

Владислав Казаков

**Историческое фехтование
для начинающих
ЩИТ-МЕЧ**

**Методическое пособие
для первого года подготовки**

Нижегородская Региональная Общественная Организация
«Социальный Патриотический Культурный Центр
Исторического Фехтования «Легион»

Нижний Новгород
2026

УДК 796.8 (072)

ББК 75.716я81

И90

Историческое фехтование для начинающих. Щит-Меч: методическое пособие для первого года подготовки / В. Н. Казаков – Нижний Новгород, 2026

ISBN 978-5-6053031-1-4

Данное методическое пособие содержит рекомендации по организации начального обучения историческому фехтованию в дисциплине «Щит-Меч».

Автор пособия – сотрудник НРОО СПК ЦИФ «Легион», неоднократный призёр фехтовальных турниров регионального и всероссийского уровня в номинации «Щит-Меч», практикующий тренер: более трех лет он ведет занятия начинающих бойцов, многие из которых, в свою очередь, также добились побед и призовых мест в турнирах различного масштаба.

В пособии подробно разобраны элементы тренировочного процесса (социально-психологические принципы работы с группой, аспекты физической подготовки, организационные моменты и пр.), представлены рекомендуемые упражнения, список оборудования и другие материалы, направленные на систематизацию и повышение качества работы тренера. Также пособие станет хорошим подспорьем для тех, кто пробует познать азы данного хобби самостоятельно.

УДК 796.8 (072)

ББК 75.716я81

ISBN 978-5-6053031-1-4

Подготовлено при поддержке
Нижегородской Региональной Общественной Организации
«Социальный Патриотический Культурный Центр Исторического
Фехтования «Легион».
2026 год.

Оглавление

Введение. Об историческом фехтовании	6
1. Общая информация о тренировочном процессе	7
1.1. О курсе занятий	7
1.2. Правила соревнований по историческому фехтованию	8
1.3. Техническое оснащение	9
<i>Таблица 1.1 Необходимый тренировочный инвентарь.....</i>	<i>10</i>
<i>Таблица 1.2 Оборудование для упражнений</i>	<i>12</i>
<i>Таблица 1.3 Дополнительные средства личной защиты</i>	<i>13</i>
2. Социально-психологическая сторона тренировочного процесса	14
2.1. О взаимодействии в группе	14
2.2. Об учете медицинских показаний	16
3. Учебно-тренировочный процесс. Базовые знания	18
3.1. Основные аспекты тренировок	18
3.2. Общая физическая подготовка.....	20
3.3. Специальная физическая подготовка	21
3.4. Базовые тактики атаки. Удары и связки.....	23
<i>Упражнение 3.1: отработка механики удара.</i>	<i>30</i>
<i>Упражнение 3.2: работа «в темп».....</i>	<i>31</i>
<i>Упражнение 3.3: чередование сильных и быстрых ударов.</i>	<i>31</i>
<i>Упражнение 3.4: точность удара.....</i>	<i>32</i>
3.5. Базовые тактики защиты и стойки: общая информация.....	32
3.6. Базовые тактики защиты. Стационарные стойки	37
3.7. Базовые тактики защиты. Переходные стойки.....	41
4. Учебно-тренировочный процесс. Работа в парах	46
4.1. Отработка базовых взаимодействий.....	46
<i>Упражнение 4.1: стационарные стойки.</i>	<i>47</i>
<i>Упражнение 4.2: переходные стойки.....</i>	<i>48</i>
<i>Упражнение 4.3: свободная стойка.....</i>	<i>48</i>
<i>Упражнение 4.4: контратаки.....</i>	<i>49</i>
4.2. Динамические взаимодействия	49
<i>Упражнение 4.5: отработка ударных дистанций.....</i>	<i>53</i>

<i>Упражнение 4.6: подход с отходом, отработка ударных дистанций в динамике</i>	53
<i>Упражнение 4.7: встречные сходы, проход по кругу</i>	54
<i>Упражнение 4.8: прыжок назад</i>	55
<i>Упражнение 4.9: отработка удара в движении</i>	56
5. Учебно-тренировочный процесс. Комплексные взаимодействия	57
5.1. Спарринги. Их роль в тренировочном процессе.....	57
5.2. Дополнительные упражнения. Их назначение и практическая ценность	59
<i>Упражнение 5.1: работа щитом — блокирование руки</i>	59
<i>Упражнение 5.2: работа щитом — перекрытие обзора</i>	60
<i>Упражнение 5.3: работа щитом — зацеп щита соперника</i>	62
<i>Упражнение 5.4: работа щитом — толчок щитом</i>	62
<i>Упражнение 5.5 «Треугольник»: рассинхронизация атакующих и защитных действий</i>	63
<i>Упражнение 5.6 «Царь горы»: взаимодействие на количество попаданий</i>	64
<i>Упражнение 5.7 «Карусель»: групповой спарринг с последовательной сменой соперника</i>	64
<i>Упражнение 5.8 «Свалка»: групповой спарринг «все против всех»</i>	65
6. Соревновательный процесс. Турниры	66
7. Приложения	69
Приложение 1. План подготовки по историческому фехтованию для начинающих.....	69
Приложение 2. План-схема тренировочного занятия	70
Приложение 3. Порядок применения упражнений для работы в парах	72
Приложение 4. Правила соревнований по историческому фехтованию в дисциплине «Щит-Меч».....	73
8. Список использованной литературы	77

Введение. Об историческом фехтовании

Историческое фехтование — активное хобби, которое заключается в поединках на массогабаритных макетах средневекового оружия с применением аналогов рыцарских доспехов. Это хобби позволяет развить физические и тактические навыки при подготовке бойца и включает соревновательную составляющую при проведении рыцарских турниров с боями один на один (с запретом наиболее травмоопасных приемов).

Корни исторического фехтования уходят в историческую реконструкцию. Эти два хобби долго развивались параллельно и тесно связаны до сих пор. В наше время повсеместно проводятся турниры — и как самостоятельные мероприятия, и в рамках военно-исторических фестивалей и фестивалей исторической реконструкции. Существуют и официальные, и неформальные объединения людей, занимающихся историческим фехтованием. Сопряженное с физической активностью и связанное с исторической тематикой, с романтикой той или иной эпохи, это хобби собирает все больше сторонников.

Как и любой другой вид деятельности, сопряженной с физической активностью, как любой вид единоборств, историческое фехтование требует подготовки и регулярных тренировок. Многие клубы исторической реконструкции, школы и секции исторического фехтования организуют на своей базе тренировочный процесс под руководством опытных бойцов с большим стажем. Однако зачастую преподавание и подготовка бойцов ведется бессистемно и не документируется — знания прямо передаются от тренера к ученикам, без возможности стандартизации и самостоятельного изучения.

В этом методическом пособии изложен опыт проведения тренировочных занятий по историческому фехтованию с группами начинающих бойцов в возрасте от 16 лет в первый год их тренировок. Данное пособие ориентировано на максимально широкую аудиторию, и может стать как дополнительным источником информации для опытных тренеров, так и хорошим

подспорьем для тех, кто пробует себя в данном хобби самостоятельно.

1. Общая информация о тренировочном процессе

1.1. О курсе занятий

Предложенный ниже курс включает упражнения для занятий в небольшой группе — 5-10 начинающих бойцов под руководством тренера. Курс направлен на формирование базовых знаний об историческом фехтовании, развитие основных навыков и подготовку к дальнейшему совершенствованию мастерства на практике.

Продолжительность курса — один календарный год, курс включает полтора часовые тренировки два раза в неделю. Такой режим оптимален для начинающих, он используется в большинстве физкультурных и спортивных программ, поскольку позволяет избежать чрезмерной нагрузки на организм, обеспечивает достаточный период для восстановления и оставляет свободное время для других занятий и хобби.

Следуя этим упражнениям, невозможно за год стать выдающимся бойцом и постоянным победителем в турнирах по историческому фехтованию — статистика показывает, что подобный ход событий маловероятен в принципе. Это начальная программа занятий. Но работа по ней позволит участникам уверенно чувствовать себя в поединках, участвовать в турнирах и сделать первые важные шаги к мастерству и победам.

Основное внимание уделяется специальной физической подготовке, освоению техники и тактики соревновательных взаимодействий. С одной стороны, такой подход позволяет равномерно распределить затраты времени и снизить их, что особенно важно для тех, кто не может уделять своему хобби много времени. С другой стороны — каждый участник получает

возможность индивидуально развивать свои физические качества в соответствии с личными предпочтениями и нюансами физиологии.

1.2. Правила соревнований по историческому фехтованию

Соревновательные взаимодействия по историческому фехтованию проходят в формате поединков один на один на квадратном огороженном ринге со стороной 5 метров. Рекомендуется обеспечить зону безопасности — минимум 1 метр вокруг ринга. По углам ринга находятся судьи, попарно считающие количество ударов одного из бойцов.

В рамках номинации «Щит-Меч» оба бойца экипируются в металлическое защитное снаряжение — реплики либо адаптации элементов средневекового доспеха. В качестве вооружения используется массогабаритный макет меча, лишенный режущих кромок и острия.

При поединке каждый рубящий удар, нанесенный последней от рукояти третью клинка с амплитудой движения кончика клинка не менее 90°, без помех при попадании, приносит нанесшему удар 1 победное очко. Поражаемые зоны — голова, корпус, основная рука (с оружием), включая кулак, щитовая рука (с щитом) от плеча до локтя, а также ноги от пояса до колен. Победителем становится боец, у которого больше победных очков.

Длительность поединка — 2 минуты. При равном количестве очков у бойцов по истечении этого времени может быть назначено дополнительное время для выявления победителя. (Полную версию правил поединков см. в *приложении 4* к данному пособию.)

Средствами достижения победы в поединке являются скорость, точность и техника исполнения ударов мечом, оперативные и грамотные защитные действия в совокупности с

тактическим мышлением и маневром в пределах ринга. На развитие этих умений и направлен курс занятий, представленный в данном пособии.



1.3. Техническое оснащение

В любом виде контактных взаимодействий (и в спорте, и в иных активных хобби) предусмотрен определенный набор экипировки для участников, чем нельзя пренебрегать. Снаряды для отработки упражнений обычно не вызывают вопросов, а на защитном снаряжении остановимся отдельно.

Начальный тренировочный процесс в историческом фехтовании не отличается травмоопасностью, самым серьезным последствием могут быть лишь ушибы и синяки. Однако и при полном контроле тренера, сосредоточенности и грамотном подходе всех участников тренировки никто не застрахован от случайностей. Добавим, что даже самые легкие травмы снижают эффективность тренировки.

Отсутствие защитного инвентаря прямо сказывается на результативности занятий. Ниже, в трех таблицах, представлены три категории инвентаря: необходимый личный (без которого невозможно участие в тренировке); оборудование для упражнений; дополнительные средства защиты, которые участник может использовать по желанию.

Таблица 1.1 Необходимый тренировочный инвентарь


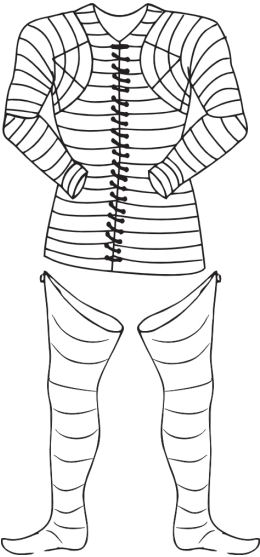
Название	Общий вид	Характеристики и комментарии
Шлем-маска с металлической решеткой		<p>Подобные шлемы используются в контактных единоборствах, например при занятиях армейским рукопашным боем, и обеспечивают достаточную защиту головы и лица. Есть варианты исполнения с защитой шеи и горла мягким воротником</p>
Меч спортивный мягкий («гямбара»)		<p>Мягкий травмобезопасный макет клинкового оружия, выполненный из пластиковой основы, покрытой амортизирующим слоем вспененных материалов в тканевом чехле.</p> <p><i>Характеристики</i> Общая длина: 900 мм. Длина ударной части: 750 мм. Масса: 700–900 г.</p> <p>Возможна как покупка, так и самостоятельное изготовление</p>

<p>Щит треугольный турнирный</p>		<p>Изготавливается из двух слоев фанеры толщиной 3-4 мм, со слоем ткани между ними. Снаружи покрыт тканью. Кромки укрепляются кожаной полосой. Имеет кожаные ремешки для удержания в руке. Допускаются усиление кромок металлом или пластиком под кожей, окраска внешней стороны и мягкая амортизирующая подушка для руки между креплениями. Чаще всего в поперечном сечении щит имеет изгиб.</p> <p><i>Характеристики</i> Ширина: 600–650 мм. Высота: 700–750 мм.</p> <p>Возможна как покупка, так и самостоятельное изготовление. Положение креплений, изгиб и скругления боковых кромок могут варьироваться исходя из предпочтений бойца</p>
<p>Раковина для защиты паха хоккейная</p>		<p>Обеспечивает эффективную защиту паха и не ограничивает свободу движений. Фиксируется с помощью эластичного пояса. Существуют отдельные варианты защиты паха для девушек</p>

Таблица 1.2 Оборудование для упражнений

Название	Общий вид	Характеристики и комментарии
<p>Тренировочный снаряд для постановки и отработки удара («балда»)</p>		<p>Применяется для постановки удара утяжеленным тренировочным клинком, для отработки ударов, а также для упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Обеспечивает упругий удар.</p> <p>Варианты исполнения разнятся от укрепленной боксерской груши до самодельных конструкций из автомобильных покрышек (см. в столбце слева)</p>
<p>Клинок одноручный тренировочный</p>		<p>Специальный усиленный металлический макет клинкового оружия для отработки ударов и специальной физической подготовки. Не имеет заточенных кромок.</p> <p><i>Характеристики</i> Общая длина: 900–950 мм. Масса: 1600–2300 г</p>

Таблица 1.3 Дополнительные средства личной защиты

Название	Общий вид	Характеристики и комментарии
<p>Рукавицы стеганные для защиты кисти</p>		<p>Дополнительная защита кистей. Выполняются из двух слоев ткани, между которыми набит мягкий материал и которые простегиваются швами</p>
<p>Стеганая защита тела</p>		<p>Дополнительная защита для корпуса и конечностей. Состоит из пары стеганых чулок («шоссов») и стеганой куртки различных фасонов, повторяющих исторические. Выполняются из двух слоев ткани, между которыми набит мягкий материал и которые простегиваются швами. Комплект стеганой защиты — базовый элемент крепления металлических доспехов для турнирных поединков. Поэтому любой подбор металлического турнирного снаряжения начинается с покупки стеганой защиты</p>

2. Социально-психологическая сторона тренировочного процесса

2.1. О взаимодействии в группе

Эффективная групповая работа и взаимодействие в коллективе невозможны без налаженных отношений между участниками. Каждый боец, каждый участник группы — индивидуальность, у каждого свои физиологические и психологические особенности. Поэтому подбор подходящей философии и культуры общения тренера с группой — задача сложная, требующая учета ряда важных принципов. Среди них ключевыми являются мотивация, коммуникация и управление. Соблюдение этих принципов помогает разрешать конфликтные ситуации, поддерживать сбалансированные взаимоотношений в коллективе и сплачивать группу, что положительно влияет на результаты тренировочного процесса.

Мотивация начинающего бойца в сфере исторического фехтования должна строиться на двух основных положениях:

1. Только стабильный и систематичный тренировочный процесс способен обеспечить постепенный рост мастерства без срывов и травм.

2. Развитие индивидуальных навыков возможно лишь при наличии хорошо отработанной базовой техники.

Грамотное построение тренировочного цикла, систематическая практика каждого бойца и адаптация базовых элементов под личные особенности способствуют повышению общего уровня подготовки группы и, следовательно, создают условия для личностного роста каждого участника.

Коммуникация тренера с бойцами, а также участников между собой — это процесс, в котором все стороны достигают договоренностей друг с другом в рамках группового взаимодействия, формирующего социальное общение для адаптации и достижения общих целей. Важно помнить, что

нахождение в группе — это всегда работа под руководством тренера и коллективное взаимодействие. Однако каждый участник соглашается на эти договоренности лично, сознательно и добровольно, исходя из своих мотивов и устремлений.

Педагогическое *управление* в области физического воспитания определяется как организованная и планомерная деятельность по упорядочению, совершенствованию и развитию физической культуры всей группы. Тренер выступает как руководитель, принимающий четкие решения. В то же время его роль как наставника и педагога — важнейшая сторона мотивационной и коммуникационной работы внутри коллектива. В целенаправленных тренировках должны учитываться индивидуальные особенности каждого бойца, их надо рационально использовать для достижения командных целей. Это требует трудолюбия, настойчивости и поддержки со стороны всех участников.

Совокупность этих трех принципов — мотивации, гармоничной коммуникации и грамотного управления — обеспечивает создание крепкой, сплоченной группы заинтересованных в практических результатах бойцов. Такой подход исключает внутреннее соперничество ради «показухи» и способствует развитию командного духа. Осознанная мотивация, взаимопонимание в коллективе и профессиональное руководство — наиболее эффективный путь к достижению достойных результатов в тренировочном процессе.

2.2. Об учете медицинских показаний

Здоровье — главный человеческий ресурс, без которого любые достижения невозможны. Как и для любой другой физически активной дисциплины, для занятий историческим фехтованием важно соблюдение медицинских показаний для каждого участника тренировочного процесса. Сведения о состоянии здоровья начинающего бойца значимы и для него самого, и для тренера.

Регулярное прохождение медицинских обследований (то есть осведомленность о собственном состоянии) — залог успешной и безопасной физической активности. Это позволит предотвращать серьезные проблемы — выявлять скрытые заболевания, патологии и хронические процессы, которые могут стать причиной травм или ухудшения здоровья в долгосрочной перспективе. Понимание таких особенностей, противопоказаний дает бойцу и тренеру возможность вместе корректировать тренировочный процесс, избегая рисков, и добиваться высоких результатов. Поэтому настоятельно рекомендуем перед тем, как приступать к занятиям, пройти хотя бы общее медицинское обследование. И бойцу, и тренеру нужно знать — есть ли ограничения по выбору упражнений и нагрузке.

Базовое подтверждение приемлемого состояния здоровья — медицинская справка по форме 073 (073-у – для школьников) об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Если обучающийся знает о наличии у него физиологических патологий или травм, старых или свежих, он должен сразу, до начала занятий, обсудить их с тренером — игнорирование таких особенностей может негативно сказаться как на самом процессе тренировок участника, так и на его состоянии здоровья.

Повторим: оптимальный вариант в случае с любым активным хобби — регулярное прохождение полного медобследования. Никто лучше специалистов-медиков не даст рекомендации по такому режиму нагрузки, питанию и отдыху, чтобы тренировки были безопасными и эффективными. Это крайне важно для

спортсменов с особенностями здоровья и в старших возрастных категориях.

О травмах на тренировках. Тренировочный инвентарь, который содержится в надлежащем состоянии, позволяет быть уверенным в том, что участникам занятия не грозит ничего страшнее синяков или легких рассечений кожи. Но начинающий боец не имеет достаточной техники фехтования и плохо контролирует движение и меча, и своего тела.

Следует помнить: тренировки и показательные выступления более травмоопасны, чем соревнования, турниры. В кругу знакомых любой человек, сам того не желая, несколько расслабляется, что приводит к снижению осторожности и внимания. Травмы связок или суставов чаще всего происходят именно в такой, расслабленной атмосфере. Потому все участники тренировочного процесса, и бойцы, и тренер, должны в полной мере осознавать важность сосредоточенности и внимательности при выполнении каждого упражнения.

Забота о здоровье — лучшая инвестиция в будущее.

3. Учебно-тренировочный процесс.

Базовые знания

3.1. Основные аспекты тренировок

Для тренировок по историческому фехтованию подойдет практически любая ровная площадка, подходящая для занятий оздоровительной физкультурой и спортом (от дворовой площадки с тренажерами до спортзала), при этом в помещении больше комфорта, исключается зависимость от погодных условий, удобнее выполнять упражнения и работать с оборудованием.

Так или иначе, на площадке должно быть необходимое оборудование (представлено в таблице 1.2). Каждый из бойцов должен иметь набор необходимого личного инвентаря (представлен в таблице 1.1). Кроме того, рекомендуется приобретать дополнительные средства защиты (см. в таблице 1.3), чтобы повысить уровень безопасности и комфорта во время тренировок. Многие крупные клубы исторического фехтования располагают собственными наборами снаряжения, предоставляя его новичкам на первых занятиях, — это особенно удобно для тех, кто только знакомится с хобби и пока не уверен в своем дальнейшем увлечении.

Работа с группой из 5-10 начинающих бойцов, на которую рассчитан наш курс упражнений, вполне по силам одному тренеру, но ради высокого качества обучения и своевременной обратной связи рекомендуется привлекать помощников — один помощник на каждые 5 участников. При нескольких помощниках можно более эффективно контролировать выполнение упражнений, корректировать технику и обеспечивать индивидуальный подход к каждому бойцу.

Важный момент: всем участникам тренировки нужно осознавать ее цели и задачи. Каждое упражнение направлено на отработку и оттачивание мышечных умений и техники

исполнения. Делая упражнение, боец должен быть сконцентрирован на правильности движений и позы, чтобы наиболее быстро наработать мышечную память для уверенного и правильного исполнения этого упражнения впоследствии и использовать его как базу для дальнейшего развития. Основной задачей тренера является контроль правильности выполнения и коррекция ошибок бойцов.

Представленные в пособии (*разделы 3–5*) упражнения выполняются по 2 минуты, что соответствует продолжительности одного турнирного поединка, с таким же временем отдыха между ними. Это, во-первых, позволяет равномерно выдерживать интервалы нагрузки и отдыха в течение всей тренировки, а во-вторых, положительно сказывается на выносливости участников. При большом количестве занимающихся упражнения можно выполнять «в круг»: с разделением участников на две группы — выполняющих упражнение в данном отрезке времени и отдыхающих, с последующей переменой ролей в тренировочном процессе. Так можно разделить участников в том числе по уровню подготовки, используя для разных групп наиболее подходящие упражнения для отработки.

Правильная организация тренировочного процесса с учетом всех перечисленных аспектов способствует безопасному развитию навыков у начинающих бойцов, их базовой физической подготовке и закреплению технических приемов исторического фехтования. Такой подход обеспечивает постепенное повышение уровня мастерства и помогает сформировать устойчивый интерес к этому хобби.

В *приложениях* к данному методическому пособию приведены в том числе ориентировочные параметры курса тренировок первого года обучения и примерный план занятия (поминутно).

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это комплексная система физических упражнений, направленная на всестороннее развитие основных физических качеств человека, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Уровень ОФП у каждого человека свой и у разных участников группы может сильно различаться в связи с их возрастом, образом жизни, занятиями какими-либо видами спорта в прошлом и настоящем, генетическими и физиологическими характеристиками. Эти естественные различия требуют индивидуального подхода к тренировочному процессу.

В данном пособии в первую очередь рассматривается специальная физическая подготовка бойца. Указанные выше рамки курса не позволяют уделять значительное время дополнительным занятиям или индивидуальной работе с физическими параметрами каждого участника.

Разумеется, в долгосрочной перспективе, по мере регулярных тренировок, у каждого занимающегося возрастет качество ОФП, но это не отменяет необходимости самостоятельных усилий по развитию физических кондиций. Наилучшее решение — посещение тренажерного зала с консультациями профессионального тренера. Квалифицированный специалист поможет составить индивидуальную программу и подобрать нагрузку.

Хорошим подспорьем станут занятия некоторыми видами спорта. Само по себе историческое фехтование — это многокомпонентная физическая дисциплина. И наибольшее влияние на психологическую подготовку к бою дадут занятия единоборствами, наилучшую ударную технику — бокс, больший контроль равновесия в динамике — разные виды борьбы, контроль дыхания — плавание и так далее.

Как самим бойцам, так и тренеру важно понимать, что различия в уровне физической подготовки участников — естественный фактор, который не препятствует совместной

тренировке. Наоборот, согласно практике, систематические занятия в группе с участниками разного уровня повышают общий уровень подготовки всей команды. В ходе адаптации техник и тактик эти различия приводят к формированию индивидуальных стилей и подходов у разных бойцов, а разница в ОФП подчеркивает необходимость внимания к тактике и стратегии.

Вышесказанное справедливо при общем внимательном и ответственном подходе к тренировочному процессу, где каждый участник ставит первостепенной целью обучение, развитие навыков, находясь в общегрупповой среде и не противопоставляя себя ей.

В группах до 3 человек возможна более индивидуализированная работа с техникой и тактикой. Однако чаще всего на занятие приходит более 5 человек, и тогда развитие личных навыков во многом зависит от ответственности и инициативы самого бойца.

3.3. Специальная физическая подготовка

Многокомпонентная физическая деятельность требует большой подготовленности организма к выполнению сложных технических элементов и тактических задач. Однако, несмотря на важность ОФП каждого бойца, в историческом фехтовании центральную роль в повышении боеспособности, обеспечивая развитие силовых и скоростных качеств, выносливости, гибкости и координации движений, играет именно специальная физическая подготовка.

Основные динамические нагрузки и движения, применяемые в поединках по историческому фехтованию, довольно специфичны — редко применимы в повседневной жизни, отчего требуют отдельной планомерной наработки для развития умений и фиксации в мышечной памяти. Гибкость мышц корпуса, ног и рук, общая и координационная выносливость, мобильность, реакционная способность и скорость реакции развиваются путем выполнения технических упражнений и имитационных

движений, а также с помощью тренировок с применением специального тренировочного снаряда («балды») и с партнером. Значима и скорость выполнения конкретных элементов, и точность. Концептуально такая подготовка предполагает регулярное сочетание силовых, скоростных и выносливых нагрузок, что обеспечивает синергию всех физических качеств и способствует закреплению движений в мышечной памяти и достижению автоматизма в выполнении сложных тактических действий с целью их последующего использования в комбинациях.

Важно отметить общую разницу в нагрузках на руки бойца — специфика работы с мечом и щитом приводит к перевесу динамических нагрузок (для нанесения ударов и их связок по разным направлениям) на правой руке и статических (удержание щита, стойки и блокирование ударов оппонента) — на левой. У бойцов с левой ведущей рукой — наоборот.

В рамках изучения каждого приема, действия или движения можно выделить три ступени.

1. **Объяснение** — тренер подробно объясняет упражнение, его цели, задачи и последовательность выполнения.

2. **Применение** — боец под контролем тренера нарабатывает правильность выполнения приема.

3. **Развитие** — увеличение скорости, интенсивности и силы приема, а также его адаптация бойцом под свои индивидуальные особенности для дальнейшего развития собственной техники.

Процесс изучения продолжительный и монотонный, цель его — наработка автоматического и наиболее комфортного исполнения каждого приема или упражнения конкретным бойцом. Потому на тренировке важна особая концентрация на правильном выполнении упражнений и анализе собственных действий: это позволит бойцу быстрее достичь результатов и гораздо лучше адаптировать каждый аспект применения умений под свои особенности.

Ниже представлены аспекты наработки основных навыков с описанием упражнений, их целей и задач тренера и бойца.

3.4. Базовые тактики атаки. Удары и связки

Как уже было сказано выше, в правилах соревновательных взаимодействий, основным способом набора очков в поединках в стиле исторического фехтования является удар мечом в поражаемую, незащищенную область тела соперника. Соответственно наработка умения наносить правильные и точные удары — один из основополагающих аспектов подготовки бойца.

Любой удар можно условно разделить на три последовательные фазы.

1. **Замах** — подготовительная фаза, обеспечение необходимого импульса и силы удара.

2. **Удар** — непосредственное нанесение удара.

3. **Возврат** — погашение инерции, возвращение в исходное положение.

Схематичное изображение наносимого в горизонтальной плоскости удара, разделенного на фазы, представлено ниже.

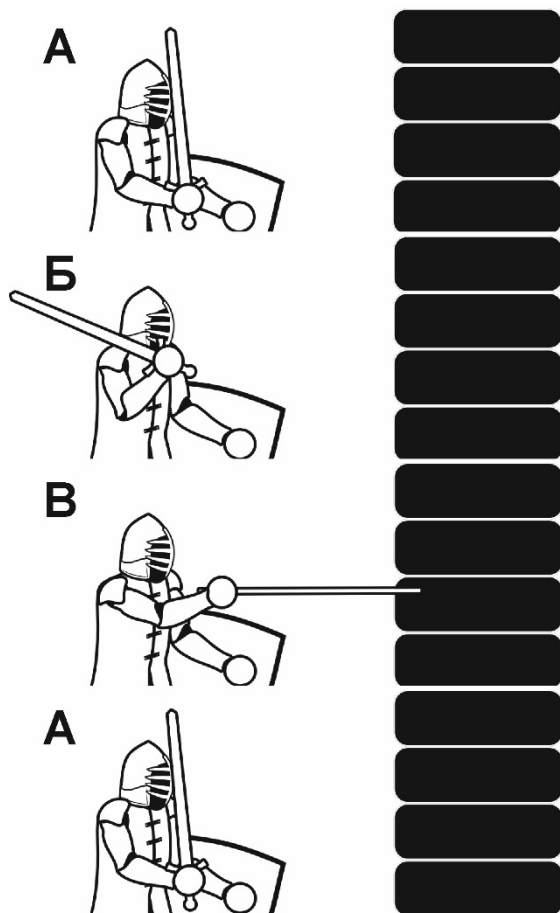


Рис. 3.1. Фазы удара. А — исходное положение, Б — замах, В — удар.

Наиболее эффективны в историческом фехтовании хлесткие удары: сразу после касания цели происходит фаза возврата, без так называемого проталкивающего эффекта.

В технике выполнения ударов мечом особое значение имеет работа мышц предплечья, плеча и плечевого пояса. Каждая из этих групп может быть задействована отдельно и в сочетаниях, что позволяет создавать разнообразные техники и управлять

силой и скоростью удара. Изолированные удары, например, опираются на работу предплечья, основная нагрузка приходится на кисть руки, обеспечивающую как импульс удара, так и точное направление клинка. При использовании плеча задействуется локтевой сустав, что увеличивает силу и амплитуду движений. В то же время задействование плечевого пояса включает плечевой сустав, что дает возможность генерировать мощные и широкие движения. Важно умение комбинировать активацию разных групп мышц, чтобы снизить усталость и повысить эффективность ударов. Также широко применяется использование поворота корпуса и толчка ногой, это существенно увеличивает мощность и динамику.

Практика показывает, что не стоит полагаться на работу только какой-то отдельной группы мышц при выполнении удара (в особенности на мышцы кистевого сустава) — в любых сочетаниях работающих мышечных групп, отвечающих за направление клинка. Узкая фокусировка ослабляет удар и снижает контроль. Умение правильно распределять нагрузку между мышечными группами позволяет наносить более сильные и точные удары, а также уменьшает общую утомляемость.

На рис. 3.2 схематично показаны горизонтальные удары изолированными группами мышц.

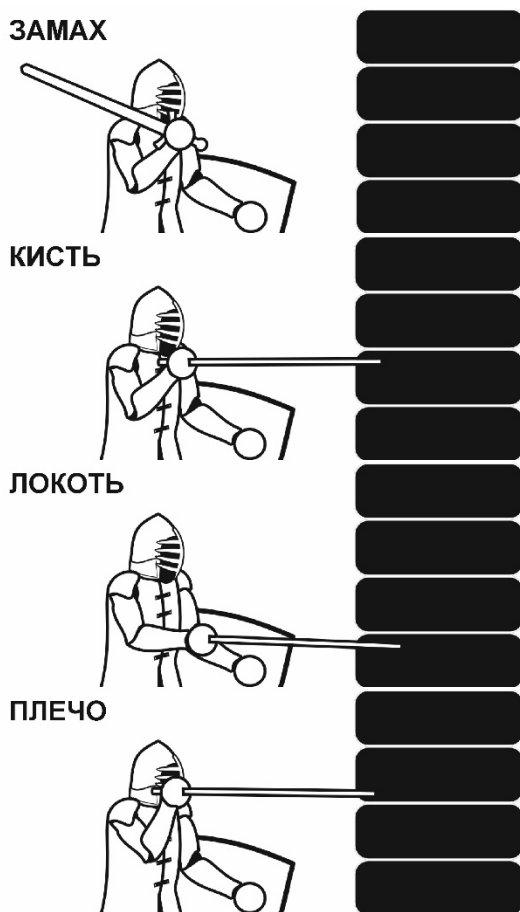


Рис. 3.2. Удары изолированными группами мышц разных суставов

Наработка навыков нанесения различных ударов, понимание правильной механики движений и оттачивание умений, закрепление их в мышечной памяти, — одна из важнейших задач начинающего бойца. Систематическое оттачивание техники ударов увеличивает их скорость и разнообразие, позволяя оптимально применять разные удары в поединке. Потому отработке ударной техники и при упражнениях с «балдой», и при

занятиях с партнером уделяется много времени в тренировочном процессе.

Выработка устойчивости и закрепление техник в мышечной памяти при помощи утяжеленного тренировочного клинка может перегружать мышцы рук в первое время. Потому в первые несколько подходов возможна замена металлического меча на отрезок веревки диаметром 10-15 мм с завязанными на концах узлами. Отработка ударных движений с веревкой, не имеющей массы тренировочного меча, требующая особого контроля каждой фазы удара, позволит бойцу четче понимать механику этих движений.

При наработке ударной техники большое внимание следует уделить связкам ударов. Связка — это несколько последовательных ударов, наносимых бойцом в один заход таким образом, что фаза замаха каждого удара начиная со второго сливается с фазой возврата предыдущего. Схематичный образец простой связки из двух ударов — горизонтального справа и вертикального — представлен на рис. 3.3.

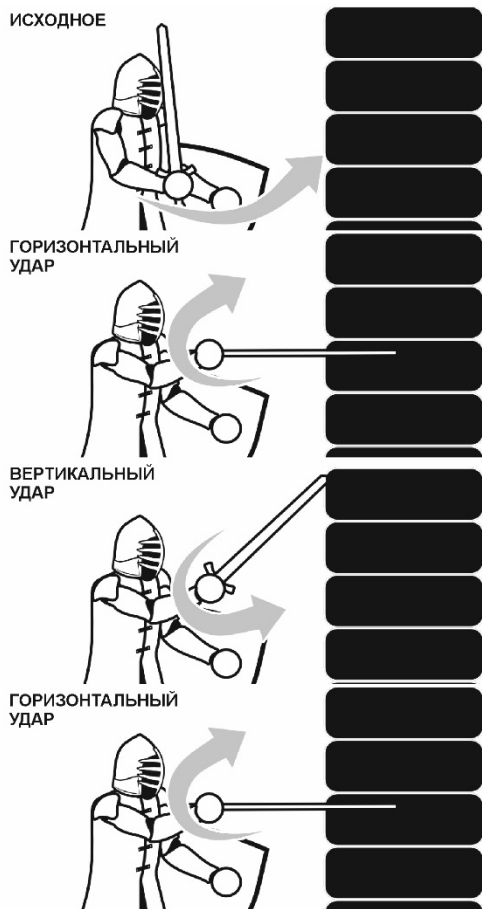


Рис. 3.3. Пример связки из двух ударов.

В историческом фехтовании именно связки ударов являются основным элементом ударной техники. Одиночные удары, конечно, тоже применяются в поединках, но гораздо реже, в отдельных ситуациях. Оттачивание ударов разных направлений, в различные зоны соперника, а также связок с переходами между этими ударами обеспечивает развитие базы навыков ударной техники с возможностью комбинирования в поединке, подбора

наиболее подходящих действий в каждый конкретный момент. Это даст наилучший результат.

Ниже представлены несколько упражнений, направленных именно на развитие навыков ударной техники. Все данные упражнения выполняются в защитной экипировке и с использованием специального тренировочного снаряда, «балды» (подробнее он описан в таблице 1.2 этого пособия). Из соображений безопасности, а также для достижения большего комфорта при выполнении упражнений одновременно с «балдой» работают не более 3 человек. При большем количестве бойцов рекомендуется циклическая работа: участники делятся на две группы, выполняя упражнение поочередно. Первая группа занимается, пока вторая группа отдыхает. (При необходимости разделения на большее число групп возможны комбинирования с любыми другими упражнениями, также запускаемыми циклично для каждой группы.)

Все нижеописанные упражнения выполняются в статичном положении, без перемещений. Каждый боец должен подобрать оптимальную дистанцию для работы со снарядом, обеспечивающую наиболее комфортное и результативное выполнение упражнения. Дополнительным элементом нагрузки и повышения специальной физической подготовки бойца может стать выполнение упражнения со щитом, поднятым к голове.

Каждое из упражнений можно выполнять в четыре подхода, разделяя рабочие группы мышц, с добавлением новой на каждом новом подходе. Разделение осуществляется за счет смены положения тела: сидя на полу (работают только мышцы кисти, предплечья и плеча); сидя на табурете (добавляется работа мышц плечевого пояса); стоя на коленях (добавляется возможность усиления импульса удара за счет мышц корпуса); стоя во весь рост (с возможностью использования для удара полного импульса всего тела).

Задача тренера — контролировать правильность выполнения упражнения, вносить поправки и давать индивидуальные рекомендации. Важны:

- равномерная работа всех мышц и групп мышц, участвующих в ударе;
- четкое соблюдение темпа ударов;
- правильное построение переходов.

При выполнении связок ударов наиболее удобно проведение правого горизонтального удара последним в связке: это позволяет вернуть в исходное положение меч просто за счет его инерции.

Важным моментом при дополнительном импульсе удара при повороте корпуса является положение щита — он не должен уходить назад, как противовес, открывая тем самым бойца для удара.

При нанесении ударов из положения стоя во весь рост важно, чтобы бойцы не отрывали пятки от пола. Это развивает динамическую моторику и укрепляет чувство равновесия, что пригодится и в любом поединке, и в жизни.

Упражнение 3.1: отработка механики удара.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Отдых между подходами: 2 минуты.

Упражнение предназначено для наработки физиологических умений и мышечной памяти, необходимых для нанесения хлесткого и правильного удара последней (от рукоятки) третью меча. Оптимальна для начинающих бойцов с основной правой рукой отработка горизонтального удара справа с точкой удара примерно на уровне глаз бойца. (Для бойца-левши предпочтителен горизонтальный удар слева.)

Такой удар наиболее просто освоить физиологически, кроме того, он дает базу координационных и двигательных навыков для самостоятельной адаптации бойцом при использовании ударов с других направлений впоследствии.

При выполнении упражнения боец непрерывно наносит удары указанного типа по снаряду («балде»), совмещая в динамике все три фазы удара и стараясь выдерживать единый, удобный для себя темп, не допуская простоев. При уверенном нанесении

первоначального удара допустимы и рекомендованы переходы на проведение связок с другими ударами, а также увеличение темпа нанесения ударов.

Можно подсчитывать удары, нанесенные за время выполнения упражнения. Удовлетворительный результат — 120 ударов за 2 минуты.

Упражнение 3.2: работа «в темп».

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Отдых между подходами: 2 минуты.

Упражнение рассчитано на группу из 2-3 бойцов. Они стараются одновременно наносить разные удары или связки, поддерживая единый темп нанесения ударов и/или связок. Момент касания (самого удара) у разных бойцов должен совпадать. Важный нюанс: 2 бойца встают так, чтобы не видеть друг друга за «балдой», 3 бойцов надо предупредить, чтобы они рассредоточились и не смотрели друг на друга.

Это упражнение развивает скорость нанесения ударов, позволяет повышать средний темп нанесения ударов у всей группы за счет соревновательного компонента. Также каждый боец в поединках более точно понимает скорость и темп нанесения ударов соперника без непосредственного наблюдения.

Упражнение 3.3: чередование сильных и быстрых ударов.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Отдых между подходами: 2 минуты.

При выполнении упражнения бойцы наносят поочередно: 10 ударов по снаряду («балде») с наибольшей скоростью и с возможностью использования связок — и 10 ударов с максимальным импульсом, что чаще всего подразумевает нанесение самого простого, горизонтального правого (для левши — левого) удара с максимальным толчком, используя все тело.

Это упражнение учит адаптироваться к резким перепадам нагрузок в поединке, не теряя концентрации, а также обеспечивает рост силовой скорости и координационной выносливости бойца.

Упражнение 3.4: точность удара.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Отдых между подходами: 2 минуты.

Для этого упражнения тренировочный снаряд («балду») нужно модифицировать: нанести любым удобным способом небольшие (примерно 30х30 мм), но заметные отметки, соответствующие основным зонам поражения бойца — голова слева, справа и сверху, корпус с обеих сторон и ноги, чуть выше уровня коленей. Отдельно можно добавить отметку примерного положения кулака основной руки.

Бойцы, выполняющие упражнение, должны при нанесении ударов попадать последней (от рукоятки) третью клинка точно в эти отметки. Крайне желательно использовать связки ударов.

Упражнение вырабатывает навык контроля клинка, улучшая моторику руки, скорость реакции, и позволяет отточить переходы между различными ударами.

3.5. Базовые тактики защиты и стойки: общая информация

Важной составляющей мастерства в историческом фехтовании являются не только навыки точных, скоростных и уверенных ударов, но и умение грамотно защищаться от атак соперника. Основа эффективной защитной тактики — понимание базовых механик боя, поскольку в дисциплине «Щит-Меч» есть возможность блокировать удары противника с помощью как щита, так и клинка меча. Хотя клинок используют прежде всего для атак, он также выполняет защитную функцию. Важнейшую роль играет баланс защитных и атакующих действий, а также

умение работать мечом и щитом совместно для отражения ударов. Это столь же значимо для тактики боя, как и техника нанесения ударов клинком.

Зону поражения, которую боец должен стремиться защитить от ударов соперника, геометрически можно представить в виде круга, разделенного на условные секторы.

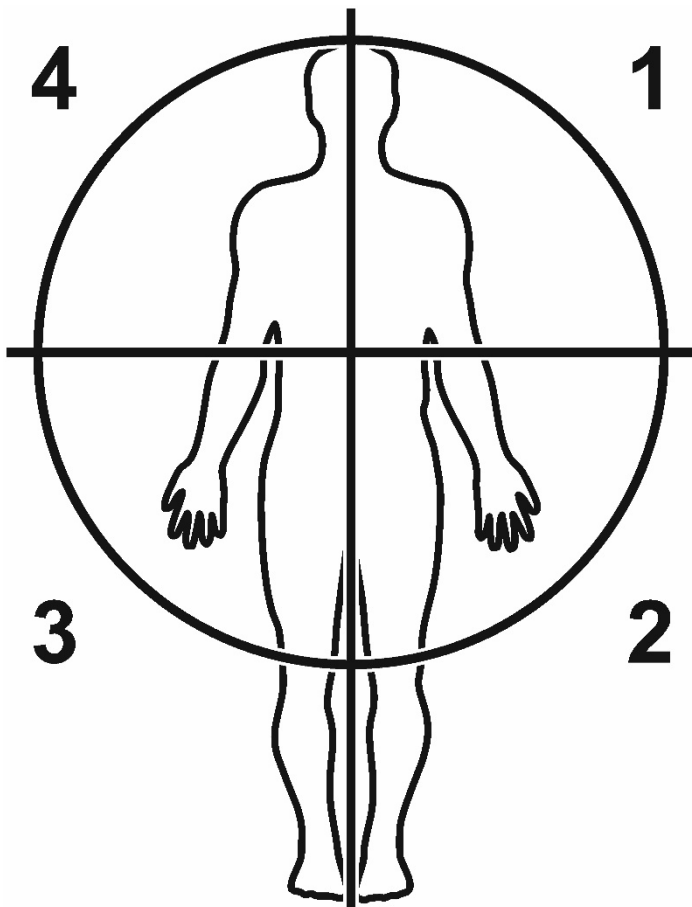


Рис. 3.4. Секторы возможных направлений ударов.

На *рис. 3.4* секторы последовательно пронумерованы по часовой стрелке начиная с наиболее часто поражаемого сектора, что обуславливается физиологическими особенностями человека с правой ведущей рукой. Для людей с левой ведущей рукой секторы нумеруются зеркально противоположно. При нанесении удар обычно направлен перпендикулярно либо окружности, образующей круг, либо осям круга. Каждый из этих секторов может быть целиком защищен мечом или щитом бойца.

Из этого следует несколько тезисов.

Во-первых, нельзя защитить себя целиком, имея только щит и меч: всегда остается возможность получить удар в незащищенный сектор. Это, соответственно, требует динамического подхода к защитным действиям.

Во-вторых, закрывая определенные секторы щитом и мечом и оставляя другие незащищенными, боец может иметь представление о направлении следующего удара — с большой долей вероятности он будет направлен в незащищенный сектор. Это позволяет проработать тактику динамики защиты.

И в-третьих, в момент удара у бойца из инструментов защиты остается только щит, что позволяет закрыть лишь один (в редких случаях два) сектор от удара соперника. Понимание этого — важный элемент тактики боя.

Разумеется, освоить грамотную защитную технику невозможно без какой-либо базы. Базой в историческом фехтовании, как и в большинстве других контактных дисциплин, являются стойки. Но сама по себе стойка — лишь заготовка, шаблон для выстраивания собственной уникальной техники. При длительном и детальном изучении такие шаблоны, адаптированные бойцом под его физиологические характеристики, стиль и тактику боя, становятся основой его защитных умений.

Отрабатывая каждую стойку с применением трех ступеней изучения — объяснение-применение-развитие, — важно ставить цель довести навык использования каждого конкретного шаблона

до автоматизма, чтобы потом комбинировать полученные умения (как и в случае с техникой ударов).

Общий момент для всех стоек — положение ног и тела человека. Причем сохранение равновесия важно не только в статичном положении, но и при движении. Отработка сохранения равновесия и в статике, и в движении важна для грамотного маневрирования в поединке, тем более с дополнительной массой надетого на бойца защитного снаряжения, которая в сумме может достигать до 35 кг.

Устойчивое положение строится на следующих базовых аспектах.

- Ноги (стопы) расставлены на ширину плеч.
- Колени слегка согнуты как для дополнительной устойчивости, так и для большей маневренности — коленный сустав при полном разгибании блокируется в жесткую конструкцию, мешая резким движениям ног.
- Корпус наклонен вперед.
- Оба плеча находятся на одном уровне.
- Одна нога выставлена на полшага вперед.
- Вектор силы тяжести направлен вниз строго между ног.

Положение ног показано на рис. 3.5.

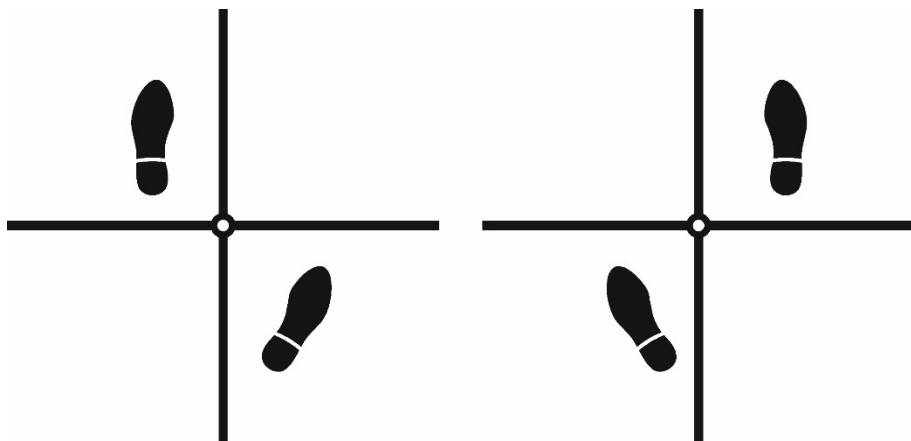


Рис. 3.5. Положения ног при устойчивом положении тела. Показаны варианты с левой и с правой ногой впереди. Белый круг — проекция вектора силы тяжести.

Начинающим бойцам рекомендуется выставлять вперед ту ногу, которая защищена щитом (для бойца-правши левая, для бойца-левши правая), — это облегчит понимание использования стоек и защиту ног. В дальнейшем боец может самостоятельно экспериментировать с положением ног в стойке.

Далее будут описаны четыре базовых положения для защиты, разделенные на две группы – на стационарные и переходные.

Упражнения на применение стоек выполняются бойцами в парах и подробно описаны в разделе 4.

3.6. Базовые тактики защиты. Стационарные стойки

В стационарных стойках можно находиться длительное время, в том числе и в поединке. Эти две стойки — основа, на которой строится вся практика защиты.

При изучении и выполнении упражнений в стойках следует обратить особое внимание на положение меча: он перекрывает четвертый сектор (здесь и далее по секторам см. *рис. 3.4*) и располагается так, чтобы можно было блокировать нанесение в том числе и вертикальных ударов. Именно такое положение клинка рекомендуется использовать как исходное при выполнении ударов и связок.

Еще одним значимым аспектом в стойке является положение щита — чем дальше боец выдвигает его вперед, тем большую область может им защитить от удара. По положению щита стойки можно назвать «нижняя» и «верхняя».

Все приведенные описания стоек — с левой ногой впереди, для бойцов с основной правой рукой. Для бойцов-левшей стойки выглядят зеркально противоположно.

Нижняя стационарная стойка лучше всего подойдет для изучения в качестве начальной — она проста в освоении и является наименее энергозатратной с точки зрения выносливости. Общий вид — на *рис. 3.6*.

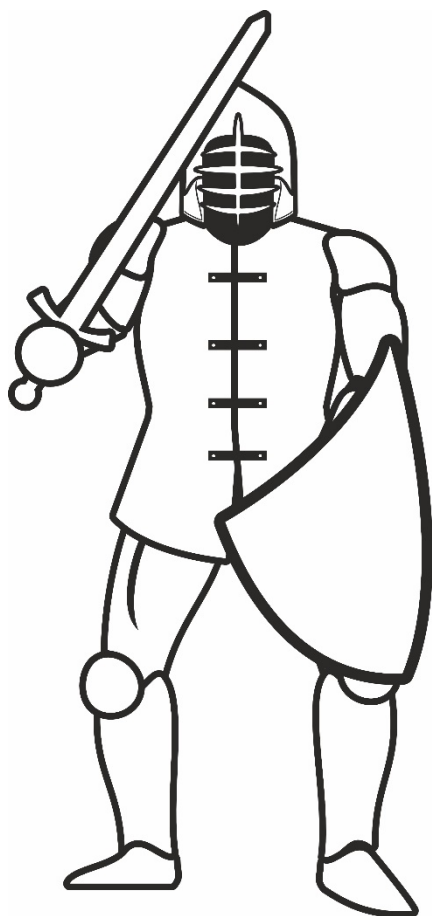


Рис. 3.6. Нижняя стационарная стойка. Общий вид.

Боец находится в устойчивом положении, плечи на одном уровне и в вертикальной, и в горизонтальной плоскости, щит выдвинут вперед, закрывая для удара второй сектор (в ситуации с левой ногой впереди, при определенных положениях щита и на некоторых дистанциях удара, — еще и третий), меч тоже выдвинут немного вперед, расположен диагонально, закрывая

четвертый сектор, а также прикрывая голову от вертикальных ударов. Для закрытия первого сектора достаточно перевести руку налево так, чтобы кулак правой руки оказался прикрыт щитом, а клинок закрыл первый сектор, располагаясь также по диагонали. В максимально схематическом представлении — меч является маятником, качающимся вокруг точки нахождения острия, при переводе руки из четвертого сектора в первый и обратно. Это единственная стойка, позволяющая заблокировать для удара сразу три сектора, к тому же для изменения сектора защиты нужно всего одно простое и быстрое движение. Именно поэтому данную стойку начинающий боец чаще всего изучает первой.

Верхняя стационарная стойка позволяет закрыть от ударов наиболее часто поражаемые секторы — первый и четвертый. От начинающего бойца она требует немало физических сил и выносливости для удержания меча, а главное — щита у головы. Важно грамотно подобрать положение левой руки со щитом — то, в котором она будет наименее нагружена. Общий вид стойки представлен на рис. 3.7.

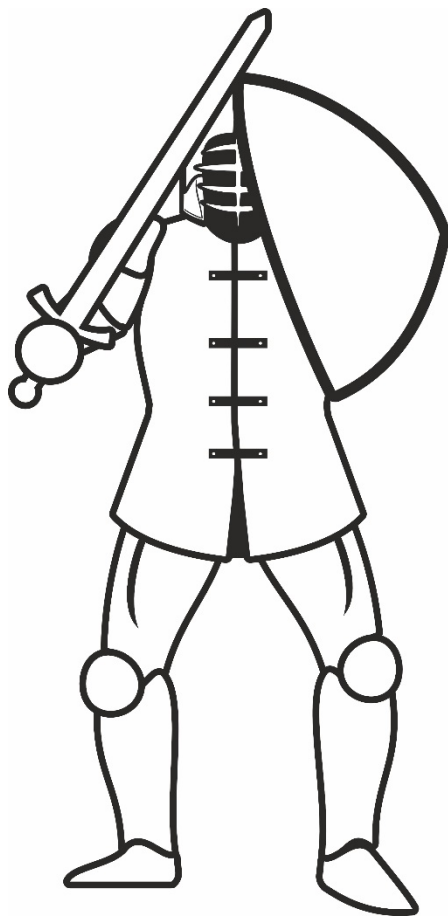


Рис. 3.7. Верхняя стационарная стойка. Общий вид.

Боец находится в устойчивом положении, плечи на одном уровне и в вертикальной, и в горизонтальной плоскости, щит поднят на согнутой руке, закрывая для удара первый сектор, передний (от бойца) угол щита целиком закрывает голову справа, меч перекрывает четвертый сектор, первая треть клинка лежит на передней (от бойца) кромке щита, создавая жесткую опору. Важно не держать щит на вытянутой руке и не держать плоскость

щита горизонтально. При ударе в кулак правой руки лучше всего резко его отвести строго назад.

Эта стойка оставляет ноги открытыми, что может вызывать сложности на первых порах. Кроме того, боец в подобном положении испытывает нагрузку на руки, плечи и спину. Но именно такая позиция в бою, по статистике, является основной, поэтому рекомендуется уделить наработке данной стойки большое внимание.

3.7. Базовые тактики защиты. Переходные стойки

Переходные стойки не предполагают длительного пребывания в них бойца. При этом они хорошо подходят для оперативных защитных действий для блокирования от ударов первого и второго секторов, позволяют удобно перестроиться в одну из стационарных позиций, а кроме того, сразу же перейти к атакующим действиям. Такие стойки сложнее для интуитивного понимания и освоения, однако при грамотном и своевременном использовании могут разнообразить тактику защиты и обеспечить резкий переход инициативы в поединке.

Эти стойки тоже можно разделить на «верхнюю» и «нижнюю», но уже согласно положению клинка бойца.

Все описания стоек сделаны с левой ногой впереди и для бойцов с основной правой рукой. Для бойцов-левшей стойки выглядят зеркально противоположно.

Верхняя переходная стойка удобна для резкой защиты правого и второго секторов с немедленным переходом к удару или связке ударов. Особенно хорошо подобная позиция работает в приближении к сопернику (по умолчанию — правше), когда его возможности поражения третьего и четвертого секторов ограничены. Эта стойка представлена на рис. 3.8.

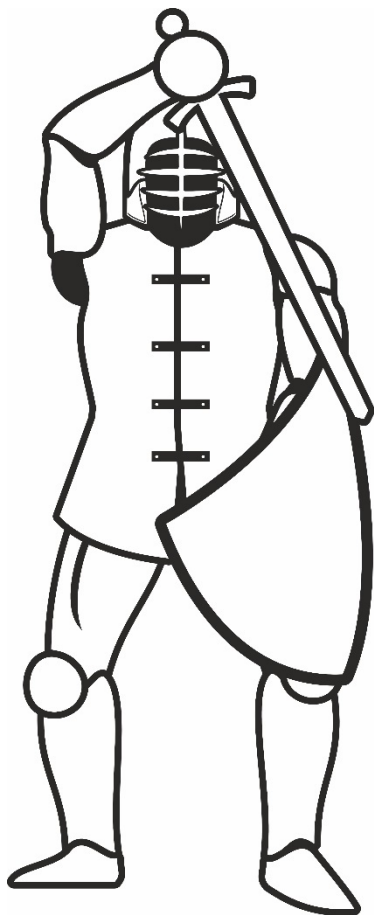


Рис. 3.8. Верхняя переходная стойка. Общий вид.

Боец находится в устойчивом положении, плечи на одном уровне и в вертикальной, и в горизонтальной плоскости, щит выдвинут вперед, закрывая для удара второй сектор (в ситуации с левой ногой впереди, при определенных положениях щита и на некоторых дистанциях удара — еще и третий), рука с мечом согнута в локте над головой таким образом, что клинок прикрывает первый сектор от удара, опираясь на верхнюю кромку

щита. Важно обеспечить положение клинка максимально вперед, чтобы форма щита давала дополнительную жесткую опору. Возможен быстрый переход на закрытие третьего и четвертого секторов поворотом корпуса.

Эта позиция допускает переход в верхнюю стационарную стойку движением обеих рук (совмещение клинка и кромки щита уже достигнуто) и более медленный переход в нижнюю стационарную стойку с защитой четвертого сектора и обратно. Клинок уже находится в фазе замаха, позволяя бойцу провести удар по сопернику в четвертый сектор, что особенно удобно при встречных ударах, когда меч соперника не защищает его, находясь в процессе удара. Также можно нанести вертикальный удар сверху вниз и, при определенных условиях, использовать замах для поражения первого сектора противника.

Нижнюю переходную стойку сложно освоить из-за непривычного положения тела и наименьшей интуитивной понятности — как при ее закреплении в мышечной памяти, так и при применении в бою. У этой специфичной стойки довольно узкая область использования. Однако она при тесном взаимодействии и в динамике боя позволяет как оперативно закрыть первый и второй секторы от удара, так и быстро нанести серию ударов в третий сектор соперника, а в некоторых случаях и в четвертый. Также эта стойка может стать удобным тактическим приемом при защите от ударов соперника, заметно превосходящего бойца в росте.

Стойка показана на *рис. 3.9.*

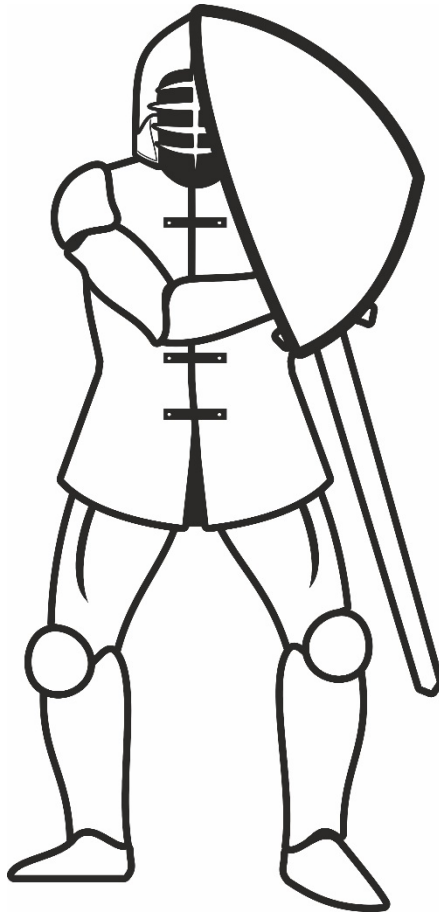


Рис. 3.9. Нижняя переходная стойка. Общий вид.

Боец находится в устойчивом положении, плечи на одном уровне и в вертикальной, и в горизонтальной плоскости, щит поднят на согнутой руке, закрывая для удара первый сектор, передний (от бойца) угол щита целиком закрывает голову справа, рука с мечом упирается кулаком в щит таким образом, что клинок меча, уходя вниз от рукоятки перекрывает для удара второй сектор, ладонь бойца должна быть повернута тыльной стороной к

корпусу. Для резкого перехода и защиты третьего и четвертого секторов возможен поворот корпуса, но при этом боец ограничивает обзор своим щитом.

При изучении такой стойки наиболее важно положение рук бойца, особенно руки с мечом: щит и меч совместно должны обеспечивать невозможность нанесения ударов в первый и второй секторы, причем не создавая бойцу визуальных помех. Возможен быстрый переход из верхней стационарной стойки в нижнюю переходную одним маховым движением руки, как при нанесении горизонтального удара справа во второй сектор соперника. Кратковременное использование подобной стойки может обеспечить достаточную защиту от наиболее частых ударов (в первый и второй секторы), давая при этом возможность быстрых контратакующих приемов в ноги соперника.

4. Учебно-тренировочный процесс. Работа в парах

4.1. Отработка базовых взаимодействий

Для грамотного применения как стационарных, так и переходных стоек, закрепления их в мышечной памяти наилучший вариант упражнений — работа в парах.

Выполняющие любое подобное упражнение бойцы разбиваются на пары с распределением ролей «бьющего» и «отражающего». Каждая роль ставит свои задачи при выполнении упражнения. Бьющий боец наносит удары и связки ударов, стоя на удобной для себя дистанции, имея задачу попадать по отражающему, что позволяет отработать механику конкретных ударов и переходов между ними, геометрию наиболее подходящей для каждого положения отражающего ударной тактики. Отражающий боец принимает определенную стойку (иногда с возможностью перехода), из которой должен максимально уверенно отражать удары своего оппонента, не теряя стабильности стойки и не передвигаясь. Такой подход позволяет, во-первых, отработать атакующие и защитные взаимодействия, повышая уровень осознанности применения разных ударов в разных ситуациях, одновременно с закреплением и адаптацией защитных действий, а во-вторых, обеспечивает рост психоэмоциональной устойчивости бойца, что особенно важно для начинающих. Бойцы учатся не бояться наносить и принимать удары друг друга, следить за стабильным положением своего тела при атакующих и при защитных действиях, нарабатывая базу движений и привыкая к условиям поединка.

Между подходами к выполнению упражнения бойцов можно просто менять местами в паре или перемещать общей группой, когда половина участников выполняют роль бьющих, а другая половина — отражающих, последовательно меняясь по кругу. Парные упражнения комфортно выполняются при любой

численности группы и легко адаптируются под условия конкретной тренировочной площадки.

Ниже представлены упражнения, выполняемые статично — не передвигаясь. Контроль этого условия важен как для развития правильных механик движения тела, так и для психологической подготовки начинающих бойцов.

Целью бойца, делающего такие упражнения, должно быть правильное их выполнение. В тренировочном процессе важны наработка и развитие навыков без попыток показать свое физическое или психологическое превосходство. Боец в роли бьющего, наносящий грамотные и точные удары, вместе с бойцом в роли отражающего, сосредоточенного на выполнении защитных движений, образуют тандем, сообща работающий на результат. Парные взаимодействия всегда должны сопровождаться осознанием командной общности всех участников.

Упражнение 4.1: стационарные стойки.

Длительность одного подхода: 1-2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: равняется длительности выполнения.

Бойцы становятся парами друг напротив друга, принимая положение одной из стационарных стоек — верхней или нижней на усмотрение тренера. Бьющий выполняет удары и связки ударов, стараясь поразить поражаемые зоны отражающего. Отражающий выполняет защитные действия, не нарушая положения в стойке.

Тренеру необходимо контролировать положение обоих бойцов и своевременную его корректировку, подсказывать подходящие удары или действия. Для начинающих бойцов во время первых тренировок наиболее удобны упражнения с верхней стационарной стойкой, с исключением ударов во второй и третий секторы, для лучшего понимания защитной позиции, без отвлечения на возможность поражения ног.

Упражнение 4.2: переходные стойки.

Длительность одного подхода: 1-2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: равняется длительности выполнения.

Бойцы становятся парами друг напротив друга, принимая положение одной из стационарных стоек — верхней или нижней на усмотрение тренера. Бьющий выполняет удары и связки ударов, стараясь поразить поражаемые зоны отражающего. Отражающий выполняет защитные действия, находясь в выбранной стационарной стойке, с возможной сменой защищенных участков, используя переходные стойки.

Помимо корректировки направлений или выполнения ударов тренер объясняет своевременность и оправданность переходов, а также контролирует возвращение отражающего в исходную позицию.

Упражнение 4.3: свободная стойка.

Длительность одного подхода: 1-2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: равняется длительности выполнения.

Бойцы становятся парами друг напротив друга на удобной дистанции. Бьющий, находясь в одной из стационарных стоек, выполняет удары и связки ударов, стараясь поразить поражаемые зоны отражающего. Отражающий использует для защиты от ударов любые стойки со всеми возможными переходами.

При этом упражнении бойцы могут наиболее полно отточить свои ударные и защитные навыки, комбинируя все возможные варианты совмещения ударов или защит под контролем и с рекомендациями тренера.

Упражнение 4.4: контратаки.

Длительность одного подхода: 1-2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: равняется длительности выполнения.

Бойцы становятся парами друг напротив друга на удобной дистанции. Бьющий, находясь в одной из *стационарных стоек*, выполняет удары и связки ударов, стараясь поразить поражаемые зоны отражающего. Отражающий, используя любые возможные защитные тактики, старается поразить четвертый сектор бьющего, нанося точные одиночные удары одновременно с ударом бьющего.

При отработке контратак отражающему не обязательно и не нужно отвечать на каждый удар бьющего. Основным навыком, который нарабатывается в этом упражнении, — чувство момента. Важнее комбинировать свой контратакующий удар с грамотными защитными действиями, стараясь избегать простого обмена попаданиями.

4.2. Динамические взаимодействия

Поединок в дисциплине «Щит-Меч» исторического фехтования, как и в других дисциплинах, является динамическим контактным взаимодействием. Даже ограниченный по размерам ринг дает бойцам достаточно широкое пространство для маневра, которое можно использовать как при построении атакующей тактики, так и для защиты в бою. Грамотные перемещения, чувство дистанции удара и ее перемена для различных целей не менее важны в поединке, чем ударная и защитная техники. Обучение использованию наиболее подходящих для разных дистанций ударов, а также перемещений для атаки или защиты — одна из основ боевой подготовки.

Наиболее удобно выделять три основных дистанции — ближнюю, среднюю и дальнюю.

- Дальняя дистанция — это предельное расстояние, с которого боец может нанести удар. Простейший пример: боец, полностью вытягивая руку с мечом вперед, касается самым кончиком клинка шлема своего противника. Удар на таком расстоянии возможен чаще всего лишь при дополнительном наклоне корпуса слегка вперед.

- Средняя дистанция чаще всего используется в бою. В подавляющем большинстве случаев она наиболее удобна для бойца. Пример: вытянутая рука образует с мечом прямой угол, меч ложится концом на плечо соперника.

- Ближняя дистанция — это максимальное сближение бойцов. На этой дистанции большинство ударов выполняется с проворотом клинка вокруг центра вращения и активно используются взаимодействия щитом.

Схематическое изображение различных дистанций удара в общем виде представлено на *рис. 4.1.*

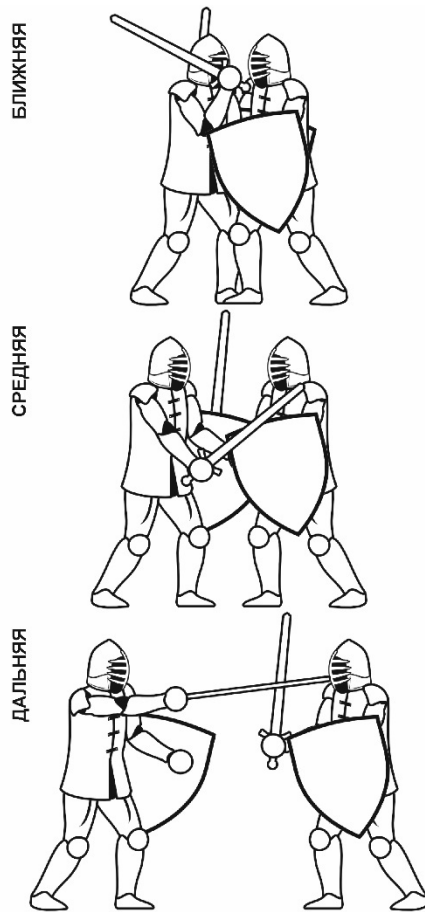


Рис. 4.1. Различные дистанции удара.

Определение дистанций индивидуально для каждого бойца! Оно зависит в первую очередь от его физиологических характеристик, таких как рост и длина рук.

Ведение поединка на каждой дистанции имеет свои особенности. Дальняя дистанция почти исключает удары в ноги — расстояние до них слишком велико, на ближней дистанции активно используется работа щитом для выявления открытых для

удара участков. В поединке дистанция чаще всего будет меняться, чем каждый из бойцов пользуется по своему усмотрению. Развитие «чувства дистанции» — хорошее подспорье в бою, позволяющее, в частности, применять самые подходящие удары, избегать лишних движений, сберечь силы.

Помимо учета дистанции в динамике поединка, конечно, необходимо уметь перемещаться с дистанции на дистанцию. Большую роль в динамических взаимодействиях в историческом фехтовании играет правильная постановка перемещений — описанное в разделе 3.5 базовое устойчивое положение бойца, помимо сохранения равновесия, обеспечивает достаточную подвижность — распределение веса поровну на обе ноги позволяет не затрачивать время на его перенос при шагах, а слегка согнутые колени не блокируют коленный сустав в выпрямленном положении, сохраняя большую подвижность. Удерживать подобное положение как стоя на месте, так и при ходьбе значит избегать потери стабильности и падений в поединке. Также важно для сохранения устойчивости не скрещивать ноги при ходьбе, чтобы сохранить распределение веса и стабильность в каждый момент перемещения.

Простейшее упражнение, полезное в этом плане, — поочередно сменять базовое устойчивое положение с левой впередистоящей ноги на правую, стараясь не менять при этом положение корпуса.

Бойцу важно понимать, что сменить дистанцию можно не только линейными перемещениями строго вперед или строго назад, но и со сдвигом по кругу вокруг соперника. Часто поединки исторического фехтования с точки зрения перемещений напоминают танец: бойцы движутся вокруг друг друга, постоянно меняя дистанцию и перемещаясь по всему рингу для обеспечения себе преимущества в атакующих или защитных действиях. Отметим: такие аспекты ведения боя, как четкое разделение фаз шага и удара, подъем при нанесении удара на носках, делают поведение бойца предсказуемым для соперника, соответственно негативно сказываясь на результатах поединка.

Ниже представлен набор простых упражнений для формирования чувства дистанции, ее контроля, а также отработки передвижений. Некоторые из упражнений выполняются в парах, некоторые — индивидуально, со снарядами для отработки ударной техники («балдой»).

Вот упражнения в парах.

Упражнение 4.5: отработка ударных дистанций.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Бойцы становятся парами друг напротив друга, на максимальной дистанции, исключающей поражение. Выполнение упражнения доступно как в конкретной стойке, так и в свободном формате, на усмотрение тренера. Бьющий двигается вперед, останавливаясь на каждой дистанции (дальняя-средняя-ближняя), выполняя удары или связки ударов, стараясь поразить поражаемые зоны отражающего с разных дистанций, после чего двигается назад, реализуя те же действия на разных дистанциях в обратном порядке. Отражающий выполняет защитные действия. После цикла подход-отход возможна смена ролей бойцов.

Цель упражнения — наработка бойцами чувства дистанции, на что и нужно обращать наиболее пристальное внимание. На первых порах возможна проверка дистанции для более точного понимания бойцами. Отработка этого упражнения с постановкой бойцов в различные стойки также позволит раскрыть их плюсы и минусы на разных дистанциях.

Упражнение 4.6: подход с отходом, отработка ударных дистанций в динамике.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Бойцы становятся парами друг напротив друга на максимальной дистанции, исключающей поражение. Выполнение упражнения доступно как в конкретной стойке, так и в свободном формате, на усмотрение тренера. Бьющий двигается вперед, не останавливаясь и выполняя связки ударов, стараясь поразить поражаемые зоны отражающего с разных дистанций. Достигнув максимального сближения, бьющий двигается назад, продолжая наносить связки ударов. Отражающий выполняет защитные действия. После цикла подход-отход возможна смена ролей бойцов.

Это упражнение более динамично, чем предыдущее, и позволяет не только прочувствовать полезность различных ударов и защитных действий на разных дистанциях, но и сформировать навыки непрерывных атакующих действий прямо на ходу. Особое внимание следует обращать на непрерывность движения, не допуская остановок, и на ритмическое несовпадение шагов и ударов бойца. Возможно выполнение упражнения с добавлением контратакующих действий для отражающего (см. упражнение 4.4), а также со сменой динамики по ролям — когда бьющий наносит удары из статического положения по перемещающемуся отражающему.

Упражнение 4.7: встречные сходы, проход по кругу.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

В этом упражнении нет деления на бьющего и отражающего — оба бойца выполняют как атакующие, так и защитные действия, что приближает упражнение к спаррингам. Бойцы становятся парами друг напротив друга на максимальной дистанции, исключающей поражение. Постепенно сближаются и начинают обмен ударами с любой удобной дистанции, смещаясь по кругу относительно друг друга со сменой дистанции. Направление кругового движения на первых порах устанавливает тренер, но позже возможен вариант свободного направления,

когда боец вправе использовать предпочтительный для себя вариант. По завершении схода бойцы оказываются на максимальной дистанции, поменявшись местами, после чего сход повторяется.

Задачей тренера здесь является контроль грамотного выполнения движений и ударов, не допуская остановок на какой-то конкретной дистанции. Также возможен вариант с начальным заданием точного числа ударов, которое каждый боец должен нанести в процессе схода.

Упражнение 4.8: прыжок назад.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Бойцы становятся парами друг напротив друга на максимальной дистанции, исключающей поражение. Бьющий выходит на среднюю дистанцию и останавливается на ней, совершая горизонтальный удар в третий сектор отражающего, с возвратным горизонтальным ударом в четвертый сектор, целясь в область колена отражающего. Отражающий, находясь в верхней стационарной стойке, выполняет прыжковое движение назад, стремясь вывести ноги за пределы поражения бьющего. По выполнении бойцы возвращаются на исходные позиции, после чего возможна смена ролей в паре.

Основная цель — отработка навыка резкого вывода ног за пределы атаки. Отпрыгнувшему отражающему нужно приземлиться на полную стопу во избежание потери равновесия. Важно совершать прыжок одновременно с ударом бьющего, сохраняя при этом положение в стойке. Бьющий должен четко понимать, что его основной задачей является не поразить ноги отражающего, а дать тому возможность отработать упражнение, что исключает особо резкие и сильные удары в незащищенные ноги во избежание травм. Возвратный удар через четвертый сектор совершается с целью проверки стабильности положения отражающего — при потере стабильности он может выставить

одну ногу вперед, что приведет к нанесению удара по ней. При поражении ног отражающего первым ударом допустим повторный прыжок. Также возможно добавление в выполнение этого упражнения контратакующих действий для отражающего (см. упражнение 4.4).

Перейдем к упражнениям на «балде».

Упражнение 4.9: отработка удара в движении.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Упражнение выполняется утяжеленными тренировочными мечами на специальном тренировочном снаряде для отработки ударов («балде»). Бойцы встают к снаряду — не более трех на снаряд. Задачей каждого является нанесение ударов и связок по «балде», непрерывно перемещаясь в заранее заданную сторону. Тренер следит, чтобы бойцы не допускали скрещивания ног при шагах и не поворачивались к «балде» боком, сохраняя фронтальное положение относительно снаряда. Также для данного упражнения важны равномерность нанесения ударов и их несовпадение с ритмом ходьбы. Для дополнительной безопасности (а также для большей нагрузки и координации) каждый боец должен прикрывать щитом первый сектор атаки. Допустимо использовать для контроля точности ударов отметки, как в упражнении 3.4.

5. Учебно-тренировочный процесс. Комплексные взаимодействия

5.1. Спарринги. Их роль в тренировочном процессе

Тренировочный спарринг — это неотъемлемая часть обучения и совершенствования навыков в историческом фехтовании, средство комплексной подготовки бойца. Именно в условиях активного взаимодействия, повторяющих условия турнирного поединка, бойцы максимально полно учатся видеть реальную ситуацию боя, реагировать на неожиданные обстоятельства и быстро принимать решения, что невозможно на тренировках без активного взаимодействия с соперником. Спарринги значительно повышают уровень и техники, и тактического мышления. Они позволяют испытывать разные стратегии ведения боя, работать над выбором оптимальных решений в динамичной обстановке. Это способствует развитию креативности и аналитического подхода, а также укреплению психологической устойчивости.

Большинство начинающих бойцов, проведя достаточное время за изучением и отработкой базовых техник, видят поединок как набор статических взаимодействий. Это ошибочное восприятие, и оно отлично корректируется именно при тренировочных поединках.

Кроме того, короткие спарринги с резкой сменой партнеров (а значит, и обстановки, и образа действий) разграничивают тренировочный процесс, обеспечивая как резкое включение разогретого бойца в саму тренировку (при проведении серии краткосрочных спаррингов сразу после разминки), так и переход со сменой фокуса внимания между различными комплексами упражнений (при вводе коротких боевых взаимодействий между ними).

При этом все участники тренировочного процесса должны четко понимать различия между тренировочными спаррингами и

настоящими турнирными поединками. Спарринг как часть тренировки — в первую очередь упражнение ради отработки техники и тактики в наиболее динамичных условиях. Боец в спарринге должен стремиться в первую очередь наработать навыки и умения, а не победить или самоутвердиться! Чтобы бойцы это поняли и запомнили, тренеру лучше не вести подсчет очков на первых порах.

Работа в парах под наблюдением тренера и при едином понимании цели поднимает уровень не только техники и тактики, но и дисциплины. Именно в тренировочных спаррингах начинающие бойцы учатся четко контролировать свои удары, уважать соперника и соблюдать правила, что важно для сохранения здоровья и поддержания хорошего качества групповых взаимодействий. Поражаемые и непоражаемые зоны, разрешенные и запрещенные приемы в тренировочных спаррингах те же, что и на турнире, и боец должен их знать (см. приложение 4 к пособию). В итоге спарринги не только развивают техническое мастерство и тактическое мышление, но и способствуют формированию характера бойцов и командного духа в тренировочном процессе.

Формат подобных спаррингов может быть разным. Обычно их продолжительность, 2 минуты, совпадает с длительностью турнирного поединка. Но по желанию тренера продолжительность может быть как увеличена — для развития общей выносливости и грамотного распределения нагрузок в течение ограниченного периода времени, так и сокращена — для наработки навыков взрывной нагрузки, скорости реакции и тактической гибкости. Возможны также заранее оговоренные условия, например нанесение ударов только в определенный сектор или только с одной конкретной дистанции. Хотя тренеру вначале подсчет очков ради определения победителя вести не стоит, самим бойцам полезно пробовать подсчитывать пропущенные и достигшие цели удары: грамотный подсчет очков прямо в бою может стать хорошим подспорьем для формирования тактики, оценки обстановки и более гибкого

подхода к ведению поединка. Это позитивно влияет на рост тактических навыков.

5.2. Дополнительные упражнения. Их назначение и практическая ценность

В этом разделе пособия представлены упражнения, направленные на отработку определенных видов взаимодействий. Хотя все такие упражнения обозначены как дополнительные, это значит лишь, что они несколько выходят за рамки базовых. Их отработка помогает сформировать и улучшить навыки и умения, активно применяемые в турнирных взаимодействиях, и способствует лучшему пониманию обстановки в динамике поединка, что, в свою очередь, позволяет развить реакцию и тактическое мышление.

Некоторые из этих упражнений выполняются в парах или тройках, а в некоторых задействуется сразу вся группа с применением соревновательных и игровых взаимодействий, что делает их весьма подходящими для завершающей стадии каждой тренировки.

Упражнение 5.1: работа щитом — блокирование руки.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Бойцы разбиваются на пары с распределением ролей на «бьющего» и «отражающего». Задача бьющего бойца — выполнять удары и/или связки ударов по поражаемым зонам отражающего. Задача отражающего — контролировать плоскостью своего щита ведущую руку бьющего таким образом, чтобы сделать нанесение ударов невозможным. Отражающий может использовать свой меч как дополнительный элемент защиты. Наиболее эффективен этот прием на ближней, реже на средней дистанции, когда отражающий боец может поддерживать непрерывный контакт плоскости своего щита с кулаком бьющего.

Именно при соблюдении этого условия нанесение результативного удара становится крайне маловероятным.

Данное упражнение можно проводить как в формате свободного пространства, имитируя ринг, по которому оба бойца свободно перемещаются, так и в статичном положении. В последнем случае, рекомендуется выполнять его, соблюдая среднюю или ближнюю дистанцию между бойцами.

Как и несколько последующих, посвященных работе щитом, упражнение направлено и на развитие навыков и техник использования щита в поединке, и на понимание бойцом того факта, что щит является не просто элементом снаряжения, но и довольно мобильным инструментом. Многие начинающие воспринимают щит просто как объект, прикрывающий своими габаритами один из поражаемых секторов, — что приводит к попыткам спрятаться за щит и подобным действиям. Умение грамотно владеть щитом и правильно перемещать его в условиях поединка — это не только показатель подготовки бойца, но и важный аспект тактики.

Боец, исполняющий роль бьющего, в свою очередь, получает возможность развития навыков быстрых переходов, а также нанесения коротких, хлестких ударов, не использующих большое вынесение руки с мечом.

Упражнение 5.2: работа щитом — перекрытие обзора.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Бойцы разбиваются на пары (с распределением ролей на «бьющего» и «отражающего») на максимальной дистанции, исключающей поражение. Отражающий движется вперед и старается на средней или ближней дистанции приложить плоскость своего щита к забралу шлема бьющего так, чтобы полностью закрыть тому возможность обзора. После этого отражающий прыжком убирает ноги за пределы возможной зоны

поражения и намечает (медленно наносит, не прикладывая усилий) один или два удара по бьющему. Бьющий в это время также намечает несколько ударов. Затем бойцы расходятся на изначальные позиции и меняются ролями.

Предоставляя возможность дезориентировать соперника, это упражнение также способствует пониманию движений руки с щитом. Боец учится держать ее так, чтобы обеспечить себе наибольшую защиту в разных условиях.

При выполнении данного упражнения важно следить, чтобы закрытие обзора щитом происходило без толкательного усилия. Не только в плане безопасности, но и с учетом грамотной техники — в условиях поединка соперник, ощутивший давление на него щита, может резко изменить тактику взаимодействия, что может сделать сам прием бесполезным в конкретной ситуации.

Упражнение 5.3: работа щитом — зацеп щита соперника.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Это упражнение лучше всего выполнять в формате со свободным пространством. Бойцы перемещаются по рингу свободно. Один наносит разные удары с любой удобной дистанции в расслабленном темпе. Задача второго бойца — зацепить углом своего щита щит соперника, чтобы сдвинуть его вниз, открыв для поражения первый сектор, и нанести туда один или несколько ударов. Допустимо также поражать четвертый сектор, но все удары наносятся только при зацеплении щита.

При выполнении упражнения важно не наращивать темп, а сделать основной упор на отработке техники. Также важно не допускать удара щитовой кромкой — запрещенного правилами и травмоопасного. Движение по зацепу щита в идеале представляет собой плавную дугу, без резких рывков. Допустимо поочередное выполнение зацепа каждым бойцом.

Этот навык, грамотно примененный, может дать тактическое преимущество даже в поединке с более опытными бойцами, а само выполнение упражнения дополнительно вырабатывает у бойцов чувство момента — как для удара, так и для зацепления.

Упражнение 5.4: работа щитом — толчок щитом.

Длительность подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Упражнение лучше всего выполнять в формате со свободным пространством. Бойцы перемещаются по рингу свободно. Один наносит различные удары с любой удобной дистанции в расслабленном темпе. Задача второго бойца — грамотно выбрав момент, провести толчок плоскостью щита в корпус соперника примерно в точку равновесия (на *рис. 3.4* в *разделе 3.5*

представлена белой точкой на пересечении осей окружности) для дестабилизации соперника и потери им равновесия. Сразу после толчка надо выполнить удар или связку ударов, стараясь поразить в первую очередь первый и четвертый секторы. Толчок щитом в нужный момент — при неустойчивом положении соперника, чаще всего при шаге, когда масса переносится с ноги на ногу, либо при отклонении назад, — способен дестабилизировать противника, потерявшего равновесие, следовательно, уже не настолько сфокусированного на защите, и дать возможность нанести серию из 2–4 ударов, что в поединке может не только принести очки, но и переломить ход боя.

При отработке и выполнении приема важно понимать, что основной целью является нанесение ударов мечом, а сам толчок — лишь инструмент дестабилизации. Следует избегать ударов кромкой щита. Плоскостью щита нужно толкать соперника именно в корпус — вынесенная вперед рука с щитом, которую, например, боец попытается толкнуть вместо этого, погасит весь толкающий импульс, просто смещаясь к корпусу.

Упражнение 5.5 «Треугольник»: рассинхронизация атакующих и защитных действий.

Длительность одного подхода: 2 минуты.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

Для выполнения упражнения бойцы делятся на группы по три человека. Упражнение выполняется статично, перемещения нет. Бойцы в группе располагаются на средней дистанции друг от друга и наносят удары либо серии ударов по сопернику справа, стараясь отдельно защититься от ударов, наносимых соперником слева.

Это упражнение позволяет нарастить навык независимых действий левой и правой рук, развить скорость реакции и способность правильно выбрать момент для удара, например одновременно с ударом соперника.

Упражнение 5.6 «Царь горы»: взаимодействие на количество попаданий.

Длительность одного подхода: 5-10 минут.

Рекомендуемый отдых между подходами: 2 минуты.

В упражнении задействована вся группа бойцов. Жребием либо прямым назначением выбирается один, он занимает место на ринге либо свободном пространстве, имитирующем ринг. Остальные выстраиваются в очередь и поочередно выходят на ринг, где происходит обычный спарринг по общим правилам, но до нанесения заранее оговоренного количества попаданий (1, 3, 5 и т. д.) в поражаемые зоны соперника. Победитель — нанесший в спарринге нужное число попаданий — остается на ринге, проигравший занимает место в конце очереди, а на его место выходит следующий боец.

Это упражнение позволяет отработать ударную и защитную техники и навык быстрого «включения». Бойцы должны понимать, что одно попадание не означает один удар, нужно следить за их техникой. Стоит посоветовать бойцам считать попадания по себе самостоятельно для развития навыка контролировать ситуацию и анализировать обстановку. При большом количестве людей на тренировке, если позволяет место, можно выделить двух ведущих бойцов, к которым подходят остальные.

Время выполнения данного упражнения варьируется в достаточно широком диапазоне, но без излишней нагрузки на бойцов.

Упражнение подходит для завершения тренировки, для эмоциональной и физической разгрузки («заминка»).

Упражнение 5.7 «Карусель»: групповой спарринг с последовательной сменой соперника.

В упражнении задействована вся группа, но сперва бойцы должны расчитаться по номерам. Первый боец остается на ринге

и проводит серию коротких (на начальных этапах достаточно 30 секунд, для большей нагрузки время можно увеличивать) спаррингов со всеми остальными бойцами по очереди. После этого на ринг выходит второй боец и также проводит серию коротких спаррингов с остальными. Упражнение продолжается до тех пор, пока все бойцы не проведут свои серии спаррингов.

Основная цель этого упражнения — развитие выносливости и обучение грамотному распределению сил и ресурсов бойца. Соответственно максимально важно сократить, насколько возможно, перерыв между спаррингами и максимизировать активность участвующих.

Упражнение 5.8 «Свалка»: групповой спарринг «все против всех».

В упражнении задействована вся группа. Бойцы распределяются по широкой площадке, например по всему залу. По команде начинается спарринг между всеми сразу — целью для удара может быть кто угодно и в любом порядке.

Заранее оговаривается количество попаданий по бойцу, после которого он «выбывает», в одном из самых простых вариантов — просто садится. Считать попадания по себе бойцы должны самостоятельно. Спарринг продолжается до тех пор, пока не останется один боец, который и считается победителем.

Это упражнение позволяет внести соревновательный и игровой момент в тренировочный процесс и отработать резкую смену фокуса внимания, развивая скорость реакции и обучая контролю пространства. Для большей нагрузки, для лучшего развития бойцов рекомендуется повторять такой спарринг два-три раза подряд без перерывов.

6. Соревновательный процесс.

Турниры

Соревнования по историческому фехтованию, участие и победы в них являются той самой результирующей, на которую направлен весь тренировочный процесс. Для начинающих бойцов участие в соревнованиях — это не только возможность проверить свои навыки в реальной боевой обстановке, но и значимый этап в формировании уверенности, самодисциплины и командного духа. Такие мероприятия позволяют применить полученные знания и умения на практике, не только в условиях тренировки, что, при грамотном анализе, способствует более быстрому и эффективному прогрессу.

Переход к настоящим турнирным поединкам в доспехах и с металлическими мечами — очень важен. Возросшая нагрузка от массы снаряжения, адаптация приемов и тактик под стесняющие движения доспехи — нельзя изучить эти аспекты в теории или на каких-либо тренажерах. Участие в таких турнирах разного уровня рекомендуется уже через три-четыре месяца тренировок (при энтузиазме и желании самого бойца), чтобы боец ощутил на практике, чему он учится.

Общие тренировки с применением металлического вооружения и снаряжения на первом году обучения невозможны, так как у начинающих бойцов обычно нет собственного снаряжения. Выпускаемое в частном порядке у отдельных мастеров, снаряжение для поединков в дисциплине исторического фехтования стоит недешево и изготавливается небыстро. Кроме того, начинающий боец еще находится на стадии формирования своей техники и тактики, а также не осознает нюансов, которые могут повлиять на вид и строение доспеха, наиболее подходящего именно для него.

В большинстве клубов, где проходят тренировки по историческому фехтованию, есть определенный запас защитного снаряжения, которое можно, по договоренности с клубом,

использовать при первых выходах на турниры. При подборе снаряжения необходима помощь тренера: из классической тройки безопасность-удобство-красота здесь на первое место выходит безопасность, обеспечение которой конкретными элементами защитного снаряжения тренер должен проверить. Смотр снаряжения перед любым выступлением в поединках или соревнованиях — это очень важный элемент предотвращения травм и разочарований.

К сожалению, не так много турниров предназначены для начинающих бойцов — многие люди с небольшим опытом занятий могут просто растеряться при выходе против более опытного соперника. Также не под каждого и не всегда может быть найдено необходимое снаряжение. Но даже без металлического снаряжения, в условиях тренировочного зала, соревновательные взаимодействия не теряют значения. Участие в них помогает начинающим понять свои сильные и слабые стороны, определить области, требующие доработки и повышения мастерства. Это мотивирует, стимулирует работу над ошибками, делает тренировки более целенаправленными и интенсивными. Даже внутри одной группы бойцов стоит регулярно устраивать состязательные взаимодействия с подсчетом очков и объявлением победителей.

Обратной стороной этого может стать замедление роста навыков и умений бойцов, постоянно занимающихся в одной группе: за время тренировок и спаррингов они достаточно узнают тактику и технику, плюсы и минусы друг друга. Следствие — упрощение тактики, подгонка ее основных аспектов под знакомого бойца. Чтобы избежать этого, нужны непривычные, сторонние соперники.

Если по одной методике занимаются несколько групп — стоит регулярно проводить соревнования между ними. Возможно, даже с групповым зачетом, помимо личного. Передача одних и тех же знаний, но от разных тренеров может давать совершенно различные результаты. И такие небольшие состязания, даже на тренировочном снаряжении, не только дадут возможность

бойцам проявить себя, но и подтолкнуть их к развитию своих навыков.

Как уже было сказано, важный элемент соревнования — анализ бойцом своих действий. Рекомендуется всегда записывать свои поединки на видео для последующего разбора с тренером, анализа ошибок и выявления направлений дальнейшего роста. Кроме того, по подобным записям бойцы могут наглядно увидеть технику соперников.

Роль соревновательных взаимодействий сложно переоценить. Именно через участие в состязаниях, от крупного турнира до простого поединка выбранных по жребию бойцов в конце тренировки, развиваются тактическое мышление, способность принимать решения быстро и правильно, психологическая устойчивость. Боевой настрой, умение сосредоточиться, контролировать эмоции и выдерживать напряжение — все это воспитывается через участие в состязаниях. В конечном итоге соревновательная практика становится одним из ключевых факторов становления умелого и уверенного бойца в дисциплине исторического фехтования — если это подкреплено хорошей техникой, физическим и психологическим развитием в ходе тренировок.

7. Приложения

Приложение 1

План подготовки по историческому фехтованию для начинающих

Продолжительность курса	1 год
Продолжительность одной тренировки	90 минут
Количество тренировок в неделю	2 тренировки
Общее количество тренировок	104 тренировки
Общее количество часов тренировок	156 часов

План-схема тренировочного занятия

Время от начала тренировки, минут	Упражнение	Комментарии
0–5	Разминка	Важный аспект разогрева и подготовки организма к нагрузкам
5–10	Пробежка	Пробежка по залу в расслабленном темпе. Задачи — разогрев организма, поднятие ЧСС до рабочей отметки
10–12	Отдых	
12–14	Спарринги по 30 секунд	Проведение свободных поединков для дополнительного разогрева и подготовки бойцов к тренировочному процессу
14–16	Отдых	
16–24	Работа с «балдой» группами	<u>Упражнения 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 из раздела 3.4 «Базовые тактики атаки. Удары и связки», а также упражнение 4.9 из раздела 4.2 «Динамические взаимодействия»</u>
24–26	Отдых	
26–46	Работа в парах. Отработка тактических взаимодействий	Выполнение наборов упражнений в порядке, указанном ниже в <u>приложении 3</u>
46–48	Отдых	

48–50	Спарринги по 30 секунд	Проведение свободных поединков небольшой длительности для смены фокуса бойцов между комплексами упражнений
50–52	Отдых	
52–72	Работа в парах. Отработка тактических взаимодействий	Выполнение наборов упражнений в порядке, указанном ниже в <u>приложении 3</u>
72–74	Отдых	
74–80	Дополнительные упражнения	<u>Упражнения 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8</u> из <u>раздела 5.2 «Дополнительные упражнения. Их назначение и практическая ценность»</u>
80–82	Отдых	
82–90	Спарринги по 2 минуты	Проведение тренировочных поединков в соответствии с <u>разделом 5.1 «Спарринги»</u>

Порядок применения упражнений для работы в парах

Этап тренировочного процесса	Упражнение
Первый месяц	Стационарные стойки. <u>Упражнение 4.1</u>
Второй месяц	Переходные стойки. <u>Упражнение 4.2</u>
Третий и четвертый месяцы	Свободная стойка. Отработка техники. <u>Упражнения 4.3, 4.4</u>
Пятый и шестой месяцы	Работа в динамике. Подходы. <u>Упражнение 4.6</u>
Седьмой и восьмой месяцы	Работа с дистанцией. Применение стоек и ударов на разных дистанциях. <u>Упражнения 4.5, 4.6</u>
Девятый месяц	Перемещения. Подходы и отходы. Проход по кругу. Удержание и изменение дистанции в бою. <u>Упражнения 4.7, 4.8</u>

Правила соревнований по историческому фехтованию в дисциплине «Щит-Меч»

I. ТЕХНИЧЕСКИЙ ДОПУСК

Для допуска к турниру бойцу необходимо соответствующее требованиям снаряжение: меч, щит и комплект доспехов.

1. Требования к турнирному мечу.

- Допускается только одноручное оружие из стали.
- Вес — от 1200 до 1400 граммов.
- Форма — симметричная, с выраженной рубящей кромкой шириной не менее 3 мм.
- Острие должно иметь диаметр скругления не менее 21 мм.
- Не допускаются зазубрины и острые сколы.

2. Требования к доспеху.

Комплект должен включать защиту:

- корпуса — стеганка и жесткий корпусный доспех;
- головы — закрытый шлем с подшлемником. Шлем должен сидеть плотно. Подбородок должен быть закрыт жестким элементом;
 - рук — полная стеганая защита (включая кисти), а также металлическая защита кисти, предплечья, плеча, локтевого и плечевого суставов боевой руки; плечевого сустава и плеча щитовой руки;
 - ног — стеганая защита, а также металлическая защита бедер, голени и колен.

Конструктивные особенности доспеха должны обеспечивать защиту шеи по всему периметру, включая 7-й шейный позвонок со спины.

Обязательный элемент снаряжения — скрытая защита паховой области («ракушка»).

Элементы доспеха должны быть безопасными: никаких острых выступающих частей, торчащего крепежа, заусенцев, рваных или зазубренных металлических краев.

Доспехи должны быть чистыми и не ржавыми.

Отсутствие либо скрывание современных элементов гардероба крайне приветствуется.

3. Требования к щиту.

- Допускаются только щиты локтевого хвата.
- Форма и размеры:
 - треугольный — ширина не более 600 мм, высота не более 750 мм;
 - круглый — диаметр не более 750 мм.
- Обязательно наличие кожаной кромки, покрывающей торцы щита (рант). Повреждения этой кромки, открывающие твердую основу щита, недопустимы.

Измерение щита производится между углами, не по кривой (когда щит изогнутый).

II. ПРАВИЛА БОЯ

1. Продолжительность боя.

- Каждый бой длится 2 минуты.
- Если за это время ни один из бойцов не добился преимущества — назначается дополнительный сход на 30 секунд.
- Если и за эти 30 секунд преимущество никем не достигнуто — назначается еще один дополнительный сход до получения кем-либо из бойцов трех очков (после результативного попадания бой не прерывается).

Боец, нанесший удар после команды «стоп» от судьи, получает предупреждение.

2. Поражаемые, непоражаемые и запрещенные к поражению зоны.

- Поражаемые зоны:
 - все тело;
 - руки (включая кулак боевой руки);
 - ноги от пояса до колен включительно;
 - голова.

Попадание в поражаемую зону дает 1 очко.

Засчитываются только результативные рубящие удары (скоростные, с амплитудой движения острия клинка не менее 90°, нанесенные

лезвием последней (от рукоятки) трети клинка и дошедшие до противника без помех).

• Непоражаемые зоны (наносить в них удары можно, но очков это не приносит):

— ноги от стопы до колена;

— предплечье и кисть щитовой руки.

• Запрещенные к поражению зоны (попадание в них повлечет предупреждение или дисквалификацию):

— паховая область;

— ступни ног.

3. Прерывание боя.

Бой может быть остановлен:

• при опасной ситуации или нарушении правил бойцом;

• при выходе из строя элемента снаряжения;

• при потере оружия или падении бойца;

• по требованию секунданта или самого бойца.

4. Штрафы.

• Потеря оружия — штраф 2 очка, бой останавливается; боец может поднять оружие.

• Падение бойца — штраф 2 очка, бой останавливается; упавший боец может встать.

• Выход обеими ногами за границы ристалища — штраф 2 очка.

• Пререкание с судьями — штраф 4 очка.

Дополнительно: за недостойное поведение на ристалище (нецензурная брань, оскорбление соперников или судей, другие проявления неподобающего поведения) боец может быть наказан по усмотрению судейской бригады. В качестве санкций могут применяться предупреждение, штрафы по очкам, временное или полное отстранение от участия в соревнованиях.

5. Запрещенные приемы.

Запрещены:

• уколы;

• преднамеренные удары в непоражаемые зоны;

• рукопашный бой (удары ногой в щит и удары рукой);

• захват рукой клинка или щита противника;

- удары по безоружному или упавшему противнику;
- преднамеренное выталкивание с ристалища;
- длительный прессинг щитом (> 1 секунды) или повторный прессинг подряд (более одного удара в интервале 2-3 секунд);
- удар кромкой щита или перекрестьем меча («яблоком»).

За использование запрещенных приемов, не повлекшее травму, судьи выносят бойцу предупреждение.

6. Дисквалификация.

Боец может быть дисквалифицирован:

- после второго предупреждения;
- за использование запрещенного приема, повлекшего травму противника;
- за нанесение в небоевой ситуации удара, повлекшего травму противника.

7. При равном количестве побед:

- на этапе отбора — решение принимается в пользу бойца с бóльшим числом результативных ударов во всех боях этого этапа;
- на полуфиналах/финалах — назначаются дополнительные бои между равными по числу побед бойцами.

8. Все спорные моменты, не регламентированные в этих правилах, решаются судьями номинации «Щит-Меч».

8. Список использованной литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование», утвержденный Приказом Минспорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 877.
2. Правила вида спорта «Фехтование», утвержденные Приказом Минспорта Российской Федерации от 08.08.2016 № 944, с изменениями, внесенными приказами Минспорта Российской Федерации от 3.05.2017 № 402, от 01.06.2017 № 841, от 14.01.2019 № 11, от 28.01.2019 № 54, от 30.11.2020 № 873, от 21.12.2023 № 1049.
3. Правила военно-прикладного вида спорта «Армейский рукопашный бой», утвержденные Приказом Минспорта Российской Федерации от 14.12.2015 № 1154.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Изд. 6-е, доп. и испр. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
5. Кондратьев В. В. Историческое фехтование. Зареченская школа. ISBN 5-8183-0235-0. М.: Грант, 2000.
6. Марков К. К. Проблемы и принципы создания спортивной команды // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 6-2.
7. Перебинос А. В., Саяпин Р. В., Уткин С. Н. Методические рекомендации по проведению соревнований по историческому фехтованию. Саратов, 2012.
8. Рязанцев А. А., Георгиевская Ю. В. Технология формирования команды эффективной профессиональной деятельности // Образование и право. 2023. № 10.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд., испр. и доп. ISBN 5-7695-0853-1. М.: Издательский центр «Академия», 2003.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Казakov Владислав Николаевич

Историческое фехтование для начинающих

ЩИТ-МЕЧ

**Методическое пособие
для первого года подготовки**

Редактура, корректура **Т. Р. Шарая**

Компьютерная верстка и графическое оформление **В. Н. Казаков**

Гарнитура Times New Roman. Подписано в печать 14.01.2026.

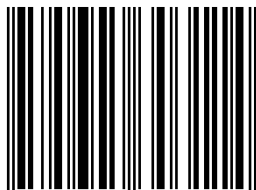
Печать цифровая. Бумага офсетная.

Тираж 200 экз.

Нижегородская Региональная Общественная Организация
«Социальный Патриотический Культурный Центр
Исторического Фехтования «Легион»

Отпечатано в ООО «Нижегородская Типография»
603000, Нижний Новгород, ул. Варварская, 10/25

ISBN 978-5-6053031-1-4



9 785605 303114 >