

Программа подготовки каскадеров по направлению

"СЦЕНИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ"

Программа составлена для Школы подготовки каскадеров «Эфес - Трюк» на основе Программы для театральных ВУЗов, училищ и студий (под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Мовшовича А.Д.)

Педагог – Лихтаренко В.М.

Введение

Сценическое фехтование - это искусство ведения условного боя на холодном оружии, подчиненного законам сцены и построения массовых зрелищ в соответствии с их исторической эпохой. В качестве учебной дисциплины данный вид деятельности позволяет будущим каскадерам освоить навыки ведения правдоподобных, эстетически выверенных, выразительных поединков, наполняя их сценически эффектными движениями. Кроме того, сценическое фехтование предназначено для совершенствования двигательной культуры и физического воспитания.

Ведение поединка на сцене или на съемочной площадке предусматривает освоение каскадерами определенного комплекса специализированных движений, называемых техникой фехтования, а также набора специализированных умений. К ним относится необходимость координировать собственные движения с движениями партнера, сочетая их с диалогом и репликами, предусмотренными постановочными задачами. При этом на фоне утомления (ведение поединка требует физических усилий) важно не утратить легкости, изящества и пластичности движений, эффектности положений и поз, т.е. всего того, что составляет эстетическую основу зрелищности постановочного боя.

Данная поурочная программа является примерной и рассчитана на 25 занятий продолжительностью 2 часа каждое.

При использовании данной программы следует помнить, что она составлена с учетом специфики работы именно с каскадерами:

- подготовка ведется в достаточно сжатые сроки;

- подразумевается, что обучающиеся владеют приёмами рукопашного боя и элементами акробатики, координированы, имеют хорошую физическую подготовку и достаточно высокую степень выносливости, что позволяет проводить занятия в достаточно интенсивном режиме.

-кроме того, особое внимание на занятиях уделяется обучению каскадеров самостоятельно составлять непродолжительные эффектные фехтовально - трюковые связки и поединки, что является неотъемлимой частью их работы в кино и на телевидении.

Овладение искусством сценического фехтования включает:

- освоение основных навыков владения холодным оружием;

- формирование важнейших специализированных свойств, обеспечивающих реализацию освоенных навыков владения оружием в сценических поединках;

- повышение уровня физических и психических качеств, необходимых для освоения техники и ведения сценического поединка, двигательной деятельности в сценической практике;

- овладение знаниями об эволюции холодного оружия и связанными с ним историческими персонажами, а также основах постановки поединков на сцене;

- формирование у обучаемых личностных установок на уверенные и надежные действия в опасных столкновениях и других конфликтных ситуациях, возникающих в поединках на холодном оружии.

В течение всего периода обучения будущими каскадерами осваиваются основы техники фехтования. Рациональная последовательность обучения предусматривает первоначальное освоение приемов фехтования на колющих шпагах, затем на рубяще-колющих шпагах, шпагах и дагах и т.д. Рекомендуемой формой проведения занятий является групповой урок, наиболее важной составляющей которого, с методической точки зрения, являются упражнения между партнерами. Для каждого занятия указана главная педагогическая задача, помимо которой предусмотрено обязательное проведение общефизической и специализированной разминок, выполнение приемов нападения и маневрирования по команде педагога, самостоятельно или в рамках "диктанта". Кроме того, на каждом занятии закрепляется ранее пройденный материал во всех ситуационных его разновидностях.

На начальном этапе обучения уделяется особое внимание освоению основ школы фехтования, т.к. неверно закрепленные навыки держания оружия, выполнения боевой стойки, приемов

нападения и маневрирования, позиций и защит не позволят в дальнейшем каскадерам действовать достоверно в сценических боях. К тому же, технические ошибки, допускаемые в боевых схватках, снижают уровень безопасности для их участников и могут приводить к серьезным травмам.

Содержание курса сценического фехтования

| N п/п | Название тем | Кол. часов |
|----------|--|---------------|
| | <p>Теоретические и исторические основы сценического фехтования</p> <p>Техника фехтования на колющих шпагах</p> <p>Техника фехтования на рубяще-колющих шпагах</p> <p>Сюжетные сценические комплексы:</p> <p>Виды исторического фехтования и его технико-тактические характеристики</p> <p>Техника и тактика боя одного против двух и нескольких противников, особенности действий оружием в массовых сражениях. Бутафорские схемы ведения боя. Техника боя с использованием бытовых предметов</p> <p>Средства и методы обеспечения безопасности на занятиях и при ведении сценических боев</p> <p>Средства сценической выразительности в действиях участников поединков</p> <p>Технологические основы постановки и восстановления батальных сцен</p> | 50 |

Разделы курса сценического фехтования

Теоретические и исторические основы сценического фехтования.

1. Технические приемы и боевые действия.

- состав основных положений и передвижений, перемен положений оружия; движений основным и дополнительным оружием (предметом); движений частями тела;

- секторы для нападений и действия клинком для их отражения;

- состав действий участников сценического поединка (подготавливающие действия, атаки и их разновидности, защиты, ответы, контрзащиты и контрответы, контратаки, ремизы; боевые действия оружием с перемещениями туловища, ног, невооруженной руки);

- разновидности финтов, батманов, захватов, завязываний;

- способы нанесения уколов (прямо, переводом, переносом, с углом) и ударов (горизонтальный, вертикальный, диагональный, плашмя, лезвием, обухом, плоский, режущий).

2. Терминология.

- термины, отражающие предназначение типовых положений и передвижений фехтовальщика, положений и перемещений клинка;

- термины, отражающие предназначение типовых нападений и защит, ситуационные разновидности действий оружием и особенности противоборства в поединке;

- термины, отражающие предназначение видов холодного оружия;

- термины, отражающие тактическую сущность действий наступления и обороны.

3. Тактика ведения фехтовального поединка.

- компоненты подготовки и применения действий;

- тактические характеристики ведения боевых схваток.

4. Исторические предпосылки формирования системы боя на холодном оружии, формирования западноевропейских школ фехтования. Виды холодного оружия и особенности ведения поединков. Исторические персонажи батальных эпизодов.

5. Обеспечение безопасности при обращении с холодным оружием на занятиях сценическим фехтованием, в этюдных поединках:

- ознакомление с правилами перемещения с оружием в зале;

- выбор интервалов между парами в групповом уроке;

- фиксация оружия при имитации уколов (ударов);

- соблюдение пространственно-временных норм при выполнении атак, защит с ответом и контратак;

- формирование умений реагировать на неожиданные действия партнёров и предвосхищать их параметры.

6. Средства выразительности при постановке батальных сцен.

7. Типовые ошибки при освоении основных положений, приемов нападения и маневрирования, сценических средств единоборства на холодном оружии и установки на их предупреждение.

8. Постановка сценических сюжетов и технология записи действий в сценических поединках.

Практическое освоение основных положений,
приемов нападения и маневрирования, действий
наступления и обороны

1. Программирование обучения.

Педагогический процесс обучения сценическому фехтованию строится на основе систематизации его содержания и методических средств, главными среди которых являются:

- выбор последовательности обучения видам фехтования;

- выделение обязательного состава действий оружием и передвижений;
- выбор последовательности обучения действиям наступления и обороны в каждом виде фехтования;
- объединение освоенных действий в сценические сюжеты;
- освоение сюжетных сценических комплексов;
- использование двигательных средств для повышения достоверности действий участников поединков;
- создание исторического соответствия в положениях и движениях оружием.

2. Сопряжение воздействий на техническую и функциональную подготовленность обучаемых осуществляется на основе:

- стандартизации техники выполнения основных средств ведения боя;
- освоения атак и защит в заданных дистанционных и моментных условиях начала и завершения схваток;
- регулирования участниками схваток пространственных и временных взаимодействий;
- овладения действиями оружием на основе представлений о направленности взаимоперемещений клинков;
- формирования специальных умений, обеспечивающих продолжение боя в неожиданных ситуациях;
- совершенствования приемов передвижений и двигательных качеств в единых упражнениях.

3. Методика обучения двигательным действиям.

Овладение приемами сценического фехтования проходит в определенной последовательности, включающей фазы ознакомления, разучивания и их совершенствования.

Средствами ознакомления являются рассказ, показ и самостоятельное опробование осваиваемых приемов.

Разучивание предусматривает выполнение упражнений в общем строю, серийно, поточно, по команде педагога и самостоятельно. Важнейшей формой разучивания приемов являются упражнения между партнерами, выполняемые на месте и в передвижении.

Совершенствование приемов проходит в условиях изменения дистанций единоборства, преднамеренного чередования действий нападения и обороны по установкам педагога, выполнения приемов в условиях выбора между альтернативными действиями, переключения на другие действия, предвосхищения пространственно-временных параметров действий партнера.

4. Методическими установками на освоение и совершенствование техники сценического фехтования являются:

- многократное выполнение приемов передвижений и действий оружием в заданных условиях;

- стабилизация типовых пространственно - временных параметров движений, исходных и конечных положений оружия и звеньев тела занимающихся;

- пространственная вариативность техники передвижений и действий оружием с учетом изменяющегося расстояния до противника, его ростовых данных, длины рук и ног, быстроты движений и защитных реакций.

5. Объединение процесса освоения техники сценического фехтования с оптимизацией проявлений двигательной и психической сферы занимающихся предусматривает:

- достижение специализированности разновидностей двигательных реакций (простой, с выбором из двух действий, с переключением от неудавшегося действия к другому действию, на движущийся объект);

- совершенствование двигательной памяти;

- повышение уровня двигательных качеств (быстроты, скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, выносливости).

Поурочное распределение учебного материала

Занятие № 1

Строевая стойка. Ознакомление с исходным положением и боевой стойкой. Историческое обоснование положения туловища в боевой стойке. Шаги вперед, шаги назад, выпад впереди стоящей ногой. Показ укола. Серии шагов вперед и шагов назад. Безопасность на занятиях фехтованием. Ознакомление с правилами перемещения в учебном классе, на сцене при проведении занятий и репетиций (для занимающихся, педагога, присутствующих). Составные части шпаги. Понятие о дистанции единоборства: ближняя, средняя, дальняя. Техника держания колющей шпаги. Расположение шпаги в ладони, роль пальцев в управлении шпагой.

Выполнение приемов передвижений с оружием.

Передвижение шагами вперед и назад с задачей сохранения дистанции между партнерами. Ознакомление с различиями между правосторонней и левосторонней боевой стойкой.

Занятие № 2

Позиции и соединения в колющей шпаге. Перемена позиций и соединений. Освоение верхних позиций (6-й, 4-й). Контроль и предупреждение типовой ошибки – неполного выпрямления сзади стоящей ноги в коленном суставе в конечном положении выпада, опоры на основания пальцев. Освоение верхних соединений 6-го и 4-го. Салют перед боем и по окончании.

Упражнения между партнерами с задачей сохранения средней дистанции, 4-го и 6-го соединения.

Занятие № 3

Соблюдение типового интервала между парами перед началом и в процессе упражнений группового занятия как одно из правил безопасности. Упражнения между партнерами с сохранением заданной дистанции и одного из верхних соединений, перемена соединений переводом. Освоение нижних позиций (7-й и 8-й). Освоение нижних соединений (7-го и 8-го), упражнения между партнерами с задачей сохранения дистанции и заданных соединений. Самостоятельное выполнение приемов нападения и маневрирования. Контроль и предупреждение ошибки, выражающейся в изменении расстояния между стопами в боевой стойке при передвижении шагами вперед и назад, в сторону.

Занятие № 4

Освоение атаки уколom прямо с выпадом и 4-й, 6-й, 7-й и 8-й защит. Упражнения между партнерами на средней дистанции: укол прямо и его отражение 4-ой, 6-й, 7-й и 8-й защитой на месте и с передвижением. Выпад сзади стоящей ногой, команда "противник сзади. Выполнение полукруговых верхних защит (4-й или 6-й) из нижней позиции, реагируя на укол прямо с выпадом со средней дистанции, чередуемых с длинным отступлением.

Занятие № 5

Полукруговые 7-я и 8-я защиты без ответа, выполняемые из верхних позиций при реагировании на укол прямо с выпадом или на укол с шагом вперед и выпадом. Овладение фиксацией конечных положений шпаги при уколе в туловище с острием, направленным по касательной к поражаемой поверхности и остановленным в 15-20 см от туловища. Секторы поражения. Освоение 4-й, 6-й, 7-й и 8-й защит с ответом.

Занятие № 6

Ознакомление с уколом переводом. Чередование укола прямо и укола переводом со средней дистанции в упражнениях между партнерами. Стабилизация техники верхних и нижних прямых и круговых защит путем их чередования, реагируя на уколы прямо и уколы переводом. Выполнение серийных упражнений по типу "дорожка". Ситуационные разновидности атак: атаки, начинающие схватку (основные), атаки повторные, атаки ответные, атаки на подготовку.

Занятие № 7

Понятие об атаках, различающихся способом выполнения (простые, с финтом, с действием на оружие). Освоение атак с действием на оружие. Понятие о разновидностях батманов и захватов: прямые, полукруговые, круговые. Атаки с прямым (круговым) захватом в нижнее соединение и уколом прямо или переводом. Прямые и круговые защиты при отражении данных

атак в упражнениях между партнерами. Атаки с финтом прямо в открытый и переводом в открывающийся сектор. Атаки переводом в открытый и переводом в открывающийся сектор. Чередование прямых и круговых защит в упражнениях между партнерами.

Занятие № 8

Понятие о ситуационных разновидностях атак (основные, повторные, ответные, на подготовку). Ближний бой и действия невооруженной рукой. Имитация ударов ногой и невооруженной рукой. Контратака как средство противодействия атаке. Разновидности контратак.

Занятие № 9

Фехтование на рубяще-колющих шпагах. Держание оружия. Боевая стойка. Приёмы нападения и маневрирования. Разновидности ударов (вертикальные, диагональные, горизонтальные, режущие, плоские). Удары в голову. Замахи при выполнении ударов. 5-я и 6-я защиты без ответа при отражении ударов в голову. Выполнение ударов в голову, стоя на месте. Безопасность при выполнении ударов.

Занятие № 10

Верхние позиции 3-я и 4-я в фехтовании на рубяще-колющей шпаге. Стабилизация направлений и амплитуд выполнения ударов. Освоение моментов фиксации клинка на

расстоянии 15 – 20 см от поражаемой поверхности как одно из условий безопасности при выполнении упражнений. Нижние позиции 1-я и 2-я в фехтовании на рубяще-колющей шпаге.

Занятие № 11

Освоение умений защищаться от неожиданных нападений, выбирать сторону защиты, реагируя на реальную угрозу удара. Перехват рукояти шпаги при переходе от колющей техники к рубяще-колющей технике фехтования. Удары по левому и правому боку, выполняемые с выпадом и с шагом вперед и выпадом, защиты 3-я и 4-я без ответа. Контроль техники выполнения защит и предупреждение ошибки, выражающейся в выдвигении вперед оружия навстречу удару во время выполнения защиты. Чередование атак ударом в голову, по левому и правому боку. Защиты 5-я, 6-я, 3-я, 4-я. Совершенствование техники защит 4-й и 3-й и реакции выбора в упражнениях между партнерами при парировании нападений ударом по правому или левому боку с шагом вперед и выпадом.

Занятие № 12

Понятие о разновидностях ударов – лезвием, обухом, плашмя. Нападение ударом в ногу кнаружи или внутрь с выпадом, с шагом вперед и выпадом. Защиты 2-я и 1-я без ответа. Защиты с ответом и контрзащиты с контрответом, выполняемые чередованием выпадов впереди и сзади стоящей ногой. Защиты 5-я и 6-я с ответом ударом в голову. Ответ

ударом по правому боку, выполняемый после 5-й защиты. Контроль техники выполнения защиты и предупреждение ошибки, выражающейся в недобранной 5-й (6-й) защите, не перекрывающей направление удара в голову, что чревато травмами.

Занятие № 13

Упражнения в ближнем бою с использованием ударов вооруженной рукой. На укол с выпадом – защита 1-я со сближением и удар в лицо локтем вооруженной руки. Контроль техники ответных ударов и предупреждение ошибки, выражающейся в инерционном продолжении удара после его парирования партнером. Упражнение в ближнем бою с использованием ударов невооруженной рукой. На укол с выпадом – защита 2-я со сближением и удар в лицо невооруженной рукой. Круговые защиты в фехтовании на рубяще-колющей шпаге. Формирование умений переключаться от атаки к контрзащите, от атаки к защите при неожиданном нападении как одно из средств, обеспечивающих безопасность взаимодействий с партнером.

Занятие № 14

Упражнение в ближнем бою с использованием ударов ногами. 2-я, 5-я защиты со сближением и удары левой или правой ногой в туловище. Адекватная дистанция схватки как средство достижения правдоподобия движений при постановке

сценического поединка. Бросание и ловля шпаги.
Самостоятельное моделирование боевых схваток с использованием изученного материала.

Занятие № 15

Понятие об атаках и ответах с завязыванием, техника ведения клинка. Соединения в фехтовании на рубяще-колющей шпаге. Соединения 3-е, 4-е, 1-е, 2-е. Упражнения по типу "дорожка". Упражнение в ближнем бою. Круговая 3-я защита со сближением на укол прямо с выпадом и имитация удара гардой в лицо. Понятие о подготавливающих действиях в поединке: помехи, вызовы, маскировка, разведка.

Атака с финтом ударом в голову и уколом в ногу. Защита 6-я, реагируя на финт, защиты 2-я или 1-я, реагируя на укол в ногу. Упражнения по типу «дорожка»: один партнер выполняет с шагом вперед укол переводом кнаружи. Другой – с шагом назад реагирует круговой 4-й защитой и ответом переводом и т.д.

Занятие № 16

Защиты 5-я и 6-я без ответа от ударов в голову, чередуемые с отступлением и ответной атакой с выпадом ударом по правому боку (уколом в туловище). Ответы и контрответы, выполняемые выпадом сзади стоящей ногой. Защиты 3-я и 4-я без ответа от ударов по правому или левому боку, чередуемые с отступлением и ответной атакой уколом

прямо. Атака с захватом в 3-е соединение и удар по левому боку с завязыванием в 1-е и 3-е соединение в упражнениях между партнерами. Режущие удары в фехтовании на рубяще-колющей шпаге. Режущие удары по правому и левому боку, выполняемые с шагом вперед и выпадом. Защиты 3-я и 4-я с ответом ударом в голову.

Занятие № 17

Техника выполнения ударов с вращением. Удары с вращением после выполнения защит 1-й и 2-й с ответом уколом в туловище. Удары с вращением в атаках после захвата в 1-е и 2-е соединение и ударом в голову с шагом вперед и выпадом. Уклонение от уколов и ударов. Уклонение от укола с выпадом в туловище. Совершенствование координационных способностей при выполнении уклонения вправо от укола с выпадом в туловище с одновременной 4-й защитой. Уклонения влево от укола в туловище с одновременной круговой 3-й защитой.

Занятие № 18

Обезоруживание. Выбивание шпаги через завязывание в 4-е и 2-е соединения. Вывивание шпаги через завязывание в круговую 3-ю защиту с захлестом клинка в 7-ю позицию. Специализирование реакции предвосхищения при выполнении уклонения вниз от горизонтального удара шпагой в голову. Обезоруживание с круговой 3-й защитой со сближением и перехватом невооруженной рукой кисти противника и ударом по

шпаге или запястью. Совершенствование координационных способностей и реакции предвосхищения в условиях отступления без защиты, чередуемого со сближением и круговой 3-й защитой с обезоруживанием, реагируя на атаку уколом прямо в туловище. Обезоруживание противника при его защите 5-й или 6-й от удара в голову со сближением и захватом эфеса или запястья.

Занятие № 19

Бросание и ловля шпаги с продолжением схватки. Техника. Пленение противника после различных уклонений и создания такой угрозы, после которой невозможно продолжение схватки (острие к горлу, лезвие к горлу, острие к груди) в разнообразных упражнениях между партнерами. Ранение в поединке как результат согласованных действий и игры партнеров. Приемы нанесения ранений. Легкие ранения с уклонением назад и контратакой уколом в кисть. Ранения в туловище или ногу после 3-й прямой или круговой защиты со сближением и уколом из-за спины. Ранения (смертельные ранения), наносимые после защиты 2-й со сближением и уколом в туловище. Разновидности ранений, наносимых в ответе режущим ударом с вращением туловища после 5-й или 6-й защиты от удара в голову.

Занятие №20

Самостоятельное моделирование схваток с применением уклонений, ударов/уколов с вращением, ранений и приемов обезоруживания и пленения. Совершенствование координационных способностей при выполнении круговой 3-й защиты со сближением, реагируя на укол прямо с выпадом и имитацией удара невооруженной рукой в лицо, ногой в туловище в упражнениях между партнерами.

Занятие № 21

Бой с применением предметов, имитирующих бытовые (одноручные и двуручные). Бой с применением трости, зонтика, кочерги, ухвата, дубины, вил и др. Совершенствование координационных способностей при реализации нападений и оборонительных действий в поединках одного с двумя и тремя противниками с использованием рельефа местности, бытовых предметов, бега, кувырков, прыжков.

Занятие № 22

Техника боя на шпагах и дагах. Держание шпаги и держание даги, основные позиции перед началом боя. Боевая стойка с дагой впереди. Боевая стойка со шпагой впереди. Приемы нападения шпагой и дагой и маневрирование. Особенности координации движений при ведении боя на шпагах и дагах. Упражнения с партнерами на манипулирование шпагой и дагой.

Самостоятельное моделирование схваток с использованием шпаги и даги.

Занятие № 23

Бой на шпагах и кинжалах с держанием кинжала обратным хватом. Техника боя на шпагах с применением плаща. Набрасывание плаща на клинок и голову противника. Самостоятельное моделирование боя на колющих и колюще-рубящих шпагах. Техника боя с применением имитаторов исторических видов оружия (двуручный меч, копье, меч и щит).

Занятие № 24

Самостоятельное моделирование боевых схваток на основе изученного материала.

Занятие № 25

Самостоятельное моделирование боевых схваток на основе изученного материала.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Под общей редакцией Мовшовича А.Д. «Сценическое фехтование. Программа для театральных ВУЗов, училищ и студий» - Москва, 2004г.
2. Д. Тышлер, А. Мовшович. "Искусство сценического фехтования" - М.: СпортАкадемПресс, 2004.
3. Д Тышлер, А. Мовшович, Г. Тышлер. "Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков" - Москва, 2002.
4. Д. Тышлер. "Спортивное фехтование" - М.: Физкультура, образование и наука, 1997.