том, что оно удобно всем: это не только осмысленное отношение к себе и своему месту в окружающем мире, но еще и та свобода, которая, как необходимость, может даваться произвольным волеизложением «сверху» и которая в крайнем проявлении превращается в свою противоположность — «свободу» раба, который эту необходимость осознает. Свидетельство этому — практика диктаторских режимов и «управляемых демократий». Но к нашему вопросу это прямого отношения не имеет.

Тем не менее основа самостоятельной работы — самореализация и самоутверждение.

С точки зрения психологической подготовки это еще более важно, т. к. этот вид тренировочной деятельности является мерилом активности спортсмена и его отношения к повышению своего мастерства.

Обычно, во время двух-трехчасового тренировочного занятия, спортсмены упражняются самостоятельно в подготовительной части (общеразвивающие упражнения, передвижения и работа на мишени) и в заключительной части (развитие общих и специальных физических качеств).

Конечно, можно организовать передвижения в стойке или работу на мишени всей группой под команду. Тренировочный эффект может быть неплохой и легче контролировать. Но самопроизвольная активность (креативность) фехтовальщиков в этом случае равна нулю. Мы не решим те задачи психологической подготовки, которые можем и должны решать.

Поэтому ученикам предлагается работать самостоятельно, но необходимо постоянно подчеркивать, насколько это важно не только для повышения техники или развития физических качеств, но для развития самодисциплины и волевых качеств.

Можно еще раз уточнить их индивидуальные задания. Задания разбиты на временные отрезки (по 2–3 минуты с минутной паузой между каждым отрезком упражнения). Включаем секундомер.

Работают не все одинаково. Одни просто лентяи, или уровень их мотивации чуть выше нуля. Другие стараются, но делают много ошибок, и их надо постоян-

но поправлять. Что ж, такова и есть работа тренера постоянно показывать и учить фехтовальщиков вникать в детали своих движений, схватывать и правильно воспроизводить структуру приема: «Учитесь чувствовать свое движение, как оно идет. Не надо делать часто и бестолку. Каждый раз старайтесь сделать максимально хорошо, тогда вы быстрее научитесь». Третьи делают хорошо.

Можно по-разному организовать эту самостоятельную работу.

Убеждать фехтовальщиков работать по принципу максимальных нагрузок: «до боли, до страдания» (по Д. Каунсилмену). При этом постараться решить одну важную задачу: превратить их мотив эмоциональной привлекательности занятий фехтованием в мотив самоутверждения. Убеждать учеников в том, что победа над собой, своими слабостями сделает их много сильней духом. Пусть не на всех это «сработает» или пусть не сразу.

Надо им постоянно внушать, что они справятся, что только так они могут научиться превращать свои «хочу в могу» [11]. (Правда не менее важно, когда спортсмену удается превратить свое «должен» в «хочу».)

Самостоятельная работа «через не могу» может осуществляться только на фоне позитивной самомотивации фехтовальщиков. Но как быть с теми, кто не любит «просто так» работать самостоятельно, с теми, кто постоянно хочет с кем-то соревноваться? С ними можно попробовать другой вариант.

Превратить мотив эмоциональной привлекательности фехтования в мотив самоутверждения через соперничество и победу над другими. Для этого будем оценивать их самостоятельную работу. Можно делать это индивидуально, можно разбить их на группы и принимать «экзамен» только тогда, когда вся группа делает хорошо. Победители получают право на тренировочные бои в конце тренировки. (Но при этом очень хорошо, если фехтование все равно останется эмоционально привлекательным.)

Выставляя оценки, буду несправедливым: к лучшим требования немного жестче; слабые, но старательные получают небольшую фору.

Большое значение такой вид работы и такая оценка имеет как раз для тех фехтовальщиков, которые научаются легко и быстро. Если их оценивать наравне со всеми, то они не выработают в себе ту важнейшую способность тренироваться и соревноваться «через не могу» (быстро сделали и довольные ждут пока остальные справятся и их догонят). Поэтому способным следует уделять особое внимание и требовать от них большего.

Важно научить их активно и осмысленно относиться к самостоятельной работе.

Теперь несколько дополнительных замечаний к организации такой самостоятельной работы.

Дети (впрочем, и взрослые тоже) «устроены» так, что перед ними лучше ставить конкретные и реальные цели. Многочисленными исследованиями и еще большим практическим опытом установлено: человек целенаправленно работает в том случае, когда он заранее знает, что должен делать и как долго, когда поставлено реальное задание, выполнение которого определяется конкретными единицами измерения. Например, задание фехтовальщику выполнить выпад 100 раз или прыгнуть в длину на 3 метра будет способствовать более эффективной работе, чем задание сделать как можно больше выпадов или прыгнуть как можно дальше. Неконкретное задание приводит к тому, что спортсмен тренируется только до «первого пота».

А от такой работы толку мало:

- во-первых, потому что совершенствование двигательного умения и навыка (а задания, которые выполняют ученики во время самостоятельной работы обычно относятся к приемам, освоенным, по меньшей мере, до уровня умений) должно выполняться на фоне утомления; качественное выполнение в этих условиях формирует более устойчивый к помехам двигательный навык;
- во-вторых, работа на фоне утомления имеет прямое отношение к психологической подготовке фехтовальщика, т. к. связана с «преодолением себя», формированием позитивной надежды на свои силы и уверенности в себе;

- в-третьих, специальная работа на фоне утомления — это развитие специализированной выносливости;
- и в-четвертых, на фоне утомления легче убедить спортсменов в пользе упражнений психотренинга, которые помогут им быстрее восстановиться.

В конце тренировки можно даже провести групповой сеанс такого психотренинга.

Очень важной представляется также правильная оценка тренировочных упражнений. Как мы упоминали выше, принято рассматривать два вида оценок: *процессальную и результативную*. Например, когда фехтовальщики выполняют самостоятельную работу, отрабатывая новые приемы или закрепляя освоенное ранее на фоне развивающегося утомления, тренер постоянно наблюдает за ними, оценивает каждый элемент их действий, вносит необходимые корректизы. Если же самостоятельная работа проводится в соревновательном режиме — тренер оценивает только результат работы.

Интересно, что при оценке действий спортсменов похвала или порицание должны содержать некоторый элемент неопределенности (иногда можно «забыть» похвалить или, наоборот, в неудаче найти что-то хорошее).

Повсеместно встречаются тренеры, которые больше внимания уделяют индивидуальным урокам, и недостаточно времени — развитию навыков самостоятельной работы. В результате происходит так, что фехтовальщики приходят на тренировочное занятие, чтобы получить индивидуальный урок и провести несколько тренировочных боев. Это нерационально, коэффициент полезного действия такого занятия невысок.

Тренер отрабатывает со спортсменом в индивидуальном уроке определенные технико-тактические действия и комбинации. Затем фехтовальщик в учебно-тренировочных боях, проводимых на результат, применяет совсем другие действия, которые уже хорошо освоены и которые позволяют ему выигрывать эти бои. Для спортсменов такие бои являются, скорее, средством эмоциональной разрядки или самоутверждения над конкретным противником.

В результате имеет место своего рода потребительское отношение спортсмена к учебно-тренировочному процессу: тренер все усилия направляет на повышение его мастерства, а фехтовальщик — на получение удовольствия. О психологической подготовке в этом случае говорить не приходится.

Хорошо, если тренеру удается все-таки сподвигнуть спортсменов к самостоятельной тренировочной работе. К примеру, работая с юными фехтовальщиками, тренер может на каждом занятии оценивать самостоятельную работу своих подопечных, выставляя им оценки по 5-балльной шкале (ничего страшного, если иногда тренер «поигрывает» в школу). Каждый месяц выводится средняя для каждого фехтовальщика итоговая оценка. Понятно, что это делается не для тренера, а как еще одна возможность через развитие соревновательных отношений повысить качество тренировки. Для большей убедительности итоговые оценки могут быть представлены в таблице, выведенной в зале.

Этим создаются условия для актуализации мотивов совершенствования и самоутверждения через соперничество.

Таким образом, самостоятельная работа — важный компонент психологической подготовки. Но для того, чтобы она выполнялась фехтовальщиком с толком, он должен ясно представлять:

- над чем необходимо самостоятельно работать в каждом тренировочном занятии;
- как правильно выполнить задание тренера;
- сколько раз и сколько времени следует отрабатывать прием.

Если спортсмены приучены всегда получать тренировочные задания для самостоятельного выполнения, это положительно скажется не только на повышении технико-тактического мастерства, но и на развитии таких качеств, как упорство, трудолюбие, самодисциплина.

Взаимоупражнения фехтовальщиков. Вернемся к нашему тренировочному занятию. У нас в плане взаимоупражнения. Они открывают другие возможности

Управление психологической подготовкой юных фехтовальщиков

для психологической подготовки. Фехтовальщики учатся применять действие (или действия) в условиях боя.

Это последовательный процесс: от упражнений, в которых партнер помогает, затем к тем, в которых партнер не мешает или противодействует фехтовальщику, и в конце — упражнения с противником, ограниченным заданием тренера в своих противодействиях.

Начнем с парных упражнений.

Какую роль они играют при решении задач психологической подготовки? При их использовании фехтовальщики развиваются:

- умение наблюдать и оценивать свои действия и действия противника (психотактические умения);
- самодисциплину, способность управлять уровнем эмоционального возбуждения в условиях конфликтных взаимодействий с партнером.

Как известно, во взаимоупражнениях фехтовальщики отрабатывают технико-тактические действия, причем во время парных упражнений акцент делается больше на обучение технике, а в контрах — на формирование тактических умений.

Для воспитания у фехтовальщиков умения наблюдать и анализировать отойдем от стандартной схемы и подберем упражнения тактического плана. Начнем постепенно предлагать их спортсменам. Они должны целеустремленно учиться анализировать действия партнера/противника, выявлять типичные предсигналы.

При подборе заданий следует обязательно учитывать уровень подготовленности группы.

Сначала представляется целесообразным сформировать у них понятие. С этой целью тренер показывает характерные положения стойки и оружия, ложные или непроизвольные движения оружием, типичные подготовливающие действия (не более двух-трех).

После этого вполне уместно задать им вопрос, как эти положения и действия могут быть связаны с намерениями противника. Не стоит сразу поправлять их и рассказывать, что правильно, а что нет. Пусть сначала попробуют сами, даже если их представления полностью ошибочны.

В этой игре они обычно стараются быть наблюдательными и анализировать типичные предсигналы в действиях партнера, что совершенно естественно приводит к обучению тактическим обыгрываниям.

После того, как фехтовальщики попробовали, мы еще раз проговариваем и уточняем детали. Вот теперь можно включиться, подсказать и исправить их промахи и неверные представления.

А потом они упражняются снова и снова в стандартных условиях при помощи партнера.

Они должны не только наблюдать, но и учиться понимать действия фехтовальщиков (или своих партнеров) и находить правильное решение. Когда к ним придет это понимание, можно учить их скрывать свои намерения (но это позднее).

Можно провести парные упражнения по общепринятой схеме, совершенствуя технические умения подопечных, и при этом решать очень важную задачу психологической подготовки: развитие *самоконтроля и регуляции* фехтовальщиками своих действий.

Большинству детей очень трудно в парных упражнениях удержаться от желания пофехтовать или хотя бы уколоть партнера. (В этом смысле с девочками легче, они, в большинстве, более послушны и старательны.)

Но, чем яснее юные фехтовальщики представляют себе цель и смысл упражнений, тем больше вероятность того, что они будут старательно упражняться. Следуем этому правилу и объясняем задание, стараемся их заинтересовать. Это удается не всегда и не со всеми — они не хотят просто так получать уколы; но опускать руки не стоит, надо дать им немного времени или в будущем подыскать более интересное занятие.

Важно контролировать и варьировать уровень их возбуждения. Если они перевозбуждены, то эффективность падает. Аналогичная картина, если задание им не интересно. Снова и снова приходится мотивировать их, объясняя как и когда они могут применять осваиваемое действие в бою.

Однако продолжительное время работать над одним и тем же с подростками нежелательно. Они быстро устают, или им надоедает; они не могут длительное

время выполнять работу, требующую концентрации внимания и высокой точности исполнения.

Паузы необходимы. Но каждая пара должна паузу «заработать». Лучшие пары получают отдых раньше. Те, кто справляется хуже или работает недостаточно старательно — позднее.

После паузы — новое упражнение.

Практически очень трудно организовать парные упражнения так, чтобы они воспринимались фехтовальщиками как необходимое и интересное занятие. Обычно, то, что необходимо — неинтересно.

Конечно, на начальном этапе подготовки надо широко использовать игровые и соревновательные элементы, которые помогают снизить монотонность нагрузки. Шутки, похвалы, частая ротация партнеров, неожиданные перерывы или непродолжительные вольные бои с партнером — все должно быть включено в этот процесс. С другой стороны, не стоит забывать, что парные упражнения — это то средство специализированной подготовки, с помощью которого можно и должно развивать у фехтовальщиков самоконтроль и самодисциплину.

На этапе спортивного совершенствования парные упражнения занимают меньший объем тренировочной работы. Спортсмены чаще упражняются в контрах или проводят учебные бои. В этих упражнениях совершенствуются технические действия, отрабатываются разнообразные тактические схемы, формируется психическая готовность спортсмена к соревновательным поединкам.

В них решаются следующие задачи общей психологической подготовки:

- развитие самоконтроля за своими действиями в ситуациях конфликтных взаимодействий;
- самомотивация, формирование и регулирование позитивного эмоционального состояния.

Развитие у фехтовальщиков контроля за своим поведением и действием связано с постепенным повышением эмоционального фона конфликтных взаимодействий спортсменов в контрах:

- напоминанием, что они должны фехтовать технически «чисто» и стараться не делать промахов; похвалой при удачном выполнении (мотив достижения успеха); начислением штрафных туже за недействительные и промахи;
- постоянной сменой партнеров;
- упражнениями в паре с неудобным или конкурентно ориентированным партнером;
- частыми замечаниями и негативными реакциями (при намеренном создании отрицательного эмоционального фона).

Тренеры знают, что точность действий в большей степени подвержена воздействию эмоционального возбуждения, чем быстроты. По мере увеличения стрессовых воздействий снижаются аналитические способности, ограничивается поле зрения, но возрастает быстрота и сила. Поэтому перевозбужденные фехтовальщики стремятся делать одно и то же ошибочное действие быстрее и сильнее и не способны переключиться к другому. Они начинают спешить. Стремятся сразу же повторить неудавшееся действие, считая, что теперь-то застанут противника врасплох.

Значит, надо приучать их контролировать себя, быстро воспринимать и понимать ситуацию, быстро менять направление движения, не теряя равновесия, и находить правильные решения. Упражняясь в ситуациях высокого (но регулируемого) эмоционального возбуждения, побеждая и проигрывая, спортсмены постепенно привыкают к конфликтным взаимодействиям с противником и учатся управлять собой в соревновательных поединках.

Постепенно стараемся ввести в учебно-тренировочный процесс элементы *сituативной тренировки* для адаптации спортсменов к ожидаемым и неожиданным трудностям соревновательной борьбы. Для этого спортсмены ведут учебные бои в заданных им условиях.

Возможны две разновидности этих условий: возникающие в соревновательных боях ситуативно и стандартные, способствующие повышению уровня психического напряжения.

Ситуативно возникающие психотравмирующие условия тренер вводит в «игру» очень постепенно, потому что они болезненно воспринимаются фехтовальщиками. Обычно это бои с неудобными или неприятными противниками, необъективное судейство, несправедливые замечания и резкие указания при ошибках или промахах спортсмена.

Более просто моделировать стандартные ситуации, вызывающие повышение уровня психического напряжения: дефицит времени, ведение боя на границе фехтовальной дорожки или при счете 4:4.

Выбирается сначала одна такая ситуация и прорабатывается с группой. Не следует спешить со сменой этих стандартных ситуаций. Лучше дать спортсменам нафехтоваться в одних условиях, чем их постоянно менять. Они должны «прочувствовать» конкретные условия поединка, найти свою индивидуальную манеру ведения борьбы, научиться варьировать и приспособливаться к поединкам с разными противниками.

Сначала проговариваем особенности этой стандартной ситуации: как желательно в ней действовать, типичные реакции противника. Затем спортсмены начинают работать. Можно предположить, что если спортсмены регулярно отрабатывают стандартные тактические схемы, то помимо тактической целесообразности они будут обладать психологическим преимуществом перед противником — уверенным ведением боев в этих условиях.

Показателем адаптации и служит такое уверенное поведение фехтовальщика в заданных условиях. Как только это происходит, можно вводить следующую более сильную помеху.

Немаловажным является то, что подбор этих стрессовых ситуаций не требует точного соответствия соревновательным воздействиям. Главное — не характер этих воздействий, а соответствующий уровень эмоционального фона и приучение фехтовальщика справляться со стрессом и регулировать свое состояние.

Перенос психической устойчивости возможен на самые разные стрессорные ситуации. Хорошим примером может быть тренировка футболистов. Уже на

начальном этапе подготовки они приучаются не реагировать на противника и его помехи. Более того, использовать их в своих целях (например, некоторые из них успешно падают в штрафной площадке или недалеко от нее, провоцируя штрафной). Воспитывать такое отстраненное отношение к противнику очень полезно.

Обсуждая с фехтовальщиками их психические состояния и реакции, можно приучить спортсменов успешно действовать в самых разнообразных соревновательных ситуациях.

Практический опыт свидетельствует, что уверенность в себе и позитивная установка на борьбу приводят к снижению тревожности и, опосредованно, к лучшему управлению действиями в условиях соревновательных поединков.

Одним из важных компонентов психической адаптации к нагрузке является ее **регулирование**. Особенно это важно, если спортсмены в силу реальных обстоятельств не могут справиться с поставленной задачей. Тренер должен ее упростить, добиваясь того, чтобы успешное решение достигалось фехтовальщиками более чем в 50 % попыток. И наоборот, если выполнение поставленного задания не составляет труда, тренер повышает его трудность:

- за счет усложнения технических или пространственно-временных условий выполнения действия (фехтование на сокращенной дистанции, ограничение спортсменов во времени принятия решений и т. п.);
- противник получает дополнительную фору;
- за счет введения факторов, повышающих уровень психической напряженности (негативная оценка действий спортсмена, нежелание засчитывать некоторые уколы и т. п.).

Однако при использовании этих помех следует учитывать, что фехтовальщики в силу их природной чувствительности по-разному реагируют на негативную оценку: одно и то же воздействие может вызвать слабую эмоциональную реакцию у психически устойчивого спортсмена и эмоциональный «срыв» у реактивного.

Характерно, что подростки с высоким интеллектом обычно более чувствительны к негативной оценке тренера.

Наиболее подходящим методическим приемом для повышения уровня психической устойчивости спортсмена является **десенсибилизация**, т. е. снижение чувствительности спортсмена к стрессовым воздействиям.

Сущность этого приема в следующем: тренер составляет перечень тех стресс-факторов и ситуаций, которые вызывают у фехтовальщика состояние тревожности или негативную эмоциональную реакцию.

Затем все перечисленные психотравмирующие факторы последовательно шкалируются по степени их воздействия на спортсмена, начиная от самых слабых, до тех, на которые более всего реагирует фехтовальщик (например, от простого замечания тренера до намеренного необъективного судейства в ответственных боях). Хорошо, если тренер делает это вместе с фехтовальщиком, и после составления этого перечня они продумывают и составляют план работы.

В дальнейшем, во время последующих тренировочных занятий тренер предлагает спортсмену упражняться в различных ситуациях, аналогичных соревновательным, начиная от самых безобидных.

По мере привыкания к слабым воздействиям тренер вводит более сильные и т. д. Приведем пример такого усложнения условий для упражнений в контрах и учебных боях.

1. Все может начинаться с отработки излюбленных действий в упражнениях в контрах.
2. А дальше отработка действий в стандартных ситуациях:
 - фехтование на границе дорожки;
 - ведение боя в условиях дефицита времени (одна минута до конца боя).

Возможен вариант, когда независимо от того, что кто-либо из фехтовальщиков уже нанес достаточное количество уколов, бой проводится до истечения времени. Таким образом, если спортсмен получил задание вести бой в течение одной минуты при исходном счете 4:2 в пользу противника, его

задача нанести максимальное количество уколов в течение одной минуты. Даже, если он сразу получил укол, бой не заканчивается; в оставшееся время у спортсмена есть шанс нанести большее количество уколов и выиграть поединок. Понимая это, противник не может позволить себе расслабиться. С помощью этого приема достигается высокая интенсивность ведения боя обоими фехтовальщиками, развивается выдержка, умение форсировать события, рисковать или, наоборот, удерживать счет.

3. Упражнения в контрах: фехтование на высоком двигательном фоне (1 мин боя, 30 с пауза, затем снова 1 мин и т. д.; продолжительность «чистого» боя 3 мин).
4. Ведение боев на укороченной дистанции или укороченной дорожке. Повышает интенсивность поединков, заставляет фехтовальщиков чаще вступать в боевое взаимодействие, выполняя двух-трехтемповые схватки; принимать решение в дефиците времени.
5. Увеличение интенсивности боевых взаимодействий за счет ограничения времени подготовки действий. Очень важным является контроль тренера за тем, чтобы взаимодействия фехтовальщиков были тактически обоснованными, не носили сумбурный характер.
6. Фехтование на один укол (счет 4:4) в условиях повышенной мотивации достижения успеха. Такая «ситуативная» мотивация создается тренером и носит как бы игровой характер, например, проигравший должен выполнить какое-то несложное задание победителя.
7. Отработка тех действий, которые фехтовальщик избегает применять в боях (расширение технико-тактического арсенала действий).
8. Фехтование в условиях постоянного прессинга противника. Тренер дает задание спортсменам прессинговать (сначала один, потом другой, после этого оба фехтовальщика стараются прессинговать друг друга). Задача обороняющегося спортсмена в усло-

виях постоянного дефицита времени находить технико-тактические опровержения действиям противника. Использование этого приема в тренировке очень эффективно, т. к. способствует созданию высокого эмоционального фона борьбы и азарта. Для адаптации фехтовальщика к высокому уровню боевого напряжения целесообразно использовать и активный прессинг со сверхдальней дистанции, и осторожный непрерывный прессинг, «прижимающий» противника к границе дорожки.

9. Ведение боя с противником, который навязывает ближний бой, постоянно сближается, входит в столкновение, создает помехи для нанесения укола.
10. Ведение боя с неудобным противником (высокого роста, левшой, ведущим бой в непривычной или неудобной манере).
11. Учебные бои с неприятным или конкурентно ориентированным противником (с тем, кому особенно не хочется проигрывать).
12. Бои при условии скрытой форы у противника; в нашей практике это называется «дорожка неожиданностей»: до конца боя спортсмен не знает какое преимущество в уколах имеет противник и сколько времени осталось до конца боя (обычно, мы используем такую «дорожку» для боев не равных по уровню подготовленности противников).
13. Бои при условии негативных замечаний и реакций окружающих.
14. Бои при условии необъективного судейства.

Совсем необязательно, чтобы предлагаемая последовательность усложнения заданий была именно такой. Она должна в первую очередь соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена и трудностям, с которыми он сталкивается.

Уверенность в себе и позитивная установка на борьбу приводят к снижению тревожности, к лучшей координации действий, быстроте и точности переключений от одних действий и намерений к другим.

Заключительная часть тренировочного занятия. Этую часть занятия можно и желательно использовать для развития общих и специальных физических качеств. Часто эта работа выполняется на фоне развивающегося утомления как физического, так и психического. В результате спортсмен имеет возможность, работая в интервальном режиме, формировать весьма полезные черты своего спортивного характера.

Но не только их. Физическое утомление отрицательно сказывается на уровне психомоторной готовности спортсменов. Исследованиями [16], в которых мы принимали участие, показано, что при выполнении интенсивной двигательной работы на велоэргометре, при частоте сердечных сокращений до 180 уд./мин, быстрая и точность сенсомоторных реакций даже у высококвалифицированных фехтовальщиков ухудшается.

В то же время работа в оптимальном режиме (при частоте сердечных сокращений 150 уд./мин) вызывала положительные сдвиги во времени их двигательного реагирования. Именно в этом режиме обычно высококвалифицированные фехтовальщики ведут поединок. Можно предположить, что для менее выносливых такой темп может оказаться предельным и вызвать отрицательные сдвиги в точности и своевременности реагирования. Нам важно подчеркнуть, что:

- развивающееся утомление, которое в нашем эксперименте всецело зависело от аэробно-анаэробных возможностей фехтовальщиков, отрицательно влияет на их способность вести дистанционную борьбу с противником, вариативно нападать, а также на быстроту и точность двигательного реагирования;
- экономичность работы повышается с ростом спортивного мастерства. Это происходит за счет технического совершенствования и более эффективной работы всех систем обеспечения спортивной деятельности.

Такая работа должна высоко оцениваться тренером при подведении итогов занятия.

Важной составляющей тренировочного занятия является анализ выполненных спортсменами заданий.

Итоговый разбор необходим для того, чтобы подчеркнуть положительное или отрицательное в поведении и работе спортсменов на занятии. Фехтовальщики нуждаются в том, чтобы тренер оценивал их действия, ведь самое неприятное — это равнодушие.

Анализ может завершаться эмоциональной и смысловой оценкой качества работы каждого фехтовальщика. Даже, если кто-либо не полностью справился с заданием, но приложил для этого много старания, должен получить положительную оценку. При этом, важно обязательно объяснить, почему выставлена та, а не другая оценка.

Анализ урока — это не только разбор ошибок и результата работы, но и постановка заданий на следующее занятие или более продолжительный период времени. Фехтовальщики принимают в этом процессе активное участие.

Одной из задач психологической подготовки является приучение спортсменов к соперничеству. Эта работа осуществляется постоянно, на каждом тренировочном занятии. В результате спортсмен адаптируется к этому состоянию; соперничество становится для него привычным. У подростков (да и у взрослых спортсменов) вследствие особенностей их характера соперничество может переноситься с фехтовальной дорожки в сферу личных отношений. Оправдано ли это?

Отношение тренеров к такому переносу разное: одни стараются помочь спортсменам преодолеть такие негативные эмоциональные реакции, другие, наоборот, считают, что это совсем неплохо. Кто прав — решать Читателю. Следует только помнить, что социальный конфликт создает дополнительное и продолжительное психическое напряжение, часто не только между двумя спортсменами, но и в более широком окружении спортсменов и тренеров.

Учебно-тренировочное занятие, которое мы пытались описать с точки зрения общей психологической подготовки спортсменов, закончено. Но глава, посвященная общей психологической подготовке фехтовальщиков, продолжается.

Не вызывает сомнения тот факт, что различные по значимости соревнования и формы проведения учебно-тренировочных занятий по-разному воздействуют на психическое состояние фехтовальщиков.

Определенную помощь в оценке психической напряженности может оказать табл. 9, в которой все учебно-тренировочные и соревновательные упражнения разбиты на группы по диапазонам задаваемой конфликтности [13].

Таблица 9

Распределение психической напряженности соревновательных и учебно-тренировочных упражнений фехтовальщиков

№ п/п	Наименование упражнений	Диапазон кофликтности (в баллах)
1.	Бои в ответственных соревнованиях	8,01 – 10
2.	Бои в официальных, отборочных и подводящих соревнованиях	6,44 – 8
3.	Бои в контрольных соревнованиях	5,01 – 6,43
4.	Учебно-тренировочные бои на результат с высокой значимостью достижения победы	3,72 – 5
5.	Учебные бои, упражнения в контраках, индивидуальные уроки боевой направленности	2,72 – 3,71
6.	Индивидуальные уроки технико-тактической направленности, взаимоупражнения с применением необусловленных действий	2,01 – 2,71
7.	Уроки технико-тактической направленности, взаимоупражнения с применением обусловленных действий на противодействующего партнера. Спортивные игры	1,44 – 2
8.	Уроки технической направленности и обусловленные взаимоупражнения с помогающим партнером	0,87 – 1,43
9.	Самостоятельная работа над техникой передвижений и управления оружием	0,36 – 0,86
10.	Работа над развитием физических качеств	0,1 – 0,35

Как видно, наименьший диапазон (от 0,1 до 0,4 балла) характерен для общеразвивающих упражнений, а наибольший — от 7,2 до 10 баллов для боев в наиболее ответственных соревнованиях года.

Для оценки напряженности каждого тренировочного занятия можно воспользоваться формулой, предложенной вышеупомянутыми авторами:

$$P = p_1 t_1 + p_2 t_2 + p_3 t_3 + \dots + p_n t_n / t_1 + t_2 + t_3 + \dots + t_n,$$

где P — показатель напряженности тренировочной или соревновательной нагрузки (в баллах); p1 ... pn — напряженность отдельных упражнений (в баллах); t1 ... tn — время, затраченное на тренировочном занятии или на соревнованиях на каждое упражнение (в минутах).

Учитывая особенности конкретной тренировочной группы и условия, в которых проводятся занятия, тренер сам определяет показатели напряженности каждой группы упражнений для своих подопечных. Для типичных случаев можно воспользоваться средними значениями, предложенными в этой таблице.

2. ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Психологическая защита — это такое психическое состояние спортсмена, которое обеспечивает эмоциональную и психическую устойчивость и, таким образом, способствует успешной соревновательной и тренировочной деятельности. Создание ее начинается задолго до ответственных соревнований. Она характеризуется высоким уровнем эмоциональной регуляции всех специализированных функций. Психологическая защита формируется совместно тренером и спортсменом в процессе их тренировочных занятий, а также во время бесед, убеждений, установок.

Общая последовательность создания психологической защиты следующая.

1. Составление карты личностных особенностей фехтовальщика и выявление сильных и уязвимых сторон его психики.

2. Определение тех факторов фехтовальной деятельности, которые более всего влияют на дестабилизацию психического состояния спортсмена.
3. Выбор тех средств тренировки, которые могут способствовать формированию психической готовности.
4. Распределение этих средств по степени воздействия на фехтовальщика:
 - шкалирование от меньшего к большему по степени привыкания;
 - создание концентрированного целенаправленного воздействия.
5. Формирование позитивного отношения к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Отдельные положения двух последних пунктов мы рассмотрели ранее при «проведении» тренировочного занятия.

При составлении **карты личностных особенностей** фехтовальщиков наиболее значимыми, с нашей точки зрения, являются такие свойства темперамента, как сензитивность, реактивность, активность, эмоциональная возбудимость, пластичность поведения. В сочетании этих свойств проявляется эмоциональная устойчивость каждого фехтовальщика к влиянию соревновательных стрессов, активность и доминантность его поведения, агрессивность, способность не терять голову в критических ситуациях.

Для выявления этих свойств личности и темперамента тренеру достаточно понаблюдать за спортсменами. Это можно сделать по следующей схеме.

1. Оценка спортивного характера:

- стремится быть первым во всем;
- стремится со всеми соревноваться;
- целеустремленно и настойчиво самостоятельно тренируется;
- соревнуется до тех пор, пока не победит;
- требователен к себе и другим.

2. Оценка активности:

- тренируется с желанием;
- трудности только подзадоривают;

- все время старается быть занят делом;
- активно включается в обсуждение и выполнение новых проектов (правда, так же быстро может отказываться от участия);
- в бою действует инициативно.

3. Оценка доминантности:

- проявляет независимость во взглядах и поведении;
- склонен отстаивать свою точку зрения;
- в бою напорист, стремится навязать свою инициативу;
- оказывает влияние на других;
- любит руководить.

4. Оценка реактивности:

- часто действует импульсивно, под влиянием момента;
- решения принимает быстро, но зачастую ошибочные;
- легко реагирует на вызовы, попадает в тактические ловушки;
- несдержан в своих ответах (в бою, в общении);
- чувствителен к оценке другими своих качеств.

5. Оценка эмоциональной возбудимости:

- легко воодушевляется каким-либо делом, но также легко отказывается;
- в критических ситуациях теряет самоконтроль;
- проявляет беспокойство, плохой сон перед соревнованиями;
- избегает делать то, что плохо удается;
- плохо концентрирует внимание при наличии помех или в условиях стресса.

6. Оценка тревожности:

- проявляет беспокойство по поводу возможной ошибки;
- хорошо предчувствует намерения и действия противника в бою;
- реагирует на новую обстановку (может теряться), новых людей (может воспринимать как потенциальную опасность);
- склонен ожидать неудачу и старается ее избежать;

- проявляет мнительность и излишние опасения.

7. Оценка ригидности (непластичности в реакциях и поведении):

- с большим трудом переключается к новым действиям в бою;
- предпочитает действовать по привычной тактической схеме;
- хорошо запоминает и удерживает в памяти ситуации боя;
- в критической ситуации становится однообразным и прямолинейным;
- упрямо отстаивает свою точку зрения.

8. Оценка агрессивности:

- в бою стремится подавить инициативу и волю противника;
- склонен к грубому ответному действию при грубоści противника (намеренной или непривычной);
- несдержан в поведении после проигрыша, может вымещать злость на других;
- в условиях «жесткой» борьбы неуправляем;
- часто бывает зачинщиком ссор и драк.

9. Оценка эмоциональной устойчивости:

- способен не терять голову в критических ситуациях;
- перед соревнованиями и в ожидании боя способен анализировать ситуацию и управлять собой;
- уравновешен и спокоен в общении;
- может не замечать предсигналов об опасности;
- в соревнованиях повышает эффективность деятельности.

Оценка результатов наблюдений может осуществляться тренером очень просто: отдельно для каждого оцениваемого свойства он подсчитывает положительные ответы на предлагаемые к ним варианты поведения. Каждый такой ответ оценивается в один балл. Таким образом, каждое свойство темперамента оценивается в диапазоне от 0 до 5 баллов.

Для большей наглядности мы показываем результаты одной такой оценки на круговой диаграмме (рис. 17). Эти показатели представляют результат реальных наблюдений за фехтовальщицей на рапирах Ольгой В., в прошлом членом сборной команды СССР. Характерно, что они совпали с результатами тестирования этой спортсменки с помощью 16-факторного психологического опросника Р. Кеттеля.

Как видно из диаграммы, для этой спортсменки характерны выраженные черты бойцовского характера: активность, эмоциональная устойчивость, спортивная злость, настойчивость и независимость. Однако наряду с этим ей присуща эмоциональная возбудимость и трудность переключения от одних действий и намерений к другим (что проявлялось и во время соревнований, и в быту). Правда, тренеру и спортсменке удалось в поединках компенсировать этот недостаток за счет использования высоких скоростных качеств и наработанных тактических схем.

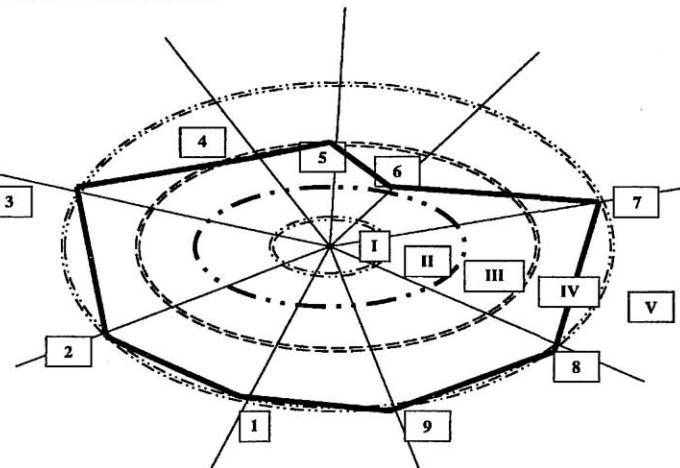


Рис. 17. Пример представления индивидуальных свойств личности фехтовальщика на круговой диаграмме:

- 1 — спортивный характер; 2 — активность; 3 — доминантность;
- 4 — реактивность; 5 — эмоциональная возбудимость;
- 6 — тревожность; 7 — ригидность; 8 — агрессивность;
- 9 — эмоциональная устойчивость (степень проявления каждого качества от минимального, равного I, до максимального, равного V)

Форма этой диаграммы зависит от того, сколько баллов набрал фехтовальщик по оцениваемым свойствам личности и темперамента. Определив степень выраженности этих свойств, тренер имеет возможность:

- сопоставить их с факторами внешней среды, которые оказывают сбивающее воздействие на поведение фехтовальщика в тренировке и соревнованиях, а также составить индивидуальный набор средств для десенсибилизации;
- правильно формировать индивидуальный стиль боевой деятельности;
- управлять поведением спортсмена на тренировке и соревнованиях.

Теперь тренер сопоставляет эту диаграмму с теми факторами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, которые влияют на дестабилизацию его психического состояния. При этом он получает возможность предвидеть те трудности (связанные с психическим состоянием и психорегуляцией), с которыми столкнется его подопечный на соревнованиях.

Высокая доминантность или высокая тревожность, низкая активность или высокая агрессивность — все это не просто свойства темперамента или личности. За этими характеристиками — огромный пласт индивидуальной человеческой Природы. В нем скрывается направленность реакций, ожиданий, деятельности, а в результате — успех и неудачи. Как известно, изменить свойства темперамента и личности невозможно, но оформить их в соответствующие поведенческие рамки, выработать способы коррекции — можно и очень желательно.

Теперь тренеру предстоит выбрать соответствующие средства и способы, которые, по его мнению, помогут создать:

- индивидуальный стиль тренировочной и соревновательной деятельности;
- психическую готовность и устойчивость к тренировочному и соревновательному стрессу.

Выбор этих средств представляется нам совсем непростым, т. к. предполагает предвидение их позитив-

ного воздействия на психику фехтовальщика. Но он не является раз и навсегда законченным. Тренер может всегда внести коррективы, отказаться от одних средств и выбрать другие. Более того, это необходимо заранее предвидеть, потому что, имея дело с подростком, мы активно взаимодействуем с личностью в процессе ее интенсивной перестройки и становления.

Попробуем теперь рассмотреть некоторые возможности формирования помехоустойчивости.

Исходным пунктом нашего подхода является тот факт, что соревновательная деятельность способствует комплексному проявлению многих психических качеств, причем одни из них поддаются коррекции, а другие лишь незначительно изменяются даже при продолжительном направленном воздействии. В связи с этим обстоятельством индивидуализация деятельности должна быть такова, чтобы недостаточное развитие отдельных качеств не являлось помехой в достижении высокого результата.

К примеру, проявления агрессивности часто сочетаются с ригидностью (негибкостью) поведения. Получив в поединке неожиданный (или незаслуженный) укол, фехтовальщик не столько анализирует ситуацию, сколько эмоционально реагирует: начинает действовать более агрессивно, излишне прямолинейно. Такое поведение часто приводит к повторным ошибкам. В этом случае осознание и оценка ситуации спортсменом не выполняются, изменения тактики поведения не происходит. Предвидя это, тренеру можно порекомендовать вести работу в двух направлениях:

- подготовить и отработать со спортсменом 2–3 тактические схемы ведения боя против противников с учетом типичных стилей их боевой деятельности (например, против активно прессингующих, маневрирующих, выжидающих); обычно фехтовальщик, предрасположенный к агрессивности, склонен действовать позиционно-наступательно;
- приучать фехтовальщика меньше реагировать на помехи, создавать, скажем, «реакции замещения» или «реакции-отсрочки», которые помогли бы агрессивные проявления направить в более

«мирное» русло или отложить «на потом»; такая отработка возможна при моделировании на тренировочных занятиях отдельных соревновательных ситуаций, при использовании положительного и отрицательного опыта спортсмена и других фехтовальщиков.

«Замещение» состоит в поиске такой реакции, с помощью которой возбужденный и раздраженный спортсмен мог бы «выплеснуть» негативный эмоциональный заряд, не нарушая при этом правила соревнований и сохраняя нормальные отношения с окружающими.

«Отсрочка» заключается в том, что спортсмен внушиает себе, что сейчас просто не время, но потом он обязательно разберется в этой ситуации. Если ситуация не была намеренно спровоцирована, то потом никакого выяснения отношений не происходит.

Выявление сбивающих факторов необходимо не только для того, чтобы определить основное направление психологической подготовки и ее промежуточные этапы, но и для выбора средств психотренинга.

Тренировка фехтовальщиков на этапе углубленной специализации связана с большими нагрузками. Этот факт требует особо пристального внимания тренеров в связи с интенсивными возрастными изменениями, характерными для подростков. Большие объемы и высокая интенсивность тренировочной работы способствуют переходу организма, как биологической и сложноорганизованной психической системы, на более высокий уровень обеспечения деятельности.

Как показала эволюция живых организмов, только экстремальные (предельные) условия среды являются стимулом для качественных изменений всех биологических систем, включая и человека. Поэтому и экстремальность соревнований, и очень большие требования тренировки, и уникальность самих спортсменов являются тем плацдармом, на котором проявляются предельные возможности человеческого организма.

Долговременные адаптационные (приспособительные) изменения, которые необходимы для успешного выполнения специализированной деятельности, связа-

Управление психологической подготовкой юных фехтовальщиков

ны с изменениями в структуре рибонуклеиновой кислоты [21]. В результате повышаются мобилизационные возможности, экономизируется функционирование систем обеспечения этой деятельности. Фехтовальщик должен свыкнуться с неприятной мыслью, что этот процесс адаптации является болезненным. Он связан с реальными трудностями, с преодолением усталости, боли в мышцах, во всем теле.

В таком состоянии спортсмен часто становится раздражительным, готовым идти на конфликт. Но от этого не уйдешь. В это время приобретает реальный смысл фраза Д. Каунсилемена, что только через боль, иногда — страдание, возможен путь к вершинам спортивного мастерства.

В этих условиях тренер и спортсмен должны быть едины и взаимно помогать друг другу. Это время долгих бесед и внушений. Для укрепления единства тренер может использовать некоторые пути воздействия:

- 1) внушать спортсменам радость преодоления слабостей, позитивное отношение к трудным тренировочным нагрузкам;
- 2) учить фехтовальщиков осмысливать свою работу, понимать насколько она полезна для повышения спортивного мастерства, как ее результаты могут быть использованы в будущих соревнованиях;
- 3) помочь найти мотив победы и преодоления себя, а не избегания неудачи, усталости и боли; развивать честолюбивые помыслы быть первым;
- 4) отработать формулу мотивационной защиты: «я тренируюсь не только ради себя, но и ради тех, кто мне близок и дорог»;
- 5) обучать спортсменов способам: а) позитивной самонастройки и самоубеждений; б) аутотренингу, как средству восстановления, мобилизации и специальной психорегуляции состояний.

Успешное использование всех средств психотренинга возможно при позитивном отношении фехтовальщика к нагрузкам. Первым и главным условием формирования такого отношения является осознание правильности и необходимости этих нагрузок.

К такому осознанию фехтовальщик должен прийти сам. Фактор неопределенности у любого человека вызывает тревогу. Если фехтовальщик не знает, почему приходится так много и интенсивно тренироваться, если он не уверен в необходимости применяемых тренером средств, то положительного эффекта ожидать не приходится. У него формируется негативное отношение к нагрузкам, и выполнение различных видов тяжелой тренировочной работы будет связано с повышенным уровнем психического напряжения.

Чтобы избежать этого, тренеру следует не только поставить конкретную и реальную цель, но также разъяснить, как она может быть достигнута. Постоянно убеждать в том, что она может быть достигнута только в результате такой, а не иной работы. И конечно, подчеркивать исключительность спортсмена.

Трудности, физическая усталость и даже боль — это обязательное условие продуктивной тренировочной работы.

Преодоление этих трудностей связано с большим напряжением, но именно в процессе преодоления нужно находить радость победы.

Фехтовальщику следует приучаться тому, чтобы во всем (или почти во всем) видеть положительные стороны: если устал — это значит хорошо поработал и стал сильнее; если не получается в бою — это стимул к поиску и исправлению ранее незамеченных ошибок. Кстати, именно при проигрыше большинство из нас начинает интенсивно искать пути развития и совершенствования. Выигрыш, наоборот, успокаивает и расслабляет.

3. СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

На этапе подведения фехтовальщиков к соревнованиям психологическая подготовка дополняется специальными средствами, а прежние средства используются более целенаправленно. Все они ориентированы на то, чтобы способствовать достижению и поддержанию состояния соревновательной готовности (рис. 18).



Рис. 18. Структура специальной психологической подготовки фехтовальщиков к соревнованиям

Наблюдения за психическим состоянием спортсменов накануне ответственных соревнований показывают, что уже в заключительном микроцикле подготовки (приблизительно за неделю до начала соревнований) значительно изменяется поведение спортсменов — начинается этап **тревожного ожидания** — повышается их восприимчивость к тем воздействиям, которые раньше не вызывали никаких реакций.

Одни фехтовальщики «уютят в себя», другие становятся чрезесчур общительными, и для них характерны частые перепады настроения.

Опытные спортсмены используют этот этап для формирования состояния психической готовности, и тренеры часто подыгрывают им в этом.

У неопытных спортсменов состояние тревожного ожидания может привести к недооценке своих сил, преднастройке к неудачному выступлению.

Успокоительные замечания тренера (который сам волнуется не меньше) о том, что все будет в порядке, обычно ни к чему не приводят.

К тому же тренеры не всегда способны точно оценить состояние тревоги у своих подопечных и в результате могут из самых лучших побуждений отрицательно влиять на их предсоревновательное состояние. Задача тренера в это время включаться в «игру» и с помощью разнообразных средств психологического воздействия сформировать у фехтовальщика состояние соревновательной готовности.

Средства психологического воздействия могут быть условно разделены на три группы:

- те, которые являются составной частью общей психологической подготовки;
- те, которые намеренно вводятся тренером в тренировочный процесс, подчиняя его содержание задачам психологической подготовки;
- те, которые применяются вне тренировочных занятий.

Первая группа

Метод регулирования психической напряженности [12, 13], который применяется в «ударном» микроцикле при проведении контрольных соревнований (прикладок, боевых практик) и в период заключительного микроцикла.

Справедливо считается, что контрольные соревнования должны моделировать условия предстоящих основных соревнований и поэтому обеспечивать высокий уровень психического напряжения и мотивации. В связи с этим чаще всего они проводятся по формуле предстоящих соревнований с привлечением сильных и неудобных соперников, с «жестким» судейством и ответственностью за результат выступления.

В зависимости от задач подготовки и свойств темперамента тот или иной фехтовальщик может намеренно ставиться в стрессовые условия, имеющие различную степень воздействия на его психическое состояние. Таким образом может быть достигнут определенный уровень привыкания спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований.

Для повышения уровня психического напряжения фехтовальщика в тренировочных занятиях могут быть использованы те же приемы моделирования психотактических условий боевых взаимодействий, которые описаны в разделе общей психологической подготовки. Разница лишь в том, что в процессе общей психологической подготовки тренер использует эти приемы в работе со всей группой; при подготовке к конкретным соревнованиям применение этих средств индивидуализируется. Одни спортсмены нуждаются в большей нагрузке, другие в меньшей. То, что хорошо для одних, может совсем не подходить другим.

Накануне соревнований типичными являются три реакции ожидания: оптимальная боевая готовность, тревожность, излишняя самоуверенность. Понятно, что две последние требуют коррекции со стороны тренера и спортсмена. Принципиальная разница этих коррекций в том, что тревожные нуждаются в поддержке и в укреплении опор мастерства, а самоуверенные — должны в процессе подготовки потерять свою приставку «само».

То, что мы написали выше о моделировании соревновательных нагрузок и повышения уровня психической напряженности при подготовке к соревнованиям может быть полезно, но может нанести большой вред. Почему? В зависимости от уровня готовности спортсмена и его психических реакций на предстоящие соревнования в заключительном микроцикле тренер варьирует интенсивность и объем тренировочных нагрузок, стараясь создать у спортсмена чувство готовности.

Если накануне соревнований спортсмен не уверен в себе, то он нуждается в поддержке. И эта поддержка не столько похлопывание по плечу, сколько факты, показывающие ему, что он находится в состоянии показать

высокий результат. Повышение психической напряженности может привести к обратному результату. Поэтому для таких спортсменов лучше создавать комфортные условия, в которых у них все получается: выбор соответствующих партнеров, направленность индивидуальных уроков, результаты тестирования и т. п. Фехтовальщик должен сам удостовериться, что находится в состоянии готовности к достижению высокого результата.

На этом этапе подготовки к соревнованиям тренер стремится к тому, чтобы сформировать и сохранить у фехтовальщиков оптимальный уровень возбуждения. Нельзя давать мыслям спортсмена увлечь его в направлении, в котором развивается чувство неуверенности в своих силах, а в связи с этим и боязнь поражения.

Одним из приемов, позволяющих решить эту задачу, не влияя на содержание процесса технико-тактической подготовки, может быть **укрепление «внутренних опор»** в оценке фехтовальщиками своего мастерства [22]. Такими «опорами» могут быть уверенность в своей обороне во время боя, в своевременности реагирования, в разнообразии репертуара технико-тактических действий, в хорошем чувстве боя.

Для формирования такой уверенности многие тренеры на заключительном этапе подготовки отказываются от изучения новых элементов или от работы над недостаточно усвоенными действиями. В индивидуальных уроках они сосредотачивают внимание на совершенствовании тех действий и комбинаций, которые хорошо усвоены спортсменом.

Удовлетворение от того, что все действия выполняются безошибочно, а также положительная оценка тренера, способствуют формированию у спортсмена чувства относительной стабильности.

Варьируя объемы и интенсивность этих уроков тренер может давать их спортсмену вплоть до дня соревнований. На соревнованиях такой урок к тому же служит настройке специализированных чувств (оружия, времени, дистанции) к предстоящим боям и помогает спортсмену почувствовать себя более уверенно. Особенno полезна такая работа с высокотревожными фехтовальщиками.

Если на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям они ежедневно получают некоторую «порцию» положительных эмоций и необходимую двигательную разрядку, то это ограничивает негативное воздействие тревожного ожидания.

В зависимости от личностных качеств ученика тренер дозирует степень положительных воздействий. В отношении тех, кто излишне уверен в себе, он может быть критичным, таким образом стараясь мобилизовать их.

Известный отечественный психолог спорта А.В. Родионов рассказывал, что спортсмены высшей квалификации (да и не только они) очень чувствительны к оценке их мастерства и социальной значимости. Работая со сборной командой СССР по баскетболу в годы ее золотых побед, психолог должен был постоянно это иметь в виду и подыгрывать спортсменам, подтверждая их высокую самооценку. Накануне ответственных игр он просто изыскивал возможности, чтобы доказать их важность и незаменимость для команды.

Вторая группа

Метод десенсибилизации, подробно описанный в предыдущем разделе.

Формирование мотивации достижения с помощью создания и усвоения **формулы боя**. Эта формула [1] представляет тщательно подобранную фразу, всего несколько слов, проговаривание которых должно способствовать возникновению лучшего психического состояния спортсмена во время соревнований. Найти в себе и для себя такую фразу очень непросто, потому что она должна действовать как какое-то заклинание от страхов и сомнений. Она нужна не только для достижения оптимального боевого состояния, но и для поддержания этого состояния во время соревнований.

Проблема выбора и отработки формулы боя становится очень важной и актуальной в работе со спортсменами высокой квалификации. Но в конечном счете эту формулу фехтовальщик подбирает сам, стараясь найти свои собственные слова, которые ему близки и, проговаривая которые, он будет чувствовать то состояние, к которому стремится.

Принято считать, что эта формула может быть известна только спортсмену. Она должна быть многократно апробирована в тренировочных и соревновательных боях: каждое ее проговаривание должно быть связано с прочувствованием ожидаемого боевого состояния.

Когда фехтовальщик овладеет формулой боя, он сможет успешно применять ее для регуляции своего психического состояния в критических ситуациях соревновательной борьбы.

Третья группа

Деактуализация предстоящих соревнований и наиболее опасных противников [11].

Известно, что накануне соревнований спортсмены начинают субъективно оценивать их значимость и силу основных конкурентов. Чаще фехтовальщики завышают значимость соревнований, им начинает казаться, что проигрыш в них связан с потерей многоного в жизни. Противники тоже представляются значительно более сильными, чем они есть на самом деле. Спортсмен начинает вспоминать о своих проигрышах и не думает о том, как следует ему в этих соревнованиях фехтовать.

Задача тренера состоит в том, чтобы уравновесить «чашу весов». Для этого в беседах со спортсменом накануне соревнований он намеренно занижает их значимость, объясняет ему, что это не последние соревнования в его жизни и подчеркивает, что уверен в том, что они подготовились хорошо. (Говоря «они», он как бы часть ответственности за выступление на соревнованиях берет на себя.) Если соревнования ответственные, то выполнить эту задачу тренеру очень не просто. Он сам находится в состоянии предсоревновательной тревожности. Убеждать фехтовальщика в том, что соревнования совсем не важны, может показаться ему просто бредом. Наоборот, кажется, что спортсмен недостаточно серьезно относится к предстоящему турниру и его надо чуть-чуть «подкрутить». Часто такая «подкрутка» приводит к срыву. Все опытные тренеры это знают, но не всем удается управлять собой.

Много лучше, если тренер ставит перед фехтовальщиком задачу показать такой результат, который ему наверняка доступен. Можно не сомневаться в том, что

спортсмены с высоким уровнем притязаний все равно будут стремиться к достижению максимального результата. В то же время эта коррекция цели, осуществляемая тренером, может успокоить спортсмена и оказать положительное воздействие на его состояние на этапе предсоревновательной подготовки.

Непосредственно перед соревнованиями тренер еще раз меняет установку, переориентируя спортсмена от ожидаемого результата выступления на соревнованиях к качеству фехтования и конкретным схемам борьбы. Аналогичным образом происходит снижение силы основных конкурентов. При каждом удобном случае тренер подчеркивает сильные качества фехтовальщика и слабые стороны его противников, напоминая ему не только те соревнования, в которых он их побеждал, но и как он это делал. В результате тренер наговаривает спортсмену план ведения боя с тем или иным противником.

Большим подспорьем всем, рассмотренным выше приемам, является **мысленная тренировка** фехтовальщика, которая помогает ему регулировать свои реакции и психические состояния, связанные с предстоящими соревнованиями [1]. Она основана на создании ярких представлений того, что должно произойти и представляет не что иное, как один из вариантов идеомоторной тренировки. Чем отчетливей эти представления, тем лучше. Для успеха требуется ясное видение ситуации и условий соревнований, сосредоточенность и включенность спортсмена в этот процесс. Тому, что это функционирует, достаточно примеров, вспомним хотя бы Густава Флобера, который, описывая в своем романе «Госпожа Бовари» сцену отравления главной героини, отчетливо ощущал привкус мышьяка во рту. К счастью, эта иллюзия его не погубила.

В чем заключается эта мысленная тренировка? Приблизительно за неделю до начала соревнований тренер очень подробно проговаривает со спортсменом условия их проведения, особенности борьбы в каждой ступени, основных соперников и их манеру ведения боев.

После этого спортсмен приступает к самостоятельной работе: в свободное от тренировки и других заня-

тий время он находит возможность, чтобы его никто не отвлекал, принимает удобную позу (сидя или лежа), расслабляет мышцы и погружается в контролируемую сознанием дремоту.

В этом состоянии он старается мысленно увидеть себя в обстановке предстоящих соревнований и ощутить оптимальное боевое состояние. Поддерживая в себе это состояние, фехтовальщик представляет план борьбы с основными противниками в каждой ступени соревнований, самих противников, спортивный зал, судей и т. п. Если во время такого сеанса мысленной тренировки спортсмен начинает переживать все перипетии борьбы — это хорошо, но если это приводит его в состояние эмоционального возбуждения, ему следует прекратить сеанс, успокоиться и начать все сначала: погрузить себя снова в дремотное состояние и снова «пропускать» через сознание ситуации предстоящих соревнований и своего участия в них. Такие упражнения следует повторять до тех пор, пока спортсмен не будет чувствовать себя во время мысленной тренировки совершенно уверенно. Мысленное включение и переживание необходимо для достижения тренирующего эффекта.

В дальнейшем, тренирующий эффект достигается тем, что спортсмен, настраивая себя мысленно на свое оптимальное боевое состояние, постепенно вводит те помехи или ситуации, которые обычно вызывают у него эмоциональную реакцию. Сначала это незначительные помехи-раздражители, по мере привыкания к ним число и «сила» их возрастает.

При овладении этим методом саморегуляции сеансы мысленной тренировки продолжаются несколько минут. Их рекомендуется проводить несколько раз в день. Если для спортсмена характерен повышенный уровень тревожности и ему трудно контролировать свое эмоциональное состояние, мысленную тренировку следует начинать раньше — за 10–12 дней до соревнований, а введение стресс-факторов осуществлять более осторожно.

Отдельное место занимает **психологическое секундирование**, которое включается и в тренировочный, и в соревновательный процесс, но начинает проводиться

еще накануне соревнований. Оно представляет определенный набор приемов, с помощью которых тренер воздействует на состояние спортсмена для уравновешивания его эмоционального состояния и достижения того, что принято называть уровнем оптимального возбуждения и настроя на борьбу.

Планирование и проведение секундирования является следствием диагностики как свойств личности и темперамента спортсмена, так и его ситуативного состояния. Средства психологического секундирования могут быть *вербальные* (разговоры, убеждения, внушения, приказы и т. п.), а также *невербальные* (индивидуальные уроки, массаж, специально подобранные тонизирующие или успокаивающие упражнения).

Решающее значение имеет авторитет тренера, его способность чувствовать состояние спортсмена и умение им управлять. Например, опытным тренерам хорошо известно, что накануне соревнований многие фехтовальщики становятся легко внушаемыми, и они это успешно используют, осуществляя секундирование иногда... даже не будучи на соревнованиях. Один знакомый тренер, отправляя ученика на первенство Германии, сказал, что он будет на расстоянии мысленно поддерживать его и управлять его действиями. Юный фехтовальщик доверился опыту и дару внушения своего тренера. Это его успокоило. Он выиграл турнир.

4. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Величайшая ошибка в фехтовании пытаться предугадать исход поединка. Вы не должны думать, чем он кончится: победой или поражением. Просто дайте Природе идти своим путем, и тогда ваш меч ударит в надлежащий момент.

Из трактатов «Дзен и фехтование»

Во время соревнований происходит наиболее сложный момент психологии общения тренера со спортсменом: нечто между наукой, здравым смыслом и шаманством.

Первый принцип работы со спортсменом во время соревнований заключается в золотом врачебном правиле — не навредить. Советовать, внушать, приказывать можно только тогда, когда это необходимо.

Второй принцип — знать с кем имеешь дело: то, что хорошо одному, может помешать другому.

Вспоминается один эпизод чемпионата мира среди юниоров в Ленинграде. Сильный молодой фехтовальщик на саблях из Украины должен был проводить полуфинальный поединок с польским спортсменом. Тренер проговорил со спортсменом план ведения боя и хорошо настроил его к поединку. Спортсмен был в состоянии боевой готовности. Оставалось порядка 10 мин до вызова на дорожку. Казалось, все предусмотрено. Чтобы немного успокоиться, тренер вышел из зала покурить. В это время к молодому спортсмену подошел другой тренер. Вне всякого сомнения он тоже хотел, чтобы этот спортсмен победил, и сказал ему, как он считает, надо фехтовать с польским саблистом. Этот тренер, в прошлом олимпийский чемпион, был для молодого спортсмена большим авторитетом. Но он совершенно не знал слабые и сильные стороны противника, не имел никакого отношения к сабле и сам, по своей манере фехтования, относился к тем, кого называли «техниками».

Произошел сбой: на схему боя, предложенную «родным» тренером, легла чужая, ложная. Спортсмен ее принял. Дальнейшие события развивались по печальному сценарию: спортсмен совершал одну тактическую ошибку за другой, а тренер в полном отчаянье не мог понять, почему он делает эти глупости. В итоге спортсмен проиграл и занял третье место.

Но это только один эпизод, а их во время соревнований множество. Фехтовальщик в состоянии оптимальной готовности может быть очень подвержен влиянию внешних и внутренних воздействий. Задача тренера внимательно следить за этим состоянием и своевременно корректировать его.

А.В. Родионов [30] указывает на то, что проявления тревожности во время соревнований имеют разную природу: соматическую и когнитивную.

Проявления соматической тревожности связаны с изменениями физиологического состояния спортсмена: у него появляются ощущение сухости во рту, сильное сердцебиение, зевота, неприятные ощущения в желудке, повышенный трепет, ощущение утомления уже в начале разминки. Ипохондрик начинает жаловаться на появление сильных болей или просто на плохое самочувствие.

Единственно полезная возможность «закрыться» от состояния соматической тревожности — приступить к разминке (к ипохондрику следует проявить внимание и посочувствовать).

Более опасным представляется проявление когнитивной тревожности. Это — следствие еще предсоревновательного страха, связанного с ожиданием неприятности, по принципу «если я проиграю — это катастрофа». Этот постоянно усиливающийся диссонанс между желанием себя показать и страхом полного провала приводит к тому, что фехтовальщик попадает в состояние фрустрации (ощущение безвыходного положения и «застревания» в нем): все основные конкуренты кажутся ему сильнее и лучше подготовленными, он не знает, как с ними фехтовать. (Тренер должен себе представлять, что в этом состоянии фехтовальщик действительно этого не знает.) Постоянные мысли о возможном провале приводят к тому, что спортсмен не может сосредоточиться, становится раздражительным, теряет контроль за своим поведением, не воспринимает то, что говорит тренер.

Признаки когнитивной тревожности известны тренерам и спортсменам очень хорошо. Об этом состоянии часто говорят: «он перегорел», в нем нет никакого эмоционального заряда. Поэтому, хорошо, если тренер распознает эти признаки заранее, тогда можно воспользоваться теми психологическими приемами, о которых говорит Г.Д. Горбунов [11].

Отвлечение. Накануне соревнований или в паузах тренер рассказывает забавные случаи или какие-нибудь эпизоды из своей жизни, жизни великих или не очень великих фехтовальщиков с целью отвлечь спортсмена от ненужных мыслей и тоскливого ощущения

безвыходности; одновременно он может с помощью этих примеров ориентировать направленность мышления спортсмена, подсказать ему выход из трудного положения.

Перед соревнованиями многие опытные спортсмены используют этот прием: идут в кино, снова и снова готовят и проверяют оружие, складывают все необходимое в фехтовальный мешок. Они намеренно делают все медленно и тщательно.

Переключение. Накануне соревнований чаще всего — это:

- переключение к другому виду деятельности;
- припоминание и обсуждение удачных боев и своего настроения в те моменты, создание «чувств успеха» (по Л.-Э. Унестолю).

Во время соревнований необходимо переключение от мыслей, связанных с результатом выступления на соревнованиях. Этой цели служат:

- постановка вполне достижимой цели и составление тактического плана предстоящих поединков с наиболее вероятными конкурентами;
- индивидуальный урок, в котором закрепляется уверенность спортсмена в его мастерстве, создается положительный образ собственных действий.

Отключение. Используются различные методы аутотренинга и варианты психомышечной тренировки, связанные с самоконтролем за состоянием мышц тела и лица, с самоконтролем дыхания. Описывать подробно отдельные методы не имеет смысла, это будет простым повторением того, что уже многократно описано спортивными психологами [1, 11, 29, 30]. Задача тренера и спортсмена подобрать наиболее подходящие и постоянно использовать их в тренировке, и во время соревнований.

Разыграем сценку, в которую введем элементы психологического секундирования. Тренер приехал со своим учеником на ответственные соревнования. Нельзя сказать, что от результата зависит жизненное благополучие тренера и его ученика, но вполне вероятно, что им это может казаться.

Сначала — краткая характеристика фехтовальщика.

Недостаточно уверен в себе. Отличается высоким уровнем притязаний. Характерна некоторая инертность нервных процессов, поэтому он:

- склонен к анализу ситуаций и поиску решений накануне и после поединка; во время боя может повторять тактические ошибки; в последующем учитывает ошибки и вносит корректировки;
- требует длительного времени для включения в работу; разминается тщательно, спешка может расстроить его ритм настройки на бой;
- склонен планировать свои действия.

Поединки проводит с полной отдачей. Отличается несколько повышенной тревожностью. Ипохондрик, очень беспокоится о своем здоровье, прислушивается к своему состоянию. С этим следует считаться как в тренировке, так и во время соревнований.

Спортсмен начал разминаться.

Несмотря на то, что все мысли тренера связаны с предстоящим результатом, он заранее поставил перед своим учеником вполне выполнимую задачу: попасть в систему прямого выбывания (в других соревнованиях это могла быть задача пройти предварительные ступени или попасть в финальную восьмерку).

Наблюдение тренера за разминкой ученика носит, скорее, оценочный характер. Оно помогает определить (или уточнить) состояние спортсмена: он может быть перевозбужден, оптимально настроен или же находиться в несколько подавленном состоянии.

Иногда с фехтовальщиками бывает такое, что они пересчур уверены в своих силах, что может также привести к поражению. (Правда, для нашего спортсмена это нетипично.)

Итак, задача тренера — поставить диагноз. Включается он несколько позже, во время индивидуального предсоревновательного урока. Цель урока двояка:

- необходимо «настроить» специализированные функциональные системы, обеспечивающие точное управление оружием, выбор момента и дистанции, к предстоящим соревновательным поединкам;

- оптимизировать психическое состояние фехтовальщика, т. е. настроить его на бой.

В индивидуальном уроке тренер «прогоняет» хорошо освоенный материал, проверяет эффективность излюбленных приемов. Урок можно начинать в произвольном темпе, постепенно его увеличивая. Продолжительность — 10–15 мин.

Решение второй задачи связано с тем диагнозом, который тренер поставил, наблюдая за спортсменом:

- если он определил, что спортсмен перевозбужден, то он, скорее всего, будет реагировать преждевременно и слишком быстро. В этом случае урок желательно начинать в несколько замедленном темпе. Необходимость правильного и своевременного реагирования должна способствовать уравновешиванию баланса нервных процессов и формированию привычного для фехтовальщика ритма реагирования. Основной акцент на координацию и точность. После достижения этого состояния у спортсмена должно все получаться — это может придать ему уверенности в том, что он хорошо готов к предстоящей борьбе;
- если же, наоборот, было установлено, что фехтовальщик слишком уверен в своих силах (обратный эффект так называемого «чувства компетентности»), надо дать ему понять, что не все в порядке и, таким образом, мотивировать на упорную соревновательную борьбу; тренер строит урок так, что у спортсмена не все получается; он делает ему замечания и показывает своим видом, что не очень доволен его работой;
- если фехтовальщик находится в состоянии соревновательной готовности, то в этом случае имеет смысл немного подкорректировать технику, обратить внимание на некоторые тактические детали, связанные с предстоящими боями: необходимо, чтобы спортсмен сохранил этот оптимальный уровень соревновательной готовности.

После урока спортсмен проводит разминочные бои. При выборе партнера для таких боев обычно избегают наиболее опасных конкурентов (за исключением

тех случаев, когда этот конкурент приятель или товарищ по команде) или неприятных противников.

Такие бои — своего рода «лакмусовая бумажка» для проверки готовности. Одни фехтовальщики стремятся в них обязательно победить (к примеру, таким был заслуженный мастер спорта СССР Марк Мидлер); другие ставят задачу проверить свои чувства и реакции или тактические заготовки; третьих, именно легкий выигрыш настораживает, а проигрыш способствует лучшей концентрации.

Спортсмен закончил разминку и подошел к тренеру. Теперь окончательная предсоревновательная установка. Желательно избегать общих указаний по типу: «Ну, теперь давай, покажи, на что ты способен!» Более оправданно дать установку на то, как следует вести бои в предварительной ступени (эта установка зависит от уровня соревнований, квалификации фехтовальщика и его состояния).

Первую ступень спортсмен прошел удачно. Проиграл один (последний) бой, потому что недооценил противника и был недостаточно собран. Но занял в своей подгруппе первое место. И это не всегда хорошо. Почему? Казалось бы тренер должен быть удовлетворен: спортсмен фехтовал собранно и теперь даже утверждался в своих силах. Вот это «утверждение» и должно настороживать.

Постоянно на соревнованиях и квалифицированные, и не очень квалифицированные фехтовальщики сталкиваются с одной проблемой: если в одной ступени все шло гладко, в следующей жди трудностей, зачастую больших. Редко встречаются такие спортсмены, которые ровно фехтуют от начала и до конца. Обычно — после успешного начала наблюдается спад.

Причина только в психическом состоянии спортсмена. Такое развитие событий является основанием для психологической ошибки. С одной стороны, предсоревновательное волнение сменяется успокоением, связанным с тем, что все идет хорошо. Результат такого успокоения не только психологического свойства, но и физиологического, происходит как бы «сворачивание» готовности тех функциональных систем, которые

были «настроены» заранее и обеспечивали состояние готовности. С другой стороны, уровень требований, который будет предъявляться к психомоторному состоянию фехтовальщика в следующей ступени соревнований, выше, т. к. придется фехтовать с более сильными противниками. Спортсмен оказывается не готов к предстоящей борьбе.

Состояние равновесия и удовлетворенности нарушается после первого проигранного боя. Одни воспринимают это как случайность, другие — начинают паниковать, некоторые — как основание для настройки. Преодолеть такое состояние бывает очень трудно. У спортсмена в бою ничего не получается, пропало чувство оружия, дистанции, он делает все не вовремя.

Как быть в таких случаях? Главное — не паниковать. Объяснить, что этот спад — не катастрофа, его надо просто преодолеть (хотя, конечно, это совсем не просто). Настроить спортсмена на трудную работу через «не идет», когда необходимо показать характер; в боях стараться тщательно готовить действия, маневрировать, не давать противнику действовать так, как он хочет, но самому не спешить, опираться на излюбленные, хорошо освоенные приемы.

Деятельность организма протекает на пределе его физиологических возможностей при почти полной мобилизации функционального резерва и все равно не всегда в полной мере обеспечивает необходимый приспособительный эффект.

Но нашему фехтовальщику удалось преодолеть спад, и он с большим трудом попал в следующую ступень. Надо сказать, что в большинстве случаев такая срочная адаптация не проходит бесследно. Часто, после подобного спада спортсмены фехтуют собранно и показывают хороший результат. Психофизиологические и специализированные функции как бы «запоминают» стресс, связанный с преодолением спада и во избежание его повторения остаются на высоком уровне готовности.

В следующей ступени спортсмен фехтовал собранно и уверенно, прошел в систему прямого выбывания. Но был один эпизод, на который стоит обратить вним-

ние. В одном поединке фехтовальщик вел в счете 4:1, но проиграл. Почему? Нельзя сказать, что он расслабился или недооценил противника. Наоборот, скорее, зажался и перестал фехтовать, как бы ожидая, что последний укол получится сам собой. Вдруг появилась боязнь сделать что-то не так, пропало чувство боя, основанное на оценке замыслов и намерений противника. С противником произошло как раз обратное: ему было нечего терять. Проигрывая, он начал фехтовать свободно, «поймал» то состояние, когда все стало получаться.

Когда счет стал 4:3 фехтовальщик начал паниковать. При счете 4:4 противник имел уже психологическое преимущество (конечно, если он сам не зажимается, опасаясь допустить ошибку), которое он реализовал. Чтобы уменьшить вероятность таких досадных проигрышей, тренеру следует учить фехтовальщика не думать о счете, фехтовать до последнего укола. Иногда внушать спортсмену, что при таком счете (4:1 или 4:2) следует «для себя» начинать бой сначала.

Но все это в прошлом. Теперь предстоит настроить спортсмена к поединку с конкретным противником. Индекс, который получил фехтовальщик из-за спада и плохого проведения боев во второй ступени, оказался недостаточно высоким, и уже в первом поединке он должен быть готов к встрече с сильным противником. Если этот противник — «старый знакомый», то проговаривается план боя или даже проигрываются в небольшом индивидуальном уроке некоторые заготовки.

Бой до 15-ти нанесенных уколов, как известно, напоминает поединок боксеров. Во время этого поединка фехтовальщики получают возможность (один или два раза) в течение одной минуты передохнуть и при необходимости внести корректировки в тактическую схему.

Задача тренера понять состояние спортсмена и прежде всего ответить для себя на ряд вопросов.

1. В каком состоянии находится спортсмен и необходима ли ему помочь? Иногда вмешательство может принести вред.
2. Способен ли тренер в данной ситуации помочь или лучше не вмешиваться? Вмешательство может быть конкретным (тренер подсказывает ка-

кое действие следует применить и чего следует опасаться) или обобщенным (тренер рекомендует какой тактической схемы следует придерживаться).

3. Способен ли тренер донести до сознания и чувств спортсмена свой совет? Обычно фехтовальщик находится в состоянии эмоционального возбуждения, его возможности воспринимать и усваивать информацию ограничены. Поэтому подробный анализ боя или многочисленные советы могут его только сбить с толку. Лучше ограничиться одним-двумя советами. Повторить их несколько раз доступно (в нескольких словах) и ясно.

Но прежде всего следует убедиться способен ли фехтовальщик вообще что-либо слышать и понимать. Посмотрите на него внимательно и вы все поймете. Если он вас не слышит, поставьте его перед собой, возмите за плечи и повторите несколько раз его имя, глядя прямо в глаза. Как только вы поняли, что он вас услышал (а свое-то имя, оно ведь самое любимое), начинайте говорить. Особенно в этом нуждаются фехтовальщики подросткового возраста и девочки (так как они чаще бывают эмоционально реактивны).

Оставим тренера и его ученика. Пожелаем им успеха. Судя по всему, спортсмен уже преодолел спад и достаточно мобилизован, чтобы фехтовать надежно. А тренер получил от нас достаточно советов. Некоторые могут пригодиться.

К сожалению, пришло время заканчивать и главу, и книгу.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ «ТРЕНАР—СПОРТСМЕН»

Подготовка юных фехтовальщиков в тренировочном занятии осуществляется при постоянном общении тренера со спортсменами.

Большое значение имеет характер общения, который, как известно, может быть *авторитарным* или *демократическим*.

В первом случае тренер подчиняет весь тренировочный процесс своей воле. Какие-либо проявления инициативы спортсменов или их мнения обычно не принимаются в расчет (или же учитываются спустя некоторое время и выдаются уже за свои).

Занятие строится строго по плану тренера. Форма общения с детьми уверенная, спокойная, иногда властная. На занятиях у тренера авторитарного стиля обычно порядок, группа работает организованно. Эмоциональный фон занятий повышенный, тренер требователен и, когда недоволен, может повышать голос.

Тренер демократического стиля может в работе согласовывать свое мнение с реакциями и возможностями подопечных. Общение со спортсменами основано не только на указаниях, но и на убеждении. Поэтому психологический фон занятий, обычно, более комфортный.

Практика показывает, что на начальном этапе подготовки юных фехтовальщиков более предпочтительным является *авторитарный* стиль общения и управления тренировочным процессом, который не только обеспечивает высокую дисциплину и плановость занятий, но также, опосредованно, адаптирует психику спортсменов к стрессовым воздействиям среды, снижает чувствительность фехтовальщиков к повышенному негативному эмоциональному фону соревнований, развивает у них чувство самодисциплины, заставляет их преодолевать усталость и, если надо, тренироваться через «не могу».

Такой фон тренировочных занятий должен обеспечивать формирование мотивации достижения высокого результата и привыкание к конкурентным условиям соревновательной борьбы.

При этом, конечно, существует опасность потерять способного ученика, достаточно независимого, а потому не желающего слепо подчиняться воле тренера.

Поэтому, мы считаем, что вопрос «Почему?», если он поставлен спортсменом с целью понять суть задания, независимо от стиля руководства, требует содержательного ответа. Увы, часто у тренеров авторитарного типа такой вопрос вызывает раздражение, им кажется, что за ним скрыто своееволие ученика и сомнения относительно правильности действий тренера. Их типичная реакция: «Делай, как я сказал, и не задавай глупых вопросов».

По этому поводу не грех вспомнить слова выдающегося американского тренера по плаванию Джеймса Каунсилмана, что «самая большая ошибка, которую может сделать тренер, мотивируя своих учеников, это мотивация через страх и беспокойство. Временами надо быть твердым по отношению к ребятам, но если их постоянно мотивировать, вызывая страх и беспокойство, можно потерять учеников. В первую очередь уходят дети, которые не любят жесткого подхода, таких много, они бросают плавание. Стереотип твердого, толстокожего тренера действительно обижает многих спортсменов. Некоторые тренеры считают, что это тот способ, с помощью которого они должны обучать, даже если он не нравится детям. А к детям нужно относиться с достоинством и уважением, тогда половина борьбы за мотивацию будет выиграна» [цит. по 45, с. 41].

В процессе нашей работы с фехтовальщиками различной квалификации было замечено, что если многолетняя подготовка спортсменов осуществляется в условиях повышенного эмоционального фона занятий, отсутствия внутреннего комфорта и благополучия, но при постоянном убеждении учеников в необходимости такого рода работы, то фехтовальщик привыкает к этому состоянию дискомфорта и впоследствии на соревновательные помехи реагирует значительно меньше.

Возможно несколько рискованным, но все-таки достаточно показательным примером может быть начавшаяся почти 20 лет назад работа тренера по шлаге Валерия Николайчука и заслуженного мастера спорта Павла Колобкова. Стиль работы этого тренера вызывал много нареканий среди коллег, т. к. казался им очень жестким. Сам тренер по образованию был биологом и прекрасно знал теорию адаптации, которую неуклонно проводил в жизнь, заставляя своих учеников в тренировке выдерживать околопредельные нагрузки как физического, так и психогенного характера. Может быть, и поэтому тоже Павел Колобков показал фантастическое спортивное долголетие на уровне спорта высших достижений. Может быть, и поэтому тоже на Олимпийских играх-2000 в решающем бою за первое место, обнаружив, что два укола, которые он, скорее всего, нанес, «не загорелись» из-за дефекта шлаги, он не взывал в отчаянье к небесам, а, спокойно проанализировав ситуацию, выиграл бой.

Это сейчас легко говорить «спокойно», а ведь дело шло о золотой олимпийской медали.

Однако тренер авторитарного стиля часто конфликтует с учениками. И в этом конфликте не всегда бывает прав, не желая принимать во внимание мнение ученика, будь то подросток (который начинает формировать свое собственное мнение и готов отстаивать его до последнего) или взрослый спортсмен, имеющий и свое мнение, и свои интересы. Естественно, что конфликты между тренером и спортсменом часто отрицательно влияют на результат выступления на соревнованиях и могут даже привести к уходу спортсмена из спорта.

Демократический стиль общения и руководства более предпочтителен в работе с квалифицированными фехтовальщиками, когда требуется постоянное осознание спортсменом того, что он делает, как он делает и для чего. Наверное поэтому, многие тренеры, отдающие предпочтение тактической подготовке, «демократы», а тренеры, отдающие предпочтение совершенствованию технического мастерства, «авторитары».

Рассмотренные выше типы тренеров не исчерпывают всего диапазона общения «тренер – спортсмен». Эти

типы могут быть с успехом дополнены компонентами, которые характеризуют хорошо функционирующие взаимоотношения между тренером и спортсменом [46]:

- 1) действия, которые предпринимают как тренер, так и спортсмен для решения тренировочных целей и удовлетворения психических потребностей; к таким действиям можно отнести:
 - со стороны тренера — подготовку плана тренировки, продумывание индивидуального урока, выбор способов психологической тренировки, решение вопросов, касающихся частной жизни ученика;
 - со стороны спортсмена — его преднамеренные или непреднамеренные реакции;
- 2) активные взаимодействия при решении задач тренировки или личной жизни: они проявляются в беседах, обсуждении состояния спортсмена, проведении коррекций этих состояний и психотренинга; согласовании планов работы и режимов нагрузки;
- 3) проявление внимания, как знака взаимного уважения, при обсуждении проблем спорта и личной жизни;
- 4) субъективное значение, которое приписывают тренер и спортсмен их отношениям: сюда можно отнести и мимолетные подростковые влюблённости учениц в тренера, и те ожидания, которые связывает тренер с учеником и его перспективой в спорте.

Без сомнения эти четыре элемента позволяют лучше понять взаимоотношения между тренером и спортсменами. Без искреннего интереса к жизни и проблемам ученика тренер не может рассчитывать на его ответную признательность. Особенно это важно в работе с женщинами. Печально известен факт об отличном тренере, который в течение своей долгой тренерской жизни доводил до уровня высшего спортивного мастерства не одну фехтовальщицу. У него они становились призерами и чемпионками мира, но тем не менее одна за другую уходили к другим тренерам. Только потому, что

он не умел с ними разговаривать, проявлять (или хотя бы демонстрировать) внимание. Все общение начиналось и заканчивалось в спортивном зале. Собственно, и общения как такового не было. Из трех выше названных элементов по настоящему функционировал только один — действие. И в юношеском спорте, и в спорте высших достижений этого недостаточно.

Отсутствие внимания — это даже хуже чем негативные оценки или замечания со стороны тренера. Мы уже подчеркивали выше, что ничто так не обижает, как равнодушие.

Если спортсмены-мужчины в общении более ориентированы на деловое взаимодействие и взаимоуважение, то женщины в основном нуждаются в эмоциональном контакте и понимании их проблем и чувств. Мужчины могут с успехом тренироваться у тренеров, которых они не любят и воспринимают только как хороших профессионалов; женщины должны эмоционально воспринимать тренера, как близкого им человека.

В работе тренера большое значение имеют его авторитет и социальный статус, нормы и традиции его фехтовальной группы и клуба в целом. Кроме того, специфика фехтования в значительной мере влияет на межличностные взаимоотношения: с одной стороны, конкуренция, как стимул к самосовершенствованию, как стимул для развития спортивного характера, с другой — взаимопомощь, без чего не может быть ни нормально организованного тренировочного процесса, ни хороший команды.

Тренер должен постоянно держать под контролем эти два процесса и управлять ими, натягивая то одни «повороты», то другие.

Одновременно он должен учитывать тот факт, что ученики обсуждают его действия и поведение в целом.

И выставляют ему оценку — сразу и потом.

ПРИЛОЖЕНИЯ

АНКЕТЫ И ОПРОСНИКИ

1. Наблюдение за боевыми действиями противника

Для победы очень важно научиться понимать действия противника в бою. Надеюсь, этот маленький опросник поможет вам лучше понять боевые действия противника и выработать хороший тактический план.

Сначала: выяснить двигательную и тактическую активность противника:

- а) действует он чаще в обороне или в нападении;
- б) маневрирует, выжидает или старается постоянно нападать.

Затем:

- а) особенности его боевой стойки, действий подготовки, нападения и обороны;
- б) его реакции на вызовы, угрозы, действия на оружие.

В бою следует сразу определить:

- а) какое действие подготавливает противник: нападение (какое?), защиту или контратаку;
- б) как намерен он выполнять свои действия: на месте, на отходе, в процессе сближения.

Задание 1. При ответе на первые 13 вопросов необходимо вспомнить и отметить, как часто ваш противник (конкретно ваш противник) действует в предлагаемых ниже ситуациях.

Так как в поединках он применяет разные способы подготовки, нападений и обороны, то вы можете выбирать несколько вариантов ответов (соответственно отмечая их частоту).

При этом: 1 — очень часто; 2 — часто; 3 — не часто; 4 — редко; 5 — очень редко.

Вопрос	1	2	3	4	5
1. Как часто этот противник выполняет в боях: атаки, защиты, контратаки?					
2. Как чаще он действует после команды «начинайте»: нападает сразу, выжидает, действует осторожно?					
3. Как противник чаще готовит и выполняет свои действия: вызывает и выжидает, прессингует и угрожает, стремится действовать на оружие, выполняет финты и игровые движения?					
4. Как он маневрирует по фехтовальной дорожке: глубоко (большими шагами), осторожно (небольшими шагами) с постоянной угрозой, больше выжидает?					
5. Диапазон его технико-тактического репертуара: использует разнообразные действия, чаще 2–3 излюбленных приема?					
6. Какие нападения и как выполняет противник чаще: с действием на оружие, с финтами, с оппозицией?					
7. Какие защиты он применяет чаще: прямые, полукруговые, круговые, обобщенные?					
8. Как он обычно защищается: с отходом, со сближением?					
9. Склонен ли он к нападениям врасплох?					
10. Как он чаще реагирует на нападение: защитными действиями, контратаками, встречными нападениями?					

11. Склонен ли он фехтовать на собственной границе?				
12. Как ведет себя в критических ситуациях, например, при счете 4:4: атакует, маневрирует, выжидает; при проигрыше: атакует, в дефиците времени, не спешит?				
13. Как реагирует на непрерывные нападения: угрожает, действует на оружие, старается защищаться, контратакует, стремится атаковать сам?				

Задание 2. При ответе на следующие вопросы подчеркните подходящий ответ или напишите свой.

1. Как реагирует противник на неожиданное нападение или сокращение дистанции:

- отступает,
- старается защищаться,
- выполняет перехват,
- сам атакует?

2. Как долго готовит свои действия:

- действует,
- сразу маневрирует,
- выжидает?

3. Как реагирует

на угрозы оружием:

- пассивно (обороной),
- активно (нападением);

на действия на оружие:

- пассивно (обороной),
- активно (нападением)?

4. В какие сектора нападает чаще:

- в 4-ю,
- в 6-ю,
- в верхние,
- в нижние,
- в плечо,
- в бок?

5. Любимая дистанция
при маневрировании:

- сверхдалняя,
- дальняя,
- средняя,
- укороченная;

в нападении:

- сверхдалняя,
- дальняя,
- средняя,
- укороченная;

в обороне:

- сверхдалняя,
- дальняя,
- средняя,
- укороченная?

6. Положение оружия
при маневрировании:

- вверху/внизу,
- подвижно/статично,
- угрожающе или нет;

в нападении:

- вверху/внизу,
- подвижно/статично,
- угрожающе или нет;

в обороне:

- вверху/внизу,
- подвижно/статично,
- угрожающе или нет?

2. Опросник для определения типового варианта стиля деятельности фехтовальщиков

Позиционно-наступательного — П-Н; маневренно-наступательного — М-Н; маневренно-оборонительного — М-О и позиционно-оборонительного — П-О.

1. Противник все время нападает:

- а) жду, когда он ошибется, тогда контратакую или защищаюсь;
- б) тоже все время атакую;
- в) передвигаюсь, угрожаю ему контратакой или нападением прямой рукой;
- г) своими сближениями и отходами не даю возможности атаковать и сам атакую.

2. Противник маневрирует, ставит тактические ловушки:
 - а) все время атакую;
 - б) больше действую на своей границе, обманывая и вызывая;
 - в) тоже маневрирую и ставлю тактические ловушки;
 - г) маневрирую и выбираю момент для нападения.
3. Противник разнообразно атакует, но при необходимости обороняется:
 - а) стараюсь постоянно атаковать, чтобы не дать времени на раздумье;
 - б) маневрирую, чаще защищаюсь и контратакую;
 - в) разнообразно маневрирую и выбираю момент для атаки;
 - г) больше отступаю, вызывая противника.
4. Противник выжидает, больше действует от обороны:
 - а) тоже выжидаю, часто заканчиваю бои по истечении времени;
 - б) маневрирую, стараюсь неожиданно сократить дистанцию и атаковать;
 - в) заставляю противника отступить к границе, а затем действую от ситуации;
 - г) постоянно атакую, выбирая момент и сектор нападения.
5. Противник любит разнообразно атаковать:
 - а) выжидаю, действую больше от обороны;
 - б) передвигаюсь, стараюсь сам завладеть инициативой, потом атакую;
 - в) стараюсь сразу «подавить» его своими атаками;
 - г) маневрирую, действую от ситуации или ставлю тактические ловушки.
6. Противник все время прессингует и атакует, плохо переключается к другим действиям:
 - а) отступаю, стараюсь предугадать его замыслы и тактически переиграть;
 - б) стараюсь сам разнообразно атаковать;
 - в) маневрирую, применяю контратаки и защиты;
 - г) стараюсь подавить его инициативу своими атаками.

7. Противник больше защищается и контратакует:
 - а) сочетаю простые атаки с атаками с финтами;
 - б) маневрирую, стараюсь вызвать противника на атаку или сам атакую;
 - в) маневрирую, прессингую, стараюсь выбрать удобный момент для атаки;
 - г) стараюсь обмануть его, нанести 1 – 2 туже, потом выжидаю.
8. Противник действует «от себя», атакует прямолинейно и непрерывно:
 - а) действую осторожно, выжидаю, когда он ошибается;
 - б) сам все время атакую, не отдавая ему инициативу;
 - в) стараюсь перехватить инициативу с помощью маневрирования и ловушек;
 - г) маневрирую, выбирая момент для атаки.
9. Противник маневрирует, легко переключается от обороны к нападениям, и наоборот:
 - а) тоже маневрирую, использую ложные нападения и тактические ловушки;
 - б) маневрирую, подготавливая излюбленные нападения;
 - в) стараюсь подавить его своими атаками;
 - г) вызываю к нападению, обманываю на фоне отступления.
10. Противник стремится все время владеть инициативой и атаковать:
 - а) стараюсь сам атаковать, препятствуя его нападениям;
 - б) в основном защищаюсь на своей границе;
 - в) маневрирую и выбираю момент для атаки;
 - г) стараюсь переиграть в дистанции, ставлю тактические ловушки.
11. Противник маневрирует, готовит свои нападения и защиты:
 - а) тоже маневрирую, стараюсь переиграть его в дистанции и в атаках;
 - б) действую «от противника», стремлюсь предугадать его замыслы;
 - в) стараюсь атаковать после предварительной подготовки;
 - г) стараюсь своими непрерывными атаками разрушить его намерения.

12. Противник в основном выжидает:
- постоянно атакую не давая ему возможности опомниться;
 - сам действую осторожно, выжидая его активные действия;
 - маневрирую, вызывая противника к атаке;
 - маневрирую, разнообразно атакую в зависимости от ситуации.
13. Противник все время маневрирует, стараясь захватить инициативу и атаковать:
- стараюсь действовать также;
 - непрерывно атакую, не давая ему возможности прийти в себя;
 - маневрирую, стараюсь обыграть противника тактически;
 - контратакую и защищаюсь на фоне отступления.
14. Противник стремится тактически действовать в обороне:
- обычно выжидаю и использую его ошибки;
 - прессингую и нападаю;
 - стараюсь переиграть его, в равной мере используя действия нападения и обороны;
 - маневрирую и атакую.
15. Противник захватывает инициативу и атакует:
- стремлюсь атаковать еще более активно;
 - маневрирую, стараюсь помешать ему действовать инициативно;
 - обороняюсь и контратакую на отходе, на укороченной дистанции;
 - стараюсь перехватить инициативу, если не удается — обороняюсь.
16. Противник действует внешне пассивно, в основном на предугадывании и ошибках, фехтующего с ним:
- прессингую и атакую в высоком темпе, не даю ему времени для анализа;
 - выжидаю, заставляю его самого атаковать;
 - стараюсь разнообразно маневрировать и неожиданно атаковать;
 - стремлюсь тактически переиграть его в дистанции при помощи действий нападения и обороны.

Испытуемый должен был подчеркнуть в каждом из 16 блоков один или два возможных вариантов ответа, отражающих особенности его поведения в боях с такими противниками. Если подчеркивался один вариант, то данному выбору присваивался один балл, если два варианта, то каждому выбору — 0,5 балла.

Подсчет результатов осуществлялся с помощью суммирования баллов отдельно для каждого варианта типового стиля деятельности (П-Н, М-Н, М-О и П-О).

Эти оценки сопоставлялись с анализом соревновательной деятельности спортсмена.

С помощью такого опросника (он предлагался фехтовальщикам и их тренерам) мы выявляли:

- самооценку спортсменом своей деятельности;
- оценку этой деятельности тренером.

«Ключ» для оценки ответов

П-Н стиль: 1б, 2а, 3а, 4г, 5в, 6г, 7а, 8б, 9в, 10а, 11г, 12а, 13б, 14б, 15а, 16а.

М-Н стиль: 1г, 2г, 3в, 4б, 5б, 6б, 7в, 8г, 9б, 10в, 11в, 12г, 13а, 14г, 15г, 16в.

М-О стиль: 1в, 2в, 3б, 4в, 5г, 6в, 7б, 8в, 9а, 10г, 11а, 12в, 13в, 14в, 15б, 16г.

П-О стиль: 1а, 2б, 3г, 4а, 5а, 6а, 7г, 8а, 9г, 10б, 11б, 12б, 13г, 14а, 15в, 16б.

3. Бланк самооценки помехоустойчивости фехтовальщиков в соревнованиях

Инструкция. Оцените по 10-балльной шкале, в какой мере *обычно* влияют на Вас перечисленные ниже обстоятельства соревнований. Исходите из того, что «0» означает отсутствие влияния на Ваше состояние и поведение, а все остальные баллы слева и справа от него отражают положительное или отрицательное влияние этих обстоятельств на Ваше состояние и поведение в бою, заполните таблицу (с. 420).

4. Опросник для оценки индивидуальных особенностей и стиля деятельности фехтовальщика

1. Считаете ли вы себя знатоком своего дела:

- да;
- не уверен;
- нет?

Приложения

п/п	Обстоятельства	Характер влияния	Баллы							Характер влияния
			4	3	2	1	0	1	2	
1.	Ваш приоритет (по истечению времени)	помогает								мешает
2.	Приоритет противника	мобилизирует								мешает
3.	Фехтование на своей границе	мобилизирует								мешает
4.	Фехтование на границе противника	мобилизирует								мешает
5.	Лимит времени при ведении в счете	мобилизирует								мешает
6.	Лимит времени при проигрыше в счете	мобилизирует								мешает
7.	Плохие условия проведения соревнований	мобилизируют								мешают
8.	Шум, крики, подсказки	помогают								мешают
9.	Плохое судейство	мобилизирует								мешает
10.	Непривычный судья	мобилизирует								мешает
11.	Необъективное судейство	мобилизирует								мешает
12.	Необходимость выигрыша с заданным счетом	мобилизирует								мешает
13.	Штрафной укол при ведении в счете	мобилизирует								мешает
14.	Штрафной укол при проигрыше в счете	мобилизирует								мешает
15.	Решающий бой (или тупик)	мобилизирует								мешает
16.	Неудобная манера противника	помогают								мешают
17.	Попытки противника сбить темп	мобилизируют								мешают
18.	Грубые действия противника	мобилизирует								мешает
19.	Потеря чувства боя	мобилизирует								мешает
20.	Утомление	мобилизирует								мешает
21.	Сильное желание выиграть	мобилизируют								выводят из себя
22.	Ошибки в бое									

Приложения

2. В какой манере вы проводите поединки чаще:
 - а) агрессивно, инициативно;
 - б) маневрирую, выжидаю, использую ошибки противника;
 - в) захватываю инициативу, а в случае неудачи — выжидаю?
3. Любите ли вы вести бои, решающие исход командных встреч:
 - а) да;
 - б) не уверен;
 - в) нет?
4. Как вы чаще действуете при счете 4:4:
 - а) выжидаю, маневрирую;
 - б) маневрирую, прессингую;
 - в) активно атакую?
5. Часто ли вам приходится вести бои на своей границе:
 - а) часто;
 - б) по разному;
 - в) редко?
6. Если противник ведет бой со счетом 4:0 или 4:1, как вы чаще поступаете:
 - а) уступаю бой, чтобы сэкономить силы;
 - б) в зависимости от обстоятельств;
 - в) фехтую до последнего?
7. Помогает ли вам, когда зрители болеют за вас:
 - а) да;
 - б) в зависимости от обстоятельств;
 - в) нет?
8. Как вы чаще реагируете на грубые действия противника:
 - а) не обращаю внимание;
 - б) в зависимости от обстоятельств;
 - в) стараюсь ответить тем же?
9. В ожидании решающего боя как вы чаще себя ведете:
 - а) нервничаю, волнуюсь;
 - б) в зависимости от обстоятельств;
 - в) относительно спокоен?
10. С какими противниками вам приятней фехтовать:
 - а) с сильными;

- б) с равными;
в) со слабыми?
11. В каких соревнованиях вы лучше фехтуете:
а) в личных;
б) мне все равно;
в) в командных?
12. Нуждаешься ли вы во время соревнований в советах тренера:
а) до боя;
б) во время боя;
в) не нуждаюсь?
13. Часто ли вы после уверенного проведения боев в одной ступени соревнований с трудом проводите поединки в следующей:
а) часто;
б) не часто;
в) редко?
14. Существуют ли у вас какие-либо хорошие или плохие приметы, которые оказывают влияние на результат выступления на соревнованиях:
а) да;
б) не уверен;
в) нет?
15. Кричите ли вы во время нанесения укола или удара:
а) часто;
б) не часто;
в) редко?
16. Оказывают ли на вас влияние место и условия проведения соревнований:
а) да;
б) не уверен;
в) нет?
17. При установлении неисправности оружия во время боя, как вы чаще себя ведете:
а) нервничаю, волнуюсь;
б) в зависимости от обстоятельств;
в) относительно спокоен?
18. Раздражает ли вас, когда зрители или другие участники болеют за вашего противника:
а) да;

- б) в зависимости от обстоятельств;
в) нет?
19. Уверенно ли вы обычно себя чувствуете на своей границе:
а) да;
б) не всегда;
в) нет?
20. В каких соревнованиях вы обычно показываете лучший результат:
а) в ответственных;
б) в зависимости от обстоятельств;
в) в незначительных?
21. Оказывает ли на вас влияние личность старшего судьи:
а) да;
б) в зависимости от обстоятельств;
в) нет?
22. С какими противниками вам труднее фехтовать:
а) с теми, кто действует преднамеренно и максимально быстро;
б) не уверен;
в) с теми, кто действует в зависимости от ситуации?
23. Много ли у вас приятелей среди фехтовальщиков:
а) много;
б) не много;
в) мало?
24. Часто ли вам удается выиграть бой, проигрывая его сначала:
а) часто;
б) не часто;
в) редко?
25. Волнуетесь ли вы перед выступлениями в ответственных соревнованиях:
а) часто;
б) не часто;
в) редко?
26. Часто ли вы побеждаете в перебоях:
а) часто;
б) по разному;
в) редко?

27. Если судья ошибся в присуждении укола, как вы чаще реагируете:
 а) не обращаю внимание;
 б) раздражаюсь, злюсь;
 в) тихо нервничаю, расстраиваюсь?
28. Трудно ли вам вести бои с противниками высокого роста:
 а) да;
 б) не уверен;
 в) нет?
29. Трудно ли вам вести бои с противниками-левшами:
 а) да;
 б) не уверен;
 в) нет?
30. В какой манере вы любите фехтовать:
 а) в атакующей;
 б) в контратакующей;
 в) в защитной?
31. С какими фехтовальщиками вы предпочитаете фехтовать:
 а) агрессивного плана;
 б) разыгрывающего;
 в) фехтующих на ошибках противника?
32. Влияет ли ваше настроение, хорошее или плохое, на результат боев:
 а) часто;
 б) не часто;
 в) редко?
33. Как вы чаще спите перед ответственными соревнованиями:
 а) хорошо;
 б) в зависимости от обстоятельств;
 в) плохо?
34. Как вы чаще себя ведете в ответственных соревнованиях:
 а) общаюсь с другими участниками;
 б) в зависимости от обстоятельств;
 в) стараюсь быть один?
35. Как вы предпочитаете действовать, если до конца боя осталась одна минута, а вы проигрываете:
 а) стремительно;

- б) в зависимости от обстоятельств;
 в) тщательно готовлю свои действия?
36. До конца боя одна минута, а вы выигрываете, как вы чаще действуете:
 а) инициативно, агрессивно;
 б) в зависимости от обстоятельств;
 в) маневрирую, выигрывая время?
37. Часто ли вас беспокоит, как оценят ваше выступление друзья, тренер:
 а) часто;
 б) не часто;
 в) редко?
38. Что вы чаще чувствуете после проигранного боя:
 а) злость на себя;
 б) злость на судей, противника;
 в) расстройство, упадок сил, нежелание фехтовать?
39. Часто ли вы чувствуете какое-либо недомогание на соревнованиях:
 а) часто;
 б) не часто;
 в) редко?
40. Как вы чаще ведете бои с сильными противниками:
 а) несколько скованно;
 б) азартно, агрессивно;
 в) спокойно, уверенно?
41. Склонны ли вы переоценивать силы противника:
 а) да;
 б) в зависимости от обстоятельств;
 в) нет?
42. Часто ли вы выполняете действия второго намерения:
 а) часто;
 б) не часто;
 в) редко?
43. Какое предстартовое состояние свойственно вам чаще перед соревнованиями:
 а) волнение, лихорадка;
 б) нежелание драться, хочется все бросить и уйти;
 в) состояние уверенности и готовности?

44. Уверены ли вы обычно в своих силах:
а) да;
б) затрудняюсь ответить;
в) чаще все-таки нет?
45. Можете ли вы удачно выступать на соревнованиях, будучи не «в форме»:
а) да;
б) затрудняюсь ответить;
в) нет?
46. Как вы чаще действуете, если неожиданно пропало чувство боя:
а) агрессивно,
б) маневрирую, выжидаю;
в) ничего не делаю?
47. Как вы чаще готовитесь к ответственному бою:
а) интенсивно разминаюсь;
б) настраиваюсь больше внутренне;
в) жду, когда вызовут на дорожку?
48. Как вы чаще себя ведете между боями:
а) переживаю события предыдущего боя;
б) продумываю следующий бой;
в) расслабляюсь?
49. После какого рода подготовки вы лучше всего фехтуете:
а) после интенсивной подготовки;
б) после отдыха, «на свежинку»;
в) после подготовки небольшой интенсивности?
50. Как вы чаще строите бои с незнакомыми противниками:
а) разыгрываю, ищу слабые стороны, потом действую;
б) в зависимости от обстоятельств;
в) действую сразу, стараюсь завладеть инициативой?
51. Часто ли вы бываете несогласны с мнением старшего судьи:
а) часто;
б) не часто;
в) редко?
52. Что вы чувствуете после проигрыша слабому противнику:

- а) злость на себя, судей, противника;
б) расстраиваюсь, переживаю;
в) стараюсь забыть и не обращать внимание?
53. Бывает ли, что на ответственных соревнованиях ваш результат ниже ваших возможностей:
а) случается, и довольно часто;
б) не часто;
в) редко?
54. Любите ли вы рисковать:
а) да;
б) не уверен;
в) нет?
55. Считают ли окружающие вас знатоком своего дела:
а) да;
б) не уверен;
в) нет?
56. Часто ли вы выигрываете у более сильного противника:
а) часто;
б) не часто;
в) редко?
57. Советуетесь ли вы с друзьями, как действовать в бою:
а) часто;
б) не часто;
в) редко?
58. Случается ли вам переоценивать свои возможности:
а) часто;
б) не часто;
в) редко?
59. Как вы относитесь к собственным неудачам:
а) рассматриваю их как случайность;
б) стараюсь сделать выводы;
в) часто расстраиваюсь, готов все забросить?
60. Как вы относитесь к роли лидера команды, группы:
а) стремлюсь быть им, получаю внутреннее удовлетворение;
б) в зависимости от обстоятельств;
в) отношусь безразлично?

Приложения

61. Укажите, какой приблизительно процент в ваших действиях занимают:
- атаки;
 - контратаки;
 - защиты.

Ключ

- | | | |
|-----------|-------------|--|
| 1. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — уверенность в себе |
| 2. а — 3 | б — 1 | в — 2 балла — активность, индивидуальный стиль деятельности |
| 3. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 4. а — 1 | б — 2 (б-3) | в — 3 балла — активность, индивидуальный стиль деятельности |
| 5. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — активность |
| 6. а — 1 | б — 3 (б-2) | в — 1 балл — индивидуальный стиль деятельности |
| 7. а — 3 | б — 1 (б-2) | в — 1 балл — экстравертированность-интровертированность |
| 8. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 9. а — 1 | б — 3 (б-2) | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 10. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — уверенность в себе |
| 11. а — 3 | б — 3 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 12. а — 2 | б — 1 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 13. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 14. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 15. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — активность |
| 16. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 17. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 18. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 19. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 20. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 21. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 22. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — индивидуальный стиль деятельности |
| 23. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — экстравертированность-интровертированность личности |
| 24. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 25. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 26. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 27. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 28. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — пластичность нервной системы |
| 29. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — пластичность нервной системы |
| 30. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — активность |
| 31. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — индивидуальный стиль деятельности |
| 32. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 33. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |

Приложения

- | | | |
|-----------|-------|--|
| 34. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — экстравертированность-интровертированность личности |
| 35. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — активность |
| 36. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — активность |
| 37. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 38. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — активность |
| 39. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 40. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 41. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 42. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — активность |
| 43. а — 2 | б — 1 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 44. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 45. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 46. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — активность |
| 47. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — активность |
| 48. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 49. а — 3 | б — 1 | в — 2 балла — активность |
| 50. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — активность |
| 51. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 52. а — 2 | б — 1 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 53. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — эмоциональная устойчивость |
| 54. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — активность |
| 55. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — уверенность в себе |
| 56. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 57. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — экстравертированность-интровертированность личности |
| 58. а — 1 | б — 2 | в — 3 балла — уверенность в себе |
| 59. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — эмоциональная устойчивость |
| 60. а — 3 | б — 2 | в — 1 балл — уверенность в себе |

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, А.В. Преодолеть себя / А.В. Аркадьев. — М. : ФиС, 1978.
2. Аркадьев, В.А. Тактика в фехтовании / В.А. Аркадьев. — М. : ФиС, 1969. — 181 с.
3. Аркадьев, В.А. Общие вопросы спортивного фехтования / В.А. Аркадьев // Ступени мастерства фехтовальщика. М. : ФиС, 1975.
4. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. — Медгиз, 1947. — 254 с.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. — М. : ФиС, 1991. — 287 с.
6. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активности / Н.А. Бернштейн. — М. : Наука, 1990.
7. Богданова, Д.Я. Занимательная психология спорта / Д.Я. Богданова. — М., 1993. — Т. 1. — 240 с.
8. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М. : ФиС, 1985. — 192 с.
9. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. — М. : ФиС, 1980. — 126 с.
10. Волков, В.Н. Спортивный отбор / В.Н. Волков, В.П. Филин. — М. : ФиС, 1983. — 176 с.
11. Гальперин, П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий: хрестоматия по психологии / П.Я. Гальперин. — М. : Просвещение, 1977.
12. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. — М. : ФиС, 1986. — 206 с.
13. Келлер, В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. — Киев : Здоровье, 1977. — 182 с.
14. Келлер, В.С. Регулирование психической напряженности — важнейшее условие целесообразного управления процессом достижения спортивной формы / В.С. Келлер, Л.В. Сайчук. — ТиПФК, 1970.
15. Келлер, В.С. Тренировка фехтовальщиков / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер. — М. : ФиС, 1972. — 182 с.
16. Келлер, В.С. Диагностика специальной подготовленности фехтовальщиков / В.С. Келлер, М.М. Линец, Б.В. Турецкий. — ТиПФК, 1988. — 3.
17. Кудагин, Б.Б. Основы профессиональной психодиагностики / Б.Б. Кудагин. — М. : Медицина, 1984. — 214 с.
18. Курганский, А.В. О возникновении и координации ритмических движений / А.В. Курганский. — ТиПФК, 1996. — 11.
19. Лефевр, В.А. Конфликтующие структуры / В.А. Лефевр. — М. : Высшая школа, 1967. — 86 с.
20. Лузгин, В.Н. Влияние возраста и тренировки на биомеханические характеристики спринтерского бега: автореф. дис. канд. пед. наук / В.Н. Лузгин. — Омск, 1988. — 20 с.
21. Матвеев, С.Ф. Тренировка в дзюдо / С.Ф. Матвеев. — Киев : Здоровье, 1985. — 92 с.
22. Meerison, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Meerison, М.Г. Пшененикова. — М. : Медицина, 1988. — 256 с.
23. Мидлер, М.П. Психологическая подготовка фехтовальщика / М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер. — М. : ФиС, 1969. — 128 с.

Литература

24. Мякотных, Г.И. Тенденции развития фехтования на рапирах среди мужчин // Фехтование. — М. : ФиС, 1983.
25. Озеров, В.П. Психомоторное развитие спортсменов / В.П. Озеров. — Киев : шинев, 1983. — 139 с.
26. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. — Киев, 1984. — 352 с.
27. Разумовский, Е.В. Прочный фундамент мастерства / Е.В. Разумовский // Спорт за рубежом. — 1984. — № 2. — С. 12—13.
28. Родионов, А.В. Спортсмен прогнозирует решение / А.В. Родионов. — М. : ФиС, 1971.
29. Родионов, А.В. Психоdiagностика спортивных способностей / А.В. Родионов. — М. : ФиС, 1973. — 216 с.
30. Родионов, А.В. Психофизическая тренировка / А.В. Родионов. — М., 1995. — 64 с.
31. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. — Махачкала, 2002. — 158 с.
32. Турецкий, Б.В. Поединок фехтовальщиков / Б.В. Турецкий. — Киев : Здоровье, 1985. — 75 с.
33. Тышлер, Д.А. Фехтование на саблях / Д.А. Тышлер. — М. : ФиС, 1981. — 128 с.
34. Тышлер, Д.А. Тактическая подготовка. Фехтование : учебник для ИФК / Д.А. Тышлер. — М. : ФиС, 1978.
35. Тышлер, Д.А. Методика технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков на саблях / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, В.Г. Войтов // Фехтование. — М. : ФиС, 1985.
36. Тышлер, Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков : учеб. пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г. Тышлер. — М., 2002. — 254 с.
37. Уралов, Ю.И. Фехтование — моя жизнь / Ю.И. Уралов. — Одесса, 2004. — 280 с.
38. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие. — М. : ФиС, 1987.
39. Czajkowski, Z., Wiek a mistrowska wyniki szermierzy, Sport Wyczynowy, 1988, 12, s. 19—23.
40. Czajkowski, Z., Nauczanie nawykow i odpowiedzi ruchowych w treningu sportowym, Katowice, 1985, 62 s.
41. Czajkowski, Z. Trening szermierza, Cz. 1—2, Katowice, 1988.
42. Czajkowski, Z. Psychologia sprzymierzencem trenera, Warszawa, 1996, 159 s.
43. Czajkowski, Z. Nauczanie nawykow ruchowych o roznich przejawach szybkosci, Sport Wyczynowy, 1998, 11—12, s. 95—98.
44. Czajkowski, Z. O swoistosci i nauczaniu nawykow czuciowo-ruchowych, Sport Wyczynowy, 2002, 3—4, s. 58—67.
45. Czajkowski, Z. Nauczanie techniki sportowej, Warszawa, 2004, 283 s.
46. Czajkowski, Z. Wybrane zagadnienia pracy trenera we wstepnym etapie szkolenia [1], Sport Wyczynowy, 2004, 7—8, s. 31—47.
47. Harsanyi, L. und co-autor, Die Bedeutung der Leistungsentwicklung für das Nachwuchstraining, Leistungssport, 1984, 4.
48. Poczwadowski, A. Relacje pomiędzy trenerem i sawodnikiem. Jak je doskonalić? Sport Wyczynowy, 2000, 3—4, s. 35—43.
49. Poultton, E. On Prediction in Skilled Movements, Physiological Bulletin, 1957, 6.
50. Schmidt, R.A. Motor learning and performance (from principles to practice). Champaign Illinois, 1991, Human Kinetics Publ.
51. Sozanski, H. (ed.) Teoretyczne podstawy, Kształtowanie sprawnosci fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodziezy, Warszawa, 1985, AWF.
52. Starosta, W. Uwagi o systemie skolenia dzieci i młodziezy w NDR, ZSRR i Polsce, Sport Wyczynowy, 1985, 7—8, s. 39—49.

Учебное издание

Турецкий Борис Владимирович
ОБУЧЕНИЕ ФЕХТОВАНИЮ

Компьютерная верстка
E. Костраменкова

Корректоры
*Т. Андрианова,
Т. Коновалова,
Д. Шаймарданова*

ООО «Академический Проект»
Изд. лиц. № 04050 от 20.02.01.
111399, Москва, ул. Мартеновская, 3.
Санитарно-эпидемиологическое заключение
Департамента государственного
эпидемиологического надзора
№ 77.99.02.953.Д.000321.01.06 от 23.01.2006 г.

По вопросам приобретения книги просим обращаться
в ООО «Трикста»:
111399, Москва, ул. Мартеновская, 3.
Тел.: (495) 305 3702; 305 6092; факс: 305 6088
E-mail: info@aproject.ru
www.aproject.ru

Подписано в печать с готовых диапозитивов 07.02.07.
Формат 84x108/32. Гарнитура Балтика. Бумага офсетная
Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,68. Тираж 1500 экз.
Заказ № 746.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
представленных диапозитивов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА
610033, г. Киров, ул. Московская, 122