

Парисеева Д.

**Методическое пособие
для тренеров по
историческому фехтованию**

Нижний Новгород
2026

УДК 796.8 (072)

ББК 75.716я81

П18

Методическое пособие для тренеров по историческому фехтованию /Д. С. Парисеева – Нижний Новгород, 2026

ISBN 978-5-6053031-2-1

Это пособие предназначено для руководителей клубов, тренеров и занимающихся клубов Исторического Фехтования - молодой и перспективной области физкультурно-спортивной деятельности в России - и раскрывает методы, средства, а также предоставляет инструменты и шаблоны для эффективного построения тренировочного процесса по дисциплине "Щит-меч".

УДК 796.8 (072)

ББК 75.716я81

ISBN 978-5-6053031-2-1

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

Оглавление

Введение. Об этом методическом пособии	6
Раздел 1. Об историческом фехтовании.....	8
1.1. Понятие исторического фехтования	8
1.2. Цели и задачи исторического фехтования	9
1.3. Нормативно-правовая база	10
Раздел 2. Теория и методика обучения	11
2.1. Принципы тренировки в историческом фехтовании	11
2.1.1. Общеметодические принципы.....	11
2.1.2. Принципы тренировочного процесса.....	13
2.2. Средства и методы тренировки в историческом фехтовании	15
2.2.1. Средства и методы общей физической подготовки.....	15
2.2.2. Средства и методы технической подготовки	21
2.2.3. Средства и методы тактической подготовки.....	38
2.2.4. Средства и методы психической подготовки.....	44
Раздел 3. Планирование тренировочного процесса в историческом фехтовании	46
3.1. Планирование по циклам	48
3.2. Технология планирования. Документы планирования	53
3.2.1. Перспективное планирование	53
3.2.2. Текущее планирование	54
3.2.3. Оперативное планирование.....	57
Раздел 4. Регламентация и контроль соревновательной деятельности в историческом фехтовании	59

	5
4.1. Судейская комиссия.....	59
4.2. Критерии оценки ударов и действий в ИФ.....	60
4.3. Требования к соревновательному снаряжению	61
Словарь терминов исторического фехтования	62
Использованная литература.....	63
Рекомендуемая литература.....	63

Введение. Об этом методическом пособии

Данное пособие предназначено для:

- тренеров по историческому фехтованию (ИФ);
- руководителей клубов ИФ;
- методистов, занимающихся разработкой учебных программ по ИФ.

Основная цель создания этого пособия — формирование у тренеров по ИФ целостного представления о современной методике подготовки в ИФ, основанной на классических принципах физического воспитания и спорта в применении к специфике дисциплины, и таким образом обеспечение знаниями и методическими материалами для эффективной работы.

В соответствии с общепринятой в теории физической культуры и спорта структурой задачи при составлении пособия были сформулированы так.

1. Оздоровительные задачи:

- описать нормирование нагрузок для различных половых, возрастных групп и групп по уровню общей физической подготовки;
- предоставить методики профилактики травматизма, включая разминку, «заминку», обучение правильной технике и самостраховке.

2. Образовательные задачи:

- систематизировать знания по технике и тактике эффективной соревновательной деятельности;
- раскрыть методику обучения сложнокоординационным двигательным действиям, характерным для ИФ.

3. Воспитательные задачи:

- сформулировать методы воспитания волевых качеств, дисциплины и ответственности в приложении к тренировочной и соревновательной деятельности;
- дать рекомендации по психологической подготовке занимающихся к тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Прикладные:

— обеспечить тренера моделями и шаблонами для перспективного, текущего и оперативного планирования тренировок;

— описать систему подготовки к соревновательной деятельности;

— дать ориентиры по подбору занимающихся для участия в соревновательной деятельности и комплектованию групп.

Раздел 1. Об историческом фехтовании

1.1. Понятие исторического фехтования

Историческое фехтование — это современный вид соревновательной деятельности, включающий три аспекта: соревновательное боевое взаимодействие двух или более человек, имеющих комплекты средневекового защитного и наступательного снаряжения; специальную подготовку к этой деятельности; отношения, нормы и систему признания достижений в сфере этой деятельности.

Формирование исторического фехтования как соревновательной деятельности связано с возрождающимся интересом к клинковому оружию. В период перестройки движение исторической реконструкции, являющееся истоком ИФ в России, стало популяризоваться благодаря деятельности первых реконструкторских клубов. Дух соперничества и спортивный азарт, свойственные поединкам и бугуртам (массовым соревновательным противостояниям), способствовали постепенному формированию в этой среде осознанного отношения к соревновательной деятельности и системы подготовки к ней.

При сохранении прежнего интереса к реконструкторской стороне явления сегодня деятельность клубов ИФ сосредоточена в первую очередь на воспитании осознанного отношения к своим соревновательным дисциплинам как к физкультурно-оздоровительной деятельности.

В этом методическом пособии раскрыты средства и методы подготовки к соревновательной деятельности в номинации «Щит-Меч», которая представляет собой дуэльное противостояние с щитом треугольного типа и мечом типа «романский» или «каролингский». К дуэльным противостояниям в ИФ также относятся следующие дисциплины:

— «Баклер-Меч» — противостояние с небольшим круглым щитом типа «баклер» и мечом типа «романский» или «каролингский»;

— «Полуторный меч» — противостояние с полуторным мечом без щита;

— «Алебарда» — противостояние с алебардой.

Принципиальным различием этих номинаций является тип вооружения, эффективное обращение с которым требует соответствующих средств и методов технической и тактической подготовки.

1.2. Цели и задачи исторического фехтования

Основная цель исторического фехтования как дисциплины, включающей в себя комплекс соревновательной, трудовой и интеллектуальной деятельности, совпадает с целями физического воспитания в Российской Федерации. Это, в первую очередь, оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности к трудовой и другим видам деятельности (по Л. Матвееву, 1991). Таким образом, ИФ имеет прикладной характер.

Задачи исторического фехтования:

1. Развитие и популяризация занятия ИФ:

— пропаганда здорового образа жизни и исторического фехтования среди населения Российской Федерации;

— привлечение детей, подростков и взрослых к занятиям;

2. Организация и проведение мероприятий.

— организация и проведение турниров;

— разработка и совершенствование регламента, правил, положений, нормативов.

3. Подготовка кадров:

— тренеров детских и взрослых секций;

— судей (в том числе их аттестация);

— административного состава;

4. Управление и контроль:

— контроль деятельности тренеров и судей;

— ведение рейтингов участников соревнований.

5. Поддержка занимающихся:

— обеспечение условий для подготовки к соревновательной деятельности и участия в ней;

— формирование сборных команд;

— поощрение достижений в соревновательной деятельности.

1.3. Нормативно-правовая база

Деятельность в области исторического фехтования в Российской Федерации осуществляется в рамках действующего законодательства, регулирующего сферу физической культуры и спорта. Основным документом, определяющим правовые, организационные и социальные основы этой деятельности, является Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в актуальной редакции от 24.06.2025).

Физкультурно-спортивные клубы являются основными организациями, осуществляющими учебно-тренировочную и соревновательную деятельность (ст. 19 закона).

Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий (тренировок, турниров, фестивалей) регламентируется положениями того же закона (ст. 20). Организатор мероприятия несет ответственность за его безопасность, определяет условия проведения и утверждает итоги.

На текущий момент историческое фехтование является массовой физкультурно-спортивной деятельностью (п. 4 ст. 2 закона).

Раздел 2. Теория и методика обучения

2.1. Принципы тренировки в историческом фехтовании

Принципы тренировки в ИФ соответствуют классическим принципам спортивной тренировки и представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы; направлены на индивидуализацию методов и средств воспитания двигательных умений и навыков в процессе тренировочной деятельности и максимально возможные достижения в соревновательной деятельности (по Ж. Холодову, В. Кузнецову, 2003).

2.1.1. Общеметодические принципы

Принцип сознательности и активности означает необходимость для тренера сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес к тренировочной деятельности, побуждать их к оптимальной активности. Нужно добиться, чтобы занимающийся выполнял двигательные действия не сугубо механически, но понимал предназначение и потенциал каждого технического элемента, тактической схемы, функционал элемента снаряжения и т. д.

Принцип наглядности обуславливает необходимость создания правильного двигательного образа за счет комплексного воздействия на восприятие занимающегося ИФ в процессе тренировочной деятельности. Одновременное задействование речевого и визуального метода, принятое в общепедагогической методике, актуально и в тренировочной деятельности. Кинестезическая (двигательная) наглядность наиболее специфична

для физического воспитания, ее особенность заключается в обеспечении возможности ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных (по Ж. Холодову, В. Кузнецову, 2003). Таким образом, в процессе обучения двигательным действиям мультимодальное, то есть одновременно задействующее несколько каналов восприятия (визуального, аудиального и кинестезического) воздействие на занимающегося обеспечивает оптимальный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации требует оптимального соответствия тренировочных нагрузок возможностям каждого конкретного занимающегося. Задачи, средства и методы тренировочной деятельности должны быть адекватны его возрасту, полу, физической подготовке, психологическим особенностям. Критериями для определения доступных нагрузок являются (по Ж. Холодову, В. Кузнецову, 2003):

1. Объективные показатели:

- возраст и пол занимающегося;
- показатели здоровья (состояние нервной системы, системы опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- показатели тренированности (динамика спортивных результатов, роста физических качеств и технической подготовленности).

2. Субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и др.).

Реализация принципа доступности и индивидуализации требует от тренера учитывать динамику различных факторов, а также предвидеть эту динамику для перспективного программирования воздействий.

2.1.2. Принципы тренировочного процесса

Принцип направленности на максимально возможные достижения подчиняет цели эффективного турнирного (соревновательного) взаимодействия весь тренировочный процесс.

Принцип единства общефизической и специальной физической подготовки: ОФП создает предпосылки развития СФП, направленной на эффективное турнирное (соревновательное) взаимодействие. К общей подготовке относятся такие качества, как сила, скорость, выносливость, ловкость, координационные способности. К специальной — техника, тактика. При этом оптимальное соотношение ОФП и СФП изменяется адекватно стадиям тренированности занимающегося.

Принцип непрерывности характеризует тренировочный процесс как целостную систему, где эффект от проведенного занятия наслаивается на эффект предыдущих, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (от лат. *cumulo* — «накапливаю», «усиливаю») этих эффектов. Обеспечивается преемственность положительного эффекта и сводится к минимуму регресс.

Реализация этого положения в тренировках определяется дидактическими правилами «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям», а также правильным распределением периодов отдыха между тренировочными нагрузками.

Принцип цикличности характеризует тренировочный процесс как систему из повторяющихся циклов (микро-, мезо-, макроциклов), что обеспечивает оптимальную динамику нагрузок и управляемость подготовкой.

Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной и тренировочной деятельности обуславливает необходимость моделирования в тренировочной деятельности условий турнирной (соревновательной) деятельности и частично вытекает из принципа единства ОФП и СПФ. Этим принципом следует руководствоваться при планировании подготовки в макроциклах.

Принцип возрастной адекватности в многолетней тренировочной деятельности требует учитывать в перспективном планировании подготовки возрастные изменения тренирующихся.

2.2. Средства и методы тренировки в историческом фехтовании

2.2.1. Средства и методы общей физической подготовки

I. Основное средство тренировки в ИФ — упражнения, то есть направленная повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия (Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003). В ИФ упражнения преимущественно представляют собой выполнение целостных двигательных действий, являющихся элементами ведения поединка, и поэтому выполняются в соответствии с турнирными (соревновательными) условиями и правилами.

В теории спортивной тренировки в упражнении различают три фазы:

— подготовка к выполнению главной задачи двигательного действия (замах боевой руки, выход из стойки и т. д.);

— основная фаза — решается главная задача (удар противника клинком в поражаемую зону, отведение щита противника и т. д.);

— заключительная фаза, завершение действия — погашает инерцию, координирует опорно-двигательный аппарат, возвращая телу стабильное состояние равновесия для выполнения нового двигательного действия.

Комплекс различных упражнений в сочетании с периодами отдыха формирует различные типы нагрузки. Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (В. Платонов, 2019).

Общие физические свойства человека включают в себя силу, скорость, выносливость, ловкость и координацию. Применительно к эффективному соревновательному противостоянию рекомендуется в тренировочной деятельности ИФ делать особый упор на развитие взрывной силы, динамической гибкости, специальной силовой

выносливости, скорости реакции целостных действий, координационной выносливости.

Упражнения, направленные на развитие общих физических качеств, в современной методике тренировок принято связывать не с разносторонним физическим совершенствованием вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности (Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003). Поэтому упражнения по общей подготовке, включенные в тренировочный процесс в ИФ, в большей части являются специальными, то есть имитирующими турнирное взаимодействие, а при разучивании двигательных умений — подготовительными.

Упражнения, направленные на развитие взрывной силы.

Взрывная сила отражает способность человека достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. Выделяют стартовую и ускоряющую силу (Ю. Верхошанский, 1988). В тренировочных занятиях по ИФ принято развивать взрывную силу мышц боевой руки специально-подготовительными упражнениями на «балде» (снаряде из сцепленных автомобильных покрышек) с тренировочными мечами, отличными от соревновательных по своему удельному весу, превышающему регламентированный турнирными правилами (1,3–1,7 кг) на 20-40%. Помимо таких упражнений рекомендуется, особенно в начале тренировочной деятельности занимающегося с низким уровнем ОФП, применять подводящие упражнения — без свободного веса снаряда, с использованием сопротивления, имитирующего сопротивление свободного веса. Это упражнения на гребном тренажере и рывковые упражнения с резиновым жгутом.

Исключение свободного веса из подготовительной тренировки взрывной силы мышц боевой руки входит в комплекс мер, предупреждающих возникновение травм при переходе к специально-подготовительной работе с тренировочным мечом по «балде». Начинать эту работу также лучше с облегченным аналогом соревновательного меча — тямбарой.

Переход от подготовительных упражнений к специальным происходит по принципу индивидуализации, «от простого к

сложному». При стабилизации и автоматизации у занимающегося навыка удара для увеличения нагрузки в упражнениях на «балде» помимо свободного веса тренировочного клинка сопротивление можно усиливать при помощи резиновых жгутов.

В комплекс упражнений на развитие взрывной силы рекомендуется также включать рывково-тормозные упражнения для мышц ног, торса, спины: складывания на полу лежа, подъем торса на наклонной доске, выпады и выпрыгивания с отягощением и без и т.д.

Упражнения, направленные на развитие динамической гибкости. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» характеризует общую подвижность в суставах всего тела, относительно отдельных суставов корректнее использовать термин «подвижность». В дуэльных номинациях ИФ, как в единоборствах, рекомендованная общая гибкость составляет 30-40% относительно 60-70% общей стабильности, обеспечиваемой правильной и своевременной тренировкой так называемых глубоких глобальных и локальных мышц-стабилизаторов (Е. Кадлубинский, 2022). Такое соотношение предупреждает травматизм, которому особенно в ИФ подвержен опорно-двигательный аппарат в поясничном отделе, плече и кисти боевой руки.

Для развития подвижности наиболее значимых в биомеханике ИФ мобильных кистевых, плечевых, тазобедренных суставов и суставов грудного отдела позвоночника используются упражнения на растягивание («стретчинг»). Среди них выделяются активные (махи руками и ногами, наклоны, вращательные движения туловищем), пассивные (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой) и статические, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы. Применяя упражнения на растягивание, важно не допускать болевых ощущений, выполняя движения в медленном темпе и увеличивая амплитуду постепенно. Упражнения на растягивания лучше всего проводить в начальной и заключительных частях тренировки (разминка и «заминка»), что способствует профилактике травм опорно-двигательного аппарата, а также снятию болей и предотвращению судорог после силовых нагрузок (Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003).

Упражнения, направленные на развитие специальной силовой выносливости. Силовая выносливость отражает способность человека реализовывать импульсы силы в течение необходимого времени. Поскольку это качество связано с продолжительностью выполнения двигательных действий во времени, об упражнениях, развивающих его, стоит говорить, когда применяется комплекс тренировочной нагрузки.

В ИФ комплекс, направленный на развитие специальной силовой выносливости, рекомендуется реализовывать методом специальной тренировки с отягощением на протяжении регламентированного времени или методом круговой тренировки. В качестве специальных упражнений может применяться работа на «балде» с чередованием разных положений тела (стоя, сидя на стуле, стоя на коленях, сидя на полу) с отягощенным тренировочным мечом. В качестве «станций» круговой тренировки рекомендуется применять складывания на полу лежа, подъем торса на наклонной доске, выпады и выпрыгивания с отягощением и без, жим гантелей лежа, упражнения с резиновым жгутом и т. д. При этом в круговом методе важно учитывать гетерохронность (разновременность) восстановления различных групп мышц и адекватно распределять нагрузку на разные группы мышц от станции к станции.

Упражнения, направленные на развитие скорости реакции целостных действий. Под целостным действием в ИФ понимается комплекс двигательных действий, составляющих технический элемент (стойку, серию и т. д.), эффективность которого обусловлена способностью человека предельно быстро реагировать на изменение тактической ситуации и перестраивать работу мышц для адекватной ей эффективной работы, направленной на достижение максимального соревновательного результата. Спарринги, имитирующие турнирное взаимодействие, — оптимальный комплекс нагрузок для развития скорости реакции целостных действий. Продолжительность спарринга обычно совпадает с регламентированной продолжительностью турнирного схода (2 минуты), интервалы отдыха между ними варьируются в зависимости от подготовленности занимающихся и от целей, которые стоят перед тренером. Для достижения оптимальных результатов, сопряженных с оперативными задачами, нагрузку в

упражнениях, направленных на развитие скорости реакции целостных действий, также рекомендуется варьировать посредством ограничений пространства для ведения спарринга, усечением или увеличением (за счет зоны голеней) поражаемой зоны противника, отягощением свободного веса (тренировка в полном доспехе) и т. д.

Упражнения, направленные на развитие координационной выносливости. Координационная выносливость в ИФ отражает способность человека в условиях прогрессирующего утомления сохранять способность предельно быстро реагировать на изменение тактической ситуации и перестраивать работу мышц для адекватной ей эффективной работы, целенаправленной на достижение максимального соревновательного результата. Как уже было сказано, выносливость характеризуется способностью выполнять упражнения определенное время, поэтому воспитание координационной выносливости происходит посредством увеличения продолжительности специальных упражнений (спаррингов), включающих в себя комплекс основных специальных целостных действий, повышением интенсивности специальных упражнений и уменьшением интервалов отдыха между ними. При этом для развития координационной выносливости следует добиваться от занимающихся точности техники на протяжении всего специального упражнения.

Разделяя упражнения по признакам воздействия на развитие этих качеств, а также по признакам биомеханической структуры (циклические, ациклические, смешанные), зон физиологической мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной) и принципу специализации (соревновательные, специально-подготовительные, игровые) — в сочетании с оптимальными для ситуации интервалами отдыха в планировании циклов можно добиться гибкой динамической структуры нагрузок, целенаправленной на ведение эффективного турнирного (соревновательного) противостояния и адекватной для возраста, пола и подготовленности каждого конкретного занимающегося.

II. Контроль ОФП является системообразующей частью учебно-тренировочного процесса. Его основная функция — получение

объективной информации о текущем уровне физической подготовленности занимающихся, эффективности применяемых средств и методов, а также динамике развития основных физических качеств. Данные контроля служат основой для оперативного управления процессом подготовки, внесения корректив в планы занятий и применения индивидуального подхода.

Контроль ОФП реализуется через систему средств и методов, которые можно разделить на три группы.

1. Педагогические методы контроля. Они являются основными в практике физического воспитания и предполагают непосредственную оценку уровня развития физических качеств через выполнение стандартных двигательных заданий (тестов). Для оценки уровня развития физических качеств тренерам рекомендуется использовать электронную документацию ГТО, находящуюся в открытом доступе на интернет-странице <https://www.gto.ru/normativy/> и раскрывающую нормальные показатели для разных половых, возрастных групп и групп подготовки.

2. Медико-биологические методы контроля. Они обеспечивают оценку функционального состояния организма и его реакций на физическую нагрузку. Могут использоваться как самостоятельно, так и в комплексе с педагогическим тестированием. К тестированиям, которые тренер и даже сами занимающиеся могут выполнить самостоятельно, относятся:

— функциональные пробы, такие как ортостатическая проба, пробы Штанге и Генчи для оценки устойчивости к кислородному голоданию (гипоксии), проба Руфье-Диксона для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к дозированной нагрузке;

— антропометрические измерения, позволяющие фиксировать длину, массу тела, окружность грудной клетки, мышечных групп и т. д. и на основе измерений проводить динамический контроль.

3. Методы математико-статистической обработки данных. Они позволяют придать результатам контроля научную и практическую ценность посредством анализа и систематизации. Обработка и анализ результатов тестирования проводятся для определения средних групповых показателей динамики индивидуальных результатов (роста, стабилизации или снижения).

Нормирование и оценка проводятся для сопоставления индивидуальных результатов с существующими нормативными шкалами (нормативы ГТО) или с ранее достигнутыми уровнями. Составление индивидуальных и групповых профилей физической подготовленности представляет собой графическое отображение сильных и отстающих аспектов подготовленности для наглядности планирования.

Организация контроля ОФП должна носить систематический характер и включать в себя:

- предварительный контроль (в начале тренировочного года или цикла) — для определения исходного уровня;
- текущий контроль (в течение тренировочного цикла) — для оценки оперативных изменений и коррекции нагрузки;
- итоговый контроль (в конце тренировочного года или цикла) — для оценки эффективности проделанной работы и решения задач следующего этапа.

Рационально организованный контроль, основанный на комплексном использовании педагогических, медико-биологических и статистических методов, позволяет объективно оценить эффективность процесса общей физической подготовки, своевременно выявить недостатки и внести коррективы для достижения тренировочных целей.

2.2.2. Средства и методы технической подготовки

I. При освоении занимающимися двигательных навыков стоит придерживаться следующего методического порядка тренировок.

1. **Формирование знаний о двигательном действии** по принципу наглядности. Нужно не только устно объяснять материал занимающемуся, но и показывать пример. Это может делать сам тренер или опытный занимающийся с хорошо поставленной техникой, допустимо использование видеоматериала. Для наглядной демонстрации биомеханики двигательного действия могут быть использованы графические представления (схемы, рисунки), например векторы приложения силы, амплитуды. Этот комплексный способ подачи информации способствует формированию у

занимающегося понимания целостного образа двигательного действия во времени и пространстве, дает тренеру возможность выделить в действии ключевые элементы техники.

2. Создание полноценного представления о двигательном действии по основным опорным точкам. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, называются основными опорными точками (М. Боген, 1985). Последовательность таких ООТ формирует ориентировочную основу действия. Как только по каждой ООТ сформированы знания и представления, переходят к выполнению целостного действия, при необходимости используя расчлененно-конструктивный метод: выполнение действия по фазам. При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила (В. Белинович, 1958):

— начинать обучение с целостного выполнения двигательного действия, а затем при необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения;

— расчленять упражнение так, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой;

— изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их;

— выделенные элементы по возможности изучать в разных вариантах.

3. Освоение изучаемого двигательного действия в целом.

Освоение двигательного действия и формирование двигательного навыка — это постепенный процесс. Не следует требовать от занимающегося правильного выполнения технических элементов сразу, необходимо способствовать естественному протеканию процессов нервной системы при освоении нового двигательного действия. При правильном методическом подходе (подводящие упражнения, многократные повторения, самоанализ занимающегося, коррекция по ООТ при помощи наглядного объяснения тренера, адекватное чередование нагрузок и отдыха) из двигательного действия постепенно «выключаются» лишние группы мышц, их работа как бы локализуется, движение стабилизируется,

при его выполнении проявляется высокая степень координации и автоматизации. Формируется двигательный навык — основа технического элемента.

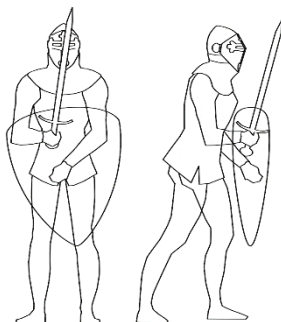
Комплекс основных специальных двигательных действий в ИФ образует такие типы технических элементов, как стойка, удар, работа щитом, перемещение, финт.

Стойка (или «защита») в ИФ является базовым элементом, «подоплекой» (В. Кондратьев, 2000), — или, с точки зрения теории и методики тренировки, подготовительным элементом упражнения целостного двигательного действия. Все стойки в ИФ характеризуются статическими и динамическими основными опорными точками. К статическим относится исходное положение ног, корпуса, боевой и щитовой рук в пространстве. К динамическим — элементы двигательного действия, подводящие упражнение к целевому действию за максимально короткое время (защита, вход и выход из атаки).

Далее рассмотрим основные стойки.

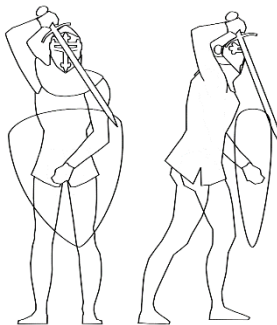
«Стенка». Статические ООТ этой стойки предполагают устойчивое положение ног. Стопы находятся друг от друга на ширине плеч, одна из них (ведущая) опережает другую, несколько, но не чрезмерно смещая к себе центр тяжести, колени развернуты в ту же сторону, что и стопы. Таз и спина за счет сгибания в тазобедренных суставах слегка наклонены вперед (оптимально до 20°) и образуют прямую (поясница не должна прогибаться вниз). Плечи развернуты, освобождая большую амплитуду для подвижности плечевых суставов, при этом щитовая рука приведена к корпусу так, что нижняя кромка щита закрывает колено подщитовой руки, плечо развернуто наружу на $35-40^\circ$, слегка отводя предплечье от корпуса, освобождая пространство для кисти боевой руки. Боевая рука также приведена к корпусу и согнута в локте таким образом, чтобы кулак боевой руки был прикрыт верхней кромкой щита. Меч при этом находится под острым углом ($50-60^\circ$) к линии верхней кромки щита и несколько завален вперед (до выноса за щит), базово защищая от ударов в верхнем левом (по сопернику) секторе или в верхнем правом (у левой) секторе. Это устойчивая позиция,

где вектор центра тяжести образует с воображаемой прямой по линии стоп перпендикуляр по горизонтальной оси.



Динамические ООТ стойки «стенка» обуславливают подведение к решению основной задачи целостного действия (защита, вход и выход из атаки) в максимально короткое время. Это достигается развитием скоростных и координационных способностей мышц боевой руки, связанных с движением ее кулака вдоль по верхней кромке щита для отражения атаки из верхних левых и правых секторов, а также развитием скоростных способностей, позволяющих быстро войти в атаку или выйти из нее в защите. При этом на протяжении всего целостного двигательного действия центр тяжести не должен значительно перемещаться в горизонтальной оси.

«Домик». Статические ООТ те же, что в «стенке», отличается только исходное положение боевой руки. Она в плечевом суставе отведена от корпуса на $145-150^\circ$ и слегка разогнута, локоть согнут на $10-15^\circ$ так, чтобы последняя треть меча в боевой руке свободно лежала на левом углу (или правом у левшей) кромки щита. Такое положение руки обуславливает защиту от ударов во всех — верхних, средних и нижних правых секторах (у левшей левых) и требует развития статической гибкости плечевого сустава, а также становой силы плечевых и лопаточных мышц боевой руки.

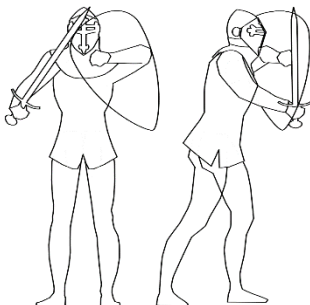


Динамические ООТ этой стойки связаны с вращательными движениями корпуса в целях отражения атаки из правых (левых у левшей), центральных и, при развитой вращательной гибкости корпуса, левых (правых у левшей) секторов. Вращение происходит преимущественно в тазобедренных суставах и грудном отделе позвоночника и в гораздо меньшей степени в пояснице, которая должна быть стабильна. Применение этой стойки связано с развитием скоростных и координационных способностей вращения корпуса, координационных способностей для сохранения стабильности центра тяжести на смене ведущей ноги при входе и выходе из атаки.

«Медведь». Статические ООТ требуют развития становой силы мышц спины, лопаток и плечей, так как при одинаковом со стойкой «стенка» положении ног и корпуса центр тяжести в стойке «медведь» (особенно у занимающихся ИФ с легким собственным весом) смещается по сагиттальной¹ оси вперед относительно центра тяжести в предыдущих стойках. Плечевые суставы обеих рук отведены на 80-90° и слегка разогнуты, локти согнуты таким образом, чтобы левая (или правая у левшей) кромка поднятого у

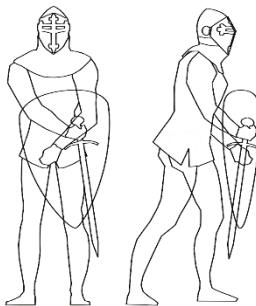
¹ У тела три оси: вертикальная, поперечная и сагиттальная. Все они пересекаются друг с другом под прямыми углами. Вертикальная ось самая длинная, она перпендикулярна к плоскости опоры. Поперечная ось параллельна плоскости опоры. Сагиттальная (от лат. «сагитта» — стрела) направлена спереди назад.

головой щита соприкасалась с последней третью меча боевой руки, образуя вместе с щитом надежную защиту в верхних секторах.



Динамические ООТ, как и в стойке «домик», характеризуются вращательными движениями корпуса вдоль по горизонтальной оси, но требуют повышенной координационной выносливости, поэтому к изучению этой стойки по принципу «от простого к сложному» переходят после изучения и частичного освоения стойки «домик».

«Суслик». Статические ООТ те же, что в «стенке», но плечо боевой руки при этом приведено на 10-15°, а локоть разогнут таким образом, что щит и плоскость клинка в исходном положении образуют сплошную защиту по среднему и нижнему секторам подщитовой руки.



Динамические ООТ характеризуются вращением корпуса, как и в стойке «домик», но в стойке «суслик» амплитуда более ограничена общей гибкостью задействованных суставов, в особенности грудного отдела позвоночника. Эта функциональная стойка хорошо подходит в качестве выхода из атаки, где в тактической ситуации требуется защита со стороны подшитовой руки после атаки в ногу. Но из-за ограничения амплитуды, а также из-за общей биомеханической сложности редко используется в иных ситуациях.

Удары в ИФ. Удар в ИФ по характеру и цели двигательного действия — это силовой импульс мышц, направленный на целевое акцентированное (результативное) рубящее² попадание последней трети клинка в поражаемую зону соперника, реже — с целью отражения такой атаки соперника или отведения его клинка.

Величина импульса силы, от которой в том числе зависит результативность, в этом двигательном действии обусловлена собственно приложенной силой и максимально коротким временем выполнения в достаточной (45-90°) амплитуде последней трети клинка, что требует развитых скоростных (стартовых) способностей. Задействованность комплекса перечисленных физических способностей позволяет говорить о ключевой роли в этом действии

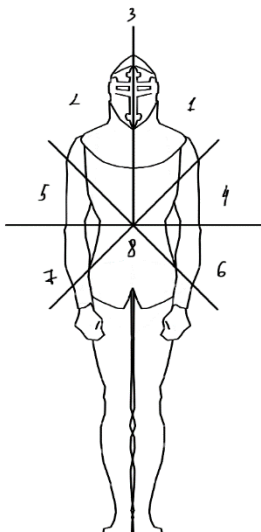
² Турнирный регламент ИФ запрещает применение ударов колющего типа. См. раздел 5 данного пособия и полный регламент здесь: https://vk.com/topic-90874426_32452971.

взрывной силы, а в его многократном повторении на протяжении регламентированного времени поединка сопряженного с так называемым ближним тренировочным эффектом³ — о координационной выносливости. В тренировочном процессе важно осваивать этот базовый для ИФ двигательный навык поступательно, руководствуясь принципом «от простого к сложному», постепенно наращивая нагрузку и доводя выполнение двигательного действия до высокой степени автоматизма и экономичности.

Существует три типа классификации ударов: по вектору приложения силы удара клинком в поражаемую зону, по биомеханической структуре, по функции.

По вектору приложения силы удара клинком в поражаемую зону (или по целевому сектору поражаемой зоны) выделяют горизонтальные, вертикальные, диагональные удары. Внутри этих трех групп выделяют левые и правые горизонтальные, нижние и верхние вертикальные, левые и правые, верхние и нижние диагональные. Направление векторов образует секторы поражаемой зоны, которые на «балде» обозначаются соответствующими цифрами: 1 — верхний правый сектор; 2 — верхний левый сектор; 3 — верхний вертикальный; 4 — средний правый сектор; 5 — средний левый сектор; 6 — нижний правый сектор; 7 — нижний левый сектор, 8 — нижний вертикальный. Удары в верхние секторы всегда обусловлены экономически целесообразным торможением в конце двигательного действия, а в нижний сектор — инерционным проносом.

³ Это ответные изменения в организме, возникающие непосредственно при физической нагрузке или сразу после нее. Также выделяются следовой и кумулятивный эффекты.



По биомеханической структуре выделяют удары прямые и возвратные. Прямые удары происходят при рывковых импульсах мышц, влекущих супинацию (поворот наружу) и приведение кистевого сустава, пронацию (поворот внутрь) и приведение плечевого сустава. Возвратные удары происходят при рывковых импульсах мышц, влекущих пронацию и отведение кистевого сустава, супинацию и отведение плечевого сустава. Соответственно в тренировочном процессе важно посвящать необходимое время развитию подвижности этих суставов, а также повышению «прочности» мышечного каркаса глубоких стабилизирующих мышц локтевого сустава и лопатки боевой руки (ротаторных манжет предплечья и лопатки). В западной практике спортивной медицины для видов спорта со схожей рывковой биомеханикой руки (большой теннис, бейсбол, метание дисков в легкой атлетике) разработан предотвращающий травматизм комплекс мер под названием «Arm care program» («Программа заботы о руке»), принципы которого рекомендуется включать в тренировочную деятельность даже при сформированном навыке удара у опытных занимающихся.

По функции выделяют атакующие, защитные и сбивающие удары. Принципиальное различие заключается в целевом действии. Удары, нацеленные на атаку избранного сектора поражаемой зоны, должны выполняться акцентированно (с достаточной амплитудой, приходящиеся в контакте с соперником на последнюю треть клинка). Защитные удары, целью которых является защита от удара противника, не требуют акцентированного попадания, а тормозной этап целостного физического действия при их выполнении, как правило, начинается раньше. Целевое действие сбивающих ударов — отведение клинка противника за счет максимально быстрого импульса достаточной силы и тем самым обеспечение открытой (не защищенной щитом или плоскостью клинка) поражаемой зоны противника для последующего результативного (атакующего) удара. Как и в защитных ударах, тормозной этап в сбивающих ударах должен начинаться раньше: необходимо выполнить это двигательное действие как можно быстрее для получения реального преимущества в тактическом замысле.

Работа щитом в ИФ. Основная функция щита как элемента соревновательной экипировки заключается в укрывании поражаемой зоны от результативных (атакующих) ударов соперника. Эта функция обуславливает положения щита в стойках, где в исходном положении (статические основные опорные точки) щит эффективно закрывает один или два сектора поражаемой зоны ребром и плоскостью, а в динамическом применении одновременно — до шести секторов (динамические основные опорные точки) ребром и плоскостью.

Эффективная работа щитом требует силовой выносливости мышц щитовой руки, а также координационной выносливости, особенно в бою против агрессивных соперников, в высоком темпе меняющих целевой сектор атакующего удара на протяжении всего турнирного схода.

Когда закреплены навыки в динамических основных опорных точках 2-3 стоек, в тренировочный процесс рекомендуется постепенно включать освоение технических элементов, где щит выполняет отличные от базовой защиты функции — толчок, наложение, зацеп (по терминологии В. Кондратьева).

Толчок щитом выполняется плоскостью или ребром. Толчок плоскостью — это целенаправленное на центр тяжести соперника импульсное силовое воздействие плоскостью щита с целью разрыва дистанции, сбивания темпа, реже — для нарушения тактического замысла соперника. Толчок ребром щита — это импульсное силовое воздействие ребром щита⁴ на плоскость щита соперника с целью отталкивания щита и нарушения стойки соперника.

Наложение щита — это силовое воздействие плоскостью или ребром щита на боевую или щитовую руку или корпус с целью сковывания соперника. Этот прием требует развитой силовой выносливости и должен быть умеренным, адекватным по времени силового воздействия избранной тактике текущего поединка и общей стратегии на турнир.

Зацеп щитом — это силовое воздействие ребром щита на щит соперника для разворота щита и нарушения стойки соперника.

При работе щитом важно следовать принципу стойки — в завершающей фазе выполнения какого-либо специального двигательного действия всегда возвращать щит в исходное положение статической основной опорной точки стойки, избранной для выхода из атаки.

Финты в ИФ. Финт (от итал. *finta* «притворство») — это обманное двигательное действие для тактической дезориентации противника. Эти технические элементы предъявляют повышенные требования к динамической гибкости, координационной выносливости, технической точности удара, поэтому включать их разучивание в программу тренировок рекомендуется, когда уже освоены стойки и удар выполняется занимающимся с высокой степенью автоматизма.

С точки зрения целостного двигательного действия финт представляет собой часть подготовительной фазы, которая создает оптимальные условия для решения главной задачи целостного действия, то есть нанесения результативного удара. Но

⁴ Турнирный регламент ИФ запрещает применение ударов ребром (рантом) щита в поражаемую зону противника. См. раздел 5 данного пособия и полный регламент здесь: https://vk.com/topic-90874426_32452971.

биомеханически — финт не является подготовкой к целевому действию, а только представляет собой видимость такой подготовки. Это, при достаточно убедительном выполнении финта (в соответствии с уровнем опыта соперника), и создает когнитивный диссонанс в восприятии соперником тактической ситуации, вынуждая его совершить тактическую ошибку, открыть свою поражаемую зону. При этом замах к целевому атакующему удару должен нести для соперника минимальную тактическую информативность. Финт может быть проведен в любой сектор поражаемой зоны, а в качестве пары к целевому удару исходя из принципов экономичности рекомендуется подбирать финты из соседствующих не более чем через один сектор с сектором истинной цели, например 1 и 4, 6 и 1, 1 и 3.

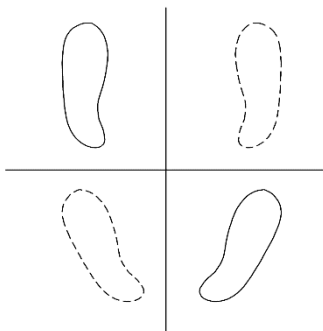
Пример: замыслен удар в сектор 1. В подготовительной фазе целостного действия выполняется мнимый замах для последующего удара в сектор 6. Затем происходит частичное мышечное торможение, а инерция, вложенная в первичный силовой импульс, частично переводится в последующий замах, который является подготовкой к истинному атакующему удару. Соперник, вынужденный опустить щит, чтобы закрыться от мнимой атаки, открывает целевой сектор, в то время как в основной фазе целостного действия уже решается главная задача и наносится результативный удар в сектор 1.

Перемещение в ИФ. На этапе формирования двигательных навыков стоек можно приступать к обучению техникам перемещения, следя за тем, чтобы занимающиеся не нарушали при перемещении конструктивные особенности стоек. Задачи обучения стойкам и перемещению необходимо решать одновременно, не допуская, чтобы преждевременно сформированный двигательный навык в ООТ техники стоек в дальнейшем «сковывал» перемещения. Перемещение требует сохранения устойчивости, возможного, когда соблюдена верная конструкция биомеханики: вектор центра тяжести, проведенный вертикально вниз, образует с воображаемым вектором линии удара строгий перпендикуляр по сагиттальной оси. Этого можно добиться, контролируя расстояние между стопами: оно никогда не должно быть слишком малым и тем более отрицательным

(перекрещивание ног) или слишком большим с точки зрения принципа экономичности техники.

Перемещения делятся на шаговые и скачковые, одиночные и многошажные, которые, в свою очередь, образуют 5 схем перемещения. Изучение рекомендуется начинать с шаговых перемещений, по принципу «от простого к сложному».

Шаговые перемещения: при них нестабильность опоры при переносе веса непродолжительна. Этот тип перемещений не требует повышенной координационной точности, поэтому изучение техники шаговых перемещений можно совмещать в тренировочном процессе

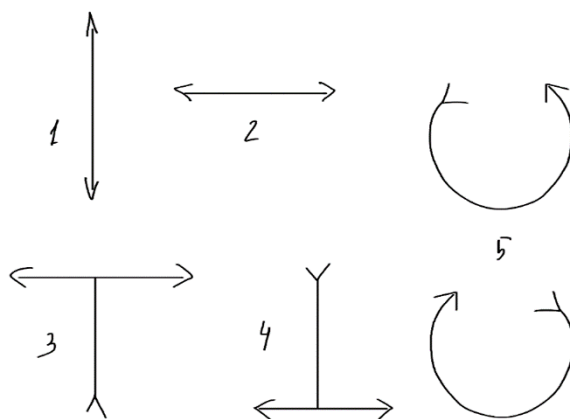


с формированием техники стоек. При тренировке навыка важно следить за соблюдением расстояния между стопами, примерно равного ширине плеч. Методически эффективно словесное объяснение: «На сколько продвинулась одна стопа, на столько же продвинулась и другая» (в сопровождении наглядного примера). При этом всегда помещают стопу ведущей ноги таким образом, чтобы стопа второй ноги отстояла от нее по диагонали, за воображаемым перпендикуляром, образованным вертикальной осью и плоскостью поверхности.\

Скачковые перемещения. К ним рекомендуется переходить после освоения шаговых перемещений. Скачковые перемещения характеризуются большим импульсом силы и за счет этого более

высокой скоростью, что требует достаточной координационной точности, а в применении на протяжении регламентированного времени специального упражнения (например, спарринга) — и координационной выносливости. В качестве подводящего упражнения в методике построения тренировочного процесса рекомендуется применять приставной шаг. Нагрузку при этом следует регулировать временем выполнения упражнений и периодами отдыха между ними, темпом, отягощением свободного веса (щит и меч), а также усложнением координационных задач, например с неожиданной сменой направлений по команде тренера, что имитирует условия поединка.

Многошажные перемещения. Когда в скачковых перемещениях в процессе тренировочной деятельности уже прослеживается формирование навыка, рекомендуется переходить к выполнению перемещений от простых схем «вперед-назад», «влево-вправо» к более сложным, например «вперед-влево» или «назад-вправо», а также к круговым.



При этом необходимо постепенно добиваться все более осмысленного, адекватного тактической ситуации применения перемещений при тренировке в спаррингах. Так, нельзя допускать закрепления у занимающегося привычки отступать от соперника назад, корректируя ситуацию требованием перемещения по стороне боевой руки соперника. Одновременно с освоением навыка необходимо постепенно воспитывать у занимающегося чувство дистанции (об этом подробнее сказано в подразделе 2.2.3 пособия).

Хват и «чувство рукояти». Хват меча является основополагающим элементом техники ИФ, определяющим эффективность управления клинком и точность удара. Под хватом понимается такой способ удержания рукояти меча, который обеспечивает надежный контроль меча при минимальном напряжении кисти. Правильный хват характеризуется плотным, но не зажатым захватом: пальцы располагаются так, чтобы обеспечить подвижность запястья и возможность быстрой коррекции угла атаки.

«Чувство рукояти», о котором иногда можно услышать в среде ИФ, — это субъективное ощущение, возникающее при таком хвате, который позволяет тонко контролировать движение клинка, менять траекторию удара, минимизировать нагрузку на кисть и предплечье, а также улучшать характеристики движения меча (амплитуда, скорость и т. д.) при выполнении технических элементов. С точки зрения физиологии и биомеханики это ощущение формируется благодаря согласованной работе проприоцептивных⁵ рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставах боевой руки. «Чувство рукояти» постепенно развивается благодаря многократным повторениям упражнений, содержащих разные вариации удара.

II. О средствах и методах контроля эффективности техники. Эффективность техники прямо связана с результативностью в соревновательной деятельности, поэтому важно добиваться от занимающихся, чтобы их техника соответствовала требованиям стабильности, экономичности, вариативности, минимальной тактической информативности (по Ж. Холодову, В. Кузнецову, 2003).

Принцип **стабильности** характеризует устойчивость техники перед внешними сбивающими факторами, к которым помимо прогрессирующего утомления в ИФ относятся противодействие соперника, тип грунта ристалища, погодные условия (когда турнир проходит под открытым небом), непривычное место турнира, шумное поведение болельщиков и т. д. Способность сохранять эффективность под воздействием таких помех является показателем стабильности техники.

Принцип **экономичности** характеризует целесообразное результату использование энергии, времени турнирного схода и

⁵ Проприоцепция — это восприятие стимулов, возникающих в самом организме, в отличие от экстероцепции — восприятия внешних стимулов, интероцепции — восприятия внутренних состояний организма. Это чувство, обеспечивающее информацию о положении и движении нашего тела в пространстве, исходящую от собственных проприоцепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставах (Ч. Шеррингтон, 1906).

турнира в целом, пространства ристалища. Показателями соблюдения этого принципа будут, например, сохранение результативности при использовании минимально возможных амплитуды и времени выполнения акцентированного удара, рациональная работа щитом, не требующая непрерывного станового напряжения мышц щитовой руки.

Принцип **вариативности** характеризует способность к компенсаторному изменению техники в зависимости от тактической ситуации. Сохранение результативности при противодействии противникам разного роста и веса, большего уровня подготовки, а также способность соразмерно степени утомления в процессе соревновательной борьбы корректировать характеристики технических элементов говорит о высокой степени вариативности техники.

Принцип **минимальной тактической информативности** характеризуется способностью маскировать замыслы своих двигательных действий, обеспечивая тактическое преимущество перед соперником. Это умение в сочетании с высокой результативностью, складывающейся из стабильности, экономичности и вариативности, является признаком совершенства техники.

2.2.3. Средства и методы тактической подготовки

I. Совокупность технических элементов, связанных между собой тактическим замыслом, составляет тактическую комбинацию. Способность максимально быстро реагировать на сложившуюся турнирную (соревновательную) ситуацию, адекватно ей выбирать и эффективно применять комбинации определяет в ИФ мастерство ведения поединка.

Согласно принципу «от простого к сложному» в тренировочный процесс рекомендуется постепенно включать освоение тактических основ ИФ в такой последовательности понятий: дистанция, серия, комбинация, чувство времени и пространства, самоподсчет, минимальная тактическая информативность и артистизм.

Дистанция в ИФ определяется относительно линии удара. Линия удара — это минимальное расстояние от последней трети клинка до точки касания поражаемой зоны соперника. Дистанция в ИФ бывает ближней, средней и дальней. Работа мечом в стойке начинается с освоения средней дистанции, характеризующейся большой свободой амплитуды удара и доступностью поражаемых зон соперника. На этой дистанции происходит большая часть турнирных взаимодействий. Как только освоена техника удара из разных стоек на средней дистанции, рекомендуется переходить к освоению техники удара на дальней, а затем на ближней дистанции. Когда техника удара на этих дистанциях достигает достаточной степени автоматизма и экономичности, следует переходить к освоению техники серий ударов при смене дистанции.

Различия техники удара на разных дистанциях обусловлены ограничениями амплитуды результативного удара. Очень важно сформировать чувство дистанции для адекватного реагирования на тактическую ситуацию: выстраивания верной биомеханики удара и защиты, своевременного включения мышц в силовой импульс и т. д. Для развития чувства дистанции стоит вначале включать в тренировочный процесс подводящие упражнения («подходы», «шахматы»), а затем усложнять работу в спарринге за счет ограничений на выбор дистанции.

В «подходах» один занимающийся ограничен в передвижении и атаке и на протяжении всего упражнения стоит в избранной стойке. Другой занимающийся совершает к нему шаговый подход, стараясь нанести по одному удару на каждой из дистанций. После окончания регламентированного времени занимающимся дается отдых, а затем происходит смена ролей. Нагрузку можно регулировать временем выполнения подходов и отдыха между ними, повышением количества ударов на каждой из дистанций, включением «активной» (динамические основные опорные точки стойки) защиты в поведение стоящего на месте, отягощением доспеха.

«Шахматы» — упражнение игрового типа. Занимающиеся получают поочередно один «ход», который могут потратить на шаговое перемещение в свободном направлении либо на атаку соседнего соперника. «Шахматы» лучше проводить в конце тренировки, когда уже потрачено много энергии на силовые и координационные упражнения.

Серия в ИФ — это последовательность атакующих ударов, неразрывно связанных между собой неугасающей инерцией силового импульса без прерывания сменой защитных действий. К изучению серий рекомендуется переходить сразу же, как только в освоении техники удара занимающимся удалось добиться достаточной степени автоматизма и экономичности. Серия предъявляет повышенные требования к координационной, скоростной и силовой выносливости. Нагрузка к заключительным ударам серии приближается зачастую к субмаксимальной и происходит в анаэробном режиме мышечных волокон боевой руки, поэтому на этапе освоения серий в тренировочный процесс рекомендуется включать упражнения на соответствующую общую физическую подготовку и постепенно увеличивать их нагрузку. Этими упражнениями может стать специально-подготовительная работа на «балде»: сначала с ударами в один сектор поражаемой зоны, а по мере появления достаточной степени стабильности их выполнения — по разным секторам, то есть в связках.

Связки — это последовательность в серии двух ударов по разным секторам поражаемой зоны. Наиболее часто в соревновательных ситуациях используются связки 1-3, 2-3, 1-4, 2-5, 1-7, 2-6. При этом

связки типа 1-3, 2-3, 1-4, 2-5 идут друг за другом «внахлест», то есть силовой импульс второго удара в большей степени повторяет первый, а связки типа 2-5, 1-7, 2-6 представляют собой последовательность из прямого и обратного ударов. У этих двух типов связок различается энергозатратность в зависимости от типа нагрузки на боевую руку. При выполнении связки типа «прямой-возвратный» в большей степени задействуются гетерохронно (разновремененно) мышцы-антагонисты, а в связках первого типа утомление боевой руки наступает быстрее за счет большего шанса образования молочной кислоты в процессе выполнения серии. Это стоит учитывать при моделировании поведения в соревновательной ситуации, чтобы минимизировать в рамках одного схода негативные факторы утомления. С точки зрения экономической целесообразности все связки рекомендуется проводить «сверху-вниз» по сектору зоны поражения.

Комбинация в ИФ — это тактически обусловленная последовательность целостных двигательных действий, направленных на достижение превосходства над соперником. Типичная комбинация включает три основных элемента: подготовительную стойку для входа в атаку, атаку (одиночный удар или серию ударов) и стойку для выхода из атаки. Эффективность комбинации определяется адекватностью тактического замысла, который формируется с учетом ситуативных факторов реального соревновательного противостояния. В ИФ комбинации могут быть атакующими, защитно-атакующими и контратакующими.

Обучение комбинациям рекомендуется начинать после освоения базовых стоек, постановки техники удара и перемещений. На начальном этапе для тренировки предлагаются упрощенные схемы с четким алгоритмом действий, которые затем усложняются за счет вариативности действий и увеличения скорости выполнения. Крайне важно, чтобы работа по схемам не приводила к формированию шаблонного тактического мышления. Поэтому как только у занимающегося сформировано понимание трехчастной структуры комбинации и роли каждой ее фазы, от строго алгоритмизированных упражнений лучше отказываться в пользу спаррингов. Наличие живого непредсказуемого соперника в спарринге создает

многогранную и постоянно меняющуюся тактическую среду — незаменимое условие для развития способности самостоятельно и органично выстраивать комбинации при реальном соревновательном противостоянии.

Чувство времени и пространства. Множественные исследования показывают возможность тренировками воздействовать на индивидуальное восприятие человеком времени и пространства. Время простой двигательной реакции у неспортсменов колеблется в пределах 0,2–0,65 с, у спортсменов в пределах 0,15–0,45 с (И. Аулик, 1990; И. Крылова с соавт., 2003; цит. по Ю. Корягиной, 2006). Согласно классификации Ю. Корягиной историческое фехтование как физкультурно-спортивная деятельность ситуационного характера (родственная, например, боксу) относится к группе со значительным ограничением во времени и пространстве — соревновательная деятельность осуществляется на площадке небольшого размера и непродолжительна.

В турнирном взаимодействии в ИФ строго регламентировано время сходов (2 минуты), поединки проводятся на ристалище 5×5 м. Для наработки восприятия этих пространственных и временных величин нагрузку в планировании тренировок рекомендовано выстраивать исходя из 2 минут для всех специально-подготовительных упражнений — работе с «балдой», спаррингов, «подходов» и т. д., а спарринги проводить на площадке с аналогичным периметром, а также относительно этих величин варьировать нагрузку, меняя периметр и время в зависимости от тренировочных целей. Например, в целях тренировки специальной силовой выносливости увеличивать время специальных упражнений, а для стимулирования тактического мышления ограничивать пространство для спарринга.

Целостные двигательные действия, выполняемые с определенной частотой на протяжении регламентированного времени, позволяют говорить о важном значении в ИФ таких понятий, как темп и ритм. Наблюдая за опытными, тактически подготовленными бойцами, можно заметить ритмическую выверенность двигательных действий и даже сознательное тактическое нарушение ритма в работе «из-под

такта», когда соперник обманывается в своих ожиданиях и потому избирает ошибочные контрмеры. Дело в том, что свойственный человеку биологический ритм — это один из инструментов адаптации живого организма через его согласование со средой (Б. Алякринский, С. Степанова, 1985). С одной стороны, ритмичность двигательных действий помогает нервной системе справляться с нагрузкой, с другой — аритмичность может стать тактической уловкой. В тренировочном процессе в ИФ рекомендуется варьировать темп и ритм специальных упражнений для тренировки вариативности техники и стимулирования тактического мышления. Например, требовать соблюдения заданного темпа на протяжении всего регламентированного времени или предоставлять возможность занимающемуся самому избрать тот темп, который он способен выдержать непрерывно на протяжении всего времени специального упражнения.

«Самоподсчет». Способность самостоятельно в турнирном сходе подсчитывать свои результативные удары и сопоставлять их с количеством результативных ударов соперника — важная тактическая составляющая состязания. Сперва в ситуациях, требующих быстрых решений и применения соответственных сложнокоординационных двигательных действий, занимающемуся сложно уследить за всеми аспектами противостояния. Поэтому способность к самоподсчету рекомендуется начинать воспитывать, когда уже сформированы навыки стойки, удара, освоены умения работы щитом и тактического использования дистанции.

Для развития способности к самоподсчету нужно требовать его от бойцов в тренировочных спаррингах с обязательными последующим сравнением с результатом судейского подсчета (который выполняет тренер или опытный занимающийся), анализом различий, их причин и применением корректирующих выводов в последующих аналогичных упражнениях. Также занимающимся предлагается проводить подсчеты, выступая в тренировочных спаррингах в роли судей. Последующее сравнение с результатом подсчета тренера, анализ и корректировка в этом методе тренировки тоже необходимы. (Основы судейства раскрыты в разделе 5 данного пособия.)

Под **минимальной тактической информативностью и артистизмом** в ИФ подразумевается совокупность средств, способствующих в условиях турнирного взаимодействия моделированию ситуаций, выгодных для реализации тактического замысла.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Соперник при этом получает ограниченную, зачастую дезориентирующую информацию о реальных намерениях. Минимальная тактическая информативность достигается благодаря контролю в ходе соревновательного противостояния собственных невербальных сигналов — позы, взгляда, дыхания и т. д.

Артистизм, напротив, характеризуется непосредственным психологическим воздействием на восприятие тактической ситуации соперником. При достаточной убедительности исполнения можно, имитируя собственное утомление, заставить соперника расслабиться или, наоборот, имитируя готовность и бодрость при действительном утомлении, сдержать его агрессию. Подобные состояния моделируются посредством показа ложных стоек, дистанций и невербальных сигналов.

Таким образом, минимальная тактическая информативность и артистизм в умелом применении в конкретных ситуациях турнирного противостояния позволяют навязать сопернику нужный сценарий боя. Управление инициативой зачастую приводит и к более экономичному расходованию сил, что в совокупности дает важное тактическое преимущество. Развивать эти умения рекомендовано исключительно посредством специальных упражнений — спаррингов, имитирующих реальное турнирное противостояние.

2.2.4. Средства и методы психической подготовки

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, направленных на развитие и совершенствование у занимающихся ИФ психических качеств и свойств личности, необходимых для достижения высших результатов в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Основная цель такой подготовки — это формирование состояния психической готовности, характеризующегося уверенностью в своих силах, эффективным противостоянием страху перед возможным поражением, скованности, перевозбуждению и т. д., что способствует правильному использованию физической и технической подготовленности (знаний, умений и навыков) в соревновательной деятельности.

Общая психическая подготовка направлена на всестороннее развитие личности занимающегося, его волевых, моральных и интеллектуальных качеств в процессе многолетних тренировок.

Специальная (соревновательная) психическая подготовка направлена на достижение состояния готовности к конкретному старту и включает регуляцию предстартовых состояний, моделирование условий соревнований и отработку индивидуальных моделей поведения.

Для психической подготовки применяются:

1. **Педагогические** средства — убеждение, объяснения, требование, пример, применяемые тренером в процессе выполнения занимающимися упражнений, требующих повышенной мобилизации физических сил и технических умений, навыков.

2. **Психологические** средства — аутогенная (например, аутогенная медитация по И. Шульцу), идеомоторная тренировки, дыхательные упражнения, самоприказ, самоодобрение и т. д., непосредственно воздействующие на психическое состояние занимающегося.

Средства и методы психической подготовки по классификации А. Родионова (2004) различаются по цели воздействия. Он выделяет три группы.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность.

Корректирующие могут включать варианты сублимации, когда мысли занимающегося о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий, рационализации, целеполагания.

Релаксирующие направлены на снижение уровня возбуждения, облегчение процесса психического и физического восстановления. Это, например, «прогрессивная релаксация» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж (по Ж. Холодову, В. Кузнецову, 2003).

«Всякое подлинно волевое действие является избирательным актом, включающим сознательный выбор и решение» (С. Рубинштейн, 1945). То есть формирование волевых качеств занимающегося происходит не пассивно, а в процессе активного, сознательного выбора и преодоления трудностей в тренировочной деятельности. И поскольку волевое действие — это «сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом» (там же у С. Рубинштейна), основной задачей психической подготовки является формирование у занимающихся ИФ осознанных, внутренне принятых целей и убеждений, которые позволяют подчинить непосредственные импульсы (страх, усталость, сомнение и т. д.) сознательному контролю и целенаправленно, с максимальной эффективностью реализовывать свой замысел в условиях соревновательной деятельности.

Раздел 3. Планирование тренировочного процесса в историческом фехтовании

Планирование тренировочного процесса — это совокупность организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса подготовки (Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003). В основе научно-методического обоснования необходимости многолетнего перспективного, текущего и оперативного планирования физкультурно-спортивных занятий лежит физиологический закон об адаптации систем организма человека к напряженной мышечной работе. Предпосылкой для долговременной устойчивой адаптации при этом выступают механизмы компенсаторной адаптации — динамичные, срочно возникающие физиологические средства аварийного обеспечения организма в экстремальных условиях и постепенно затухающие по мере развития долговременных адаптаций (Ю. Верхошанский, 1988). Особенности приспособительных процессов обуславливают волнообразность динамики нагрузок, обеспечивающую адекватное и планомерное протекание необходимых перестроек организма.

Историческое фехтование как молодое физкультурно-спортивное направление характеризуется неоднородным контингентом занимающихся. Зачастую заниматься приходят молодые люди (18-35 лет), как мужчины, так и женщины. Уровень их общей физической подготовки может сильно различаться. Для разработки адекватной целевой группе тренировочного плана, ориентированного на успешное выступление на турнирах и общее оздоровление организма занимающихся, тренерам предлагается следующая технология планирования тренировочного процесса.

1. Определение контингента подопечной группы по критериям возраста, пола, состояния здоровья, по уровню общей физической

подготовки и уровню специальной подготовки (если она имеется). На основании этих критериев при необходимости производится распределение на подгруппы.

2. Конкретизация установленных руководством клуба целей многолетнего планирования и задач тренировочного процесса применительно к контингенту.

3. Конкретизация нормативов и требований, которые должны быть выполнены контингентом на соответствующих этапах.

4. Разработка содержания этапов программы, в том числе распределение по ним тренировочного времени.

5. Определение общей организационной работы по реализации плана, подбор методик, средств для решения поставленных задач.

6. Подготовка текстового описания тренировочного плана и документов планирования — годового графика тренировок (расписания); потренировочного плана, раскрывающего содержание каждой тренировки; сопоставление объемов нагрузок.

7. Согласование документов планирования с руководством клуба.

Рациональное соотношение нагрузок и отдыха характеризуется оптимальным использованием фаз суперкомпенсации в динамике подготовки. Нужно исключить систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления, которое приводит к перетренированности, а иногда и к более глубоким патологическим явлениям. Для сохранения здорового функционирования систем организма в тренировочных макроциклах обязательно планируют восстановительные периоды, которые, с одной стороны, способствуют поддержанию достигнутого уровня, а с другой — помогают избежать истощения ресурсов.

Для контроля нагрузки рекомендовано суммировать объемы (в затраченном времени) специальных упражнений, упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности, технической и тактической подготовки, а также упражнений восстановительного характера. Сравнение показателей с динамикой тренировочных и соревновательных результатов позволит выявить рациональное соотношение между этими типами тренировочных нагрузок (Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003).

В качестве упражнений восстановительного характера в соответствующих микроциклах при занятии ИФ рекомендованы такие виды двигательной деятельности, как продолжительные легкие кроссы, ходьба на лыжах, плавание в бассейне, выездка верхом, хайкинг, длительные пешие прогулки. Нагрузка здесь не выходит за пределы аэробно-развивающей зоны интенсивности и способствует поддержанию здорового функционирования организма.

3.1. Планирование по циклам

Выделяются такие структурные единицы планирования, как макроциклы, мезоциклы и микроциклы.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл, предлагаемый к планированию в рамках одного года. Стратегически макроцикл, то есть годичный цикл тренировок, в ИФ рекомендуется строить вокруг значимых турниров (например, серия турниров «Волжский Берег»). Их даты становятся опорной точкой в распределении количества и качества нагрузок, а также восстановительного времени в мезоциклах и микроциклах адекватно целям и нормативам для контингента в группах и подгруппах. При этом значимые старты должны приходиться в планировании на суперкомпенсаторную фазу⁶ и завершаться восстановительным, переходным к новому макроциклу этапом.

Таким образом, предлагается планирование макроцикла в три следующих этапа (мезоцикла): подготовительный, предсоревновательный, восстановительный.

⁶ Суперкомпенсация — свойство живых систем, состоящее в том, что они способны восстанавливать свои истраченные в процессе деятельности рабочие ресурсы не просто до исходного уровня, а с избытком, обретая дополнительные функциональные возможности, и не изнашиваться от работы, а в конечном счете усиливаться и совершенствоваться благодаря ей (Л. Матвеев, 1991). Это объясняется соблюдением определенных условий, наступающих в силу закономерностей восстановительного процесса.

Тренировочное время распределяется между теоретической, общей физической, специальной физической, тактической и психологической подготовками по мезоциклам в зависимости от уровня подготовки контингента к целевым соревновательным мероприятиям.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл, включающий в себя 1–3 значимых турнира в зависимости от целей и задач тренировочного плана для групп контингента. Рекомендуется определять мезоциклы по их значению в планировании годовичного цикла.

Подготовительный мезоцикл предшествует периоду значимых стартов и характеризуется созданием функциональной базы, развитием аэробных возможностей организма (подготовка дыхательной и сердечно-сосудистой систем), укреплением и поддержанием мышечного корсета, улучшением и поддержанием гибкости (подготовка опорно-двигательного аппарата). Нагрузки рекомендуется планировать в аэробно-восстановительной, аэробно-развивающей и смешанной аэробно-анаэробной зонах (см. классификацию ниже). Избранные типы нагрузки на этом этапе обуславливают создание фундамента аэробной производительности для последующих развития и поддержания специальной выносливости, что позволяет ускорить восстановление между целевыми нагрузками в виде турнирных сходов, а также между самими тренировками для достижения кумулятивного эффекта.

Предсоревновательный мезоцикл происходит в период значимых стартов и характеризуется развитием и закреплением специальных физических качеств (взрывная сила, силовая и координационная выносливость), отработкой техники и тактики в соревновательных моделях (спаррингах). Нагрузки рекомендуется планировать в аэробно-восстановительной, аэробно-развивающей, смешанной аэробно-анаэробной и анаэробно-гликолитической зонах. Избранные типы нагрузки с включением «ударных» тренировок в анаэробной алактатной на этом этапе обуславливают накопление тренировочного эффекта для наступления фазы суперкомпенсации перед значимым стартом, а также моделируют

финальные стадии боя, развивая способность работать в условиях сильного утомления.

Восстановительный, или переходный, мезоцикл завершает серию значимых стартов и характеризуется активным и пассивным восстановлением, профилактикой травм, поддержанием общей двигательной активности. Нагрузки здесь исключают работу в зонах, превышающих аэробно-восстановительный тип, что способствует плавному переходу к новому подготовительному циклу.

Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности

(по Ж. Холодову и В. Кузнецову, 2003)

Зоны интенсивности	Преимущественное энергообеспечение (субстраты)	Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения	Потребление кислорода, в % от МПК	Пограничная скорость передвижения или мощность работы	ЧСС во время работы	Концентрация лактата во время работы, ммоль/л	Вовлечение мышечных волокон	Эффективное время работы
1. Аэробная восстановительная	Жиры (50% и более), гликоген, глюкоза крови	100:0	40-70	Аэробного порога	140 +/-10	2-2,5	ММВ*	Исходя из задачи тренировки
2. Аэробная развивающаяся	Гликоген, жиры, глюкоза крови	95:5	60-90	Анаэробного порога	170+10	2,5-4 (до 4,5)	ММВ, БМВ**	До 3-4 ч
3. Смешанная аэробно-анаэробная	Гликоген, жиры, глюкоза	90:10	80-90	Соответственно МПК	180+/-10	4-6,5	ММВ, БМВ	0,5-2 ч
		85:15	85-100			6,5-10	ММВ, БМВ	10-30 мин
4. Анаэробная гликолитическая	Гликоген	70:30	95-100	-	Свыше 180	8-15	ММВ	5-10 мин (В одном повторении.)
		40:60	85-95			10-18	БМВ	2-5 мин (В одном повторении.)
		20:80	75-90			14-20 (до 25)	БМВ	2 мин (В одном повторении.)
5. Анаэробная алактатная	Креатин-фосфат, АТФ, гликоген	6:35	Минимальное	Максимальная	Не информативна	Не информативна	ММВ	До 10-15 с* (В

								БМВ	одном повторе нии.)
--	--	--	--	--	--	--	--	-----	---------------------

* ММВ — медленные мышечные волокна.

** БМВ — быстрые мышечные волокна.

Микроцикл — это минимальный тренировочный цикл, охватывающий неделю тренировок и характеризующийся планированием в условиях близких тренировочных эффектов. Нагрузки в микроциклах характеризуются повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием с отдыхом, гарантируя общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности. Структура и содержание микроцикла определяется его местом в мезоцикле и в зависимости от этого микроцикл может быть (по избранной терминологии Ж. Холодова и В. Кузнецова, 2003) базовым, контрольно-подготовительным, восстановительным, соревновательным.

Базовый микроцикл стимулирует адаптационные процессы, решает главные задачи технической, тактической и психологической подготовки и составляет основное содержание подготовительных мезоциклов.

Контрольно-подготовительный микроцикл характеризуется высокой степенью моделирования соревновательных условий, необходимой для подготовки специальной работоспособности к турниру, шлифовки техники, тактики, психологической подготовки к напряженной соревновательной деятельности.

Восстановительный микроцикл, как правило, планируют в завершение серии напряженных базовых и контрольно-подготовительных циклов, а также после соревновательной деятельности. Нагрузка не должна выходить за пределы аэробных зон.

Соревновательный микроцикл охватывает сугубо дни соревновательной деятельности и характеризуется восстановительными мерами между сходами, номинациями (если заявлено участие в нескольких) и пр.

3.2. Технология планирования. Документы планирования

В структуру технологии планирования тренировочного процесса в ИФ желательно включать: 1) учебный план, 2) учебную программу, 3) план-график турниров, 4) план-график тренировок, 5) рабочий (потренировочный) план.

3.2.1. Перспективное планирование

К документам перспективного стратегического планирования, разрабатываемого руководством клуба, относится учебный план. Он раскрывает глобальные стратегические цели процесса подготовки, на его основе составляются прочие документы планирования.

Пример вида учебного плана

Виды подготовки	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
Теоретическая подготовка, ч				
Общая физическая подготовка, ч				
Специальная техническая подготовка, ч				
Тактическая подготовка, ч				
Практика судейства, ч				
Соревновательная деятельность, ч				
Итого часов				
Количество занятий				
Количество соревновательных дней				

3.2.2. Текущее планирование

К документам текущего планирования, разрабатываемым тренерами для своих групп, относятся учебная программа, план-график турниров, составляемый по согласованию с руководством клуба, и разрабатываемый на его основе план-график тренировок.

Учебная программа определяет целевые установки и задачи макроциклов, объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть различные группы занимающихся за каждый макроцикл, а также перечень основных упражнений и других средств реализации поставленных задач в соответствии с целями стратегического планирования.

Конкретная учебная программа обычно начинается с краткой характеристики группы занимающихся по этой программе: пол, возраст, состояние здоровья, уровень ОФП и СФП, тактической и психической подготовленности и достижений в прошлом годичном цикле (в случае с планированием от 2-го года подготовки). Указываются основные недостатки в подготовленности занимающихся, приводятся другие значимые данные по усмотрению тренера.

Приведем основные таблицы, которые могут содержаться в учебной программе.

Общие цели и задачи

Цель годичного цикла тренировок	Задачи годичного цикла тренировок

Задачи и средства подготовки разного типа

Задачи тренировок	Основные средства тренировки
<i>Физическая подготовка</i>	
<i>Техническая подготовка</i>	
<i>Тактическая подготовка</i>	
<i>Психическая подготовка</i>	

Этапы годичного цикла тренировок

Этапы годичного цикла	Основные соревнования

Распределение тренировочных нагрузок по этапам подготовки

Параметры нагрузок	Этапы тренировок

Распределение тренировок и отдыха

Этапы тренировочного процесса	Тренировочных дней	Дней отдыха
Подготовительный		
Предсоревновательный		
Восстановительный		

Контроль подготовки по этапам

Контрольные тесты	Нормативы

МТО и описание мест занятий

Задействованный спортивный инвентарь, снаряды, оборудование	Характеристика места занятий

План-график турниров устанавливает для каждого макроцикла ключевые старты, вокруг которых составляется план-график тренировок, и представляет собой расписание соревнований в годичном цикле.

План-график турниров

Дата турнира	Название турнира	Место проведения турнира

План-график тренировок составляется для однородных групп, то есть отдельно для каждого контингента занимающихся. Он содержит расписание тренировок в течение годового цикла и определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения плана учебной программы.

План-график тренировок

Дата тренировки	Краткое содержание по этапам прохождения годового плана

3.2.3. Оперативное планирование

К документам текущего планирования относится **рабочий (или потренировочный) план** в виде таблиц, раскрывающих содержание каждой конкретной тренировки, применяемые средства и методы, распределение нагрузок и отдыха, позволяя, в частности, контролировать объем нагрузки.

План тренировки

Дата тренировки	Основные средства тренировки	Типы подготовки	Типы нагрузки	Объем

Сопоставление объемов нагрузки

Этап тренировочного процесса	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка, в том числе спецификация упражнений по зонам нагрузки					Специальная техническая подготовка	Тактическая подготовка	Психическая подготовка	Практика судейства
		I	II	III	IV	V				
Кол-во часов										

Подобные таблицы следует составлять обособленно для каждого конкретного контингента занимающихся, описанного в учебной программе. При необходимости методика может быть применена индивидуально к конкретному занимающемуся.

Учащимся, в свою очередь, в целях самоконтроля рекомендуется вести **дневник тренировок**, где помимо дат, типа и объема нагрузок фиксируются субъективные ощущения, позволяющие тренеру более точно оценить рациональность распределения избранных средств тренировки по микроциклам.

Раздел 4. Регламентация и контроль соревновательной деятельности в историческом фехтовании

Судейство в ИФ является комплексом организационных мер, основанным на строгом соблюдении регламента мероприятия и оперативном контроле за ходом каждого отдельного турнирного поединка.

4.1. Судейская комиссия

Для судейства создается комиссия. В ее составе должны быть главный судья, 4 угловых судей (по 2 на диагональ), хронометрист и протоколист. Из их числа назначаются регистратор бойцов, начальник и 3 члена технической (исторической) комиссии для проверки экипировки на соответствие требованиям безопасности и визуальному представлению заявленной на турнире эпохе.

Судейская комиссия обязуется решать следующие задачи.

1. Обеспечить безопасность соревновательной деятельности — приоритетная задача. Судьи отвечают за соответствие экипировки стандартам безопасности, утверждаемым до начала соревновательного мероприятия. При поломке оружия, повреждении снаряжения, падении бойца, применении запрещенных ударов (например, колющего или удара в паховую область) во время боев судья обязан немедленно остановить поединок.

2. Обеспечить объективность соревновательных результатов на основании регламента по ведению протокола, подсчету очков, определению результативности удара, разрешению спорных моментов и т. д.

3. Способствовать зрелищности турнира за счет грамотного управления динамикой боев и ходом всего мероприятия, не допуская

пассивного ведения боя, своевременно пресекая затянувшиеся клинчи и контролируя тайминги между сходами. Четкие команды, контроль времени и процесса боя делают турнир понятным и захватывающим для зрителей.

После регистрации бойцов, проведения технической, исторической комиссии, составления турнирной сетки и определения общего тайминга турнира судейская комиссия устно оглашает для бойцов правила и объявляет участников первого боя (а также дает команду подготовиться следующей паре участников и т. д.).

После приветственного контакта клинков соперников и команды главного судьи «Бой!» хронометрист засекает время.

В процессе турнирного схода угловые судьи подсчитывают результативные удары, отмечают штрафные действия, а также выявляют нарушения, требующие остановки боя.

При истечении времени главный судья, ознакомившись с выводами угловых судей, оглашает результат схода, по необходимости (при равенстве очков) назначает добой.

4.2. Критерии оценки ударов и действий в ИФ

Зона поражения включает в себя все тело, руки (в том числе кулак боевой руки), ноги от пояса до колен включительно, голову. Попадание в поражаемую зону дает 1 очко. Угловые судьи засчитывают только результативные рубящие удары (амплитудные, скоростные), нанесенные лезвием последней (от рукоятки) трети клинка и дошедшие до противника без помех.

К зонам, попадание в которые не приносит очки, относятся ноги от стопы до колена, предплечье и кисть щитовой руки. Серии из множественных ударов в одну зону за непродолжительное время также не приносят очки, кроме первых двух ударов в серии.

Запрещены к поражению паховая область и ступни ног.

Если судейская комиссия считает текущую ситуацию опасной, нарушающей правила, а также если выходит из строя элемент

снаряжения, происходит потеря оружия или падение бойца, судьи обязаны прервать бой.

К типичным ситуациям, при которых бой останавливают, относятся:

- продолжительный клинч;
- падение бойца с опорой на три точки и более;
- поломка оружия или элементов снаряжения.

Для регулирования следующих ситуаций помимо остановки боя применяются штрафные санкции — предупреждение и, при повторном нарушении, дисквалификация:

- применение запрещенных приемов;
- нарушение дисциплины.

4.3. Требования к соревновательному снаряжению

Соревновательное снаряжение в ИФ, помимо аутентического соответствия внешнего вида, должно максимально обеспечивать безопасность турнирного противостояния. Это обуславливает спецификацию требований к спортивному инвентарю — в случае с номинацией «Щит-Меч» к имитации средневекового клинкового и древкового оружия, щиту, а также комплекту доспеха.

Допуск снаряжения осуществляет техническая комиссия каждого конкретного турнира.

Ознакомиться с подробными требованиями к экипировке и правилами поведения бойца на турнире (и ристалище в частности) можно, обратившись к электронному изданию правил — https://vk.com/topic-90874426_32452971.

Словарь терминов исторического фехтования

Баклер — элемент спортивного защитного снаряжения, имитирующий средневековый малый круглый щит (одноименный).

«Балда» — тренировочный снаряд, представляющий собой сцепленные автомобильные покрышки, установленный статично на земле либо подвешенный на тросе к потолку.

Бугурт — тип соревновательной деятельности, при которой противоборствующие стороны выставляют команды воинов на общий поединок (полноконтактный бой в доспехах).

Гарда — составная часть меча, поперечная клинку и отделяющая его от рукояти.

Клинок — составная часть меча, исторически предназначенная для рубящего и колющего поражения, но лишенная заточки на ребрах плоскости и имеющая затупленное (скругленное) острие.

Меч — элемент атакующего снаряжения, имитирующий средневековое клинковое оружие типа «романский меч» или «каролингский меч», но с затупленным ребром и острием.

Ристалище — огороженная и регламентированная по площади ровная квадратная площадка, предназначенная для турнирного взаимодействия.

Сход — отдельный поединок на турнире.

Турнир — соревновательное мероприятие, предполагающее последовательные индивидуальные поединки.

Тямбара — подобный мечу элемент спортивного атакующего снаряжения, выполненный из легких и мягких материалов.

Шлем — элемент спортивного защитного латного снаряжения, имитирующий одноименный элемент средневекового воинского костюма, предназначенный для защиты головы и шеи.

Щит — элемент спортивного защитного снаряжения, имитирующий большой средневековый рыцарский щит треугольного типа.

Использованная литература

1. Алякринский Б., Степанова С. По закону ритма. М., 1985.
2. Боген М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. М., 1985.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 198.
4. Кадлубинский Е. Спорт без травм. Н. Новгород, 2022.
5. Кондратьев В. Историческое фехтование. М., 2000.
6. Корягина Ю. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. М., 2006.
7. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
8. Платонов В. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М., 2019.
9. Родионов А. Психология физического воспитания и спорта. М., 2004.
10. Рубинштейн С. Основы общей психологии. М., 1945.
11. Холодов Ж., Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.
12. Шеррингтон Ч. The Integrative Action of the Nervous System. 1906.

Рекомендуемая литература

1. Боген М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. М., 1985.
2. Кадлубинский Е. Спорт без травм. Н. Новгород, 2022.
3. Кондратьев В. Историческое фехтование. М., 2000.

Парисеева Дарья Сергеевна

**Методическое пособие
для тренеров по историческому
фехтованию**

Редактура, корректура **Т. Р. Шарая**

Графическое оформление **Д. С. Парисеева**

Компьютерная верстка **В. Н. Казаков**

Гарнитура Times New Roman. Подписано в печать 03.03.2026.

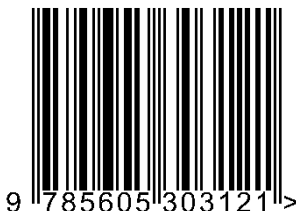
Печать цифровая. Бумага офсетная.

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 978-5-6053031-2-1



9 785605 303121 >