Государственное профессиональное образовательное учреждение

Тульской области

«Тульский областной колледж культуры и искусства»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**на тему:**

# «Освоение базовых элементов сценического фехтования»

Преподаватель: Соловьев А.О.

Тула, 2020 г.

**Содержание**

1. **Методический блок……………………………………………….3**
2. **Информационный блок ...………………………………………..4**
3. **Блок контроля……………………………………………………15**

**Список литературы……………………………………………..............17**

1. **Методический блок**

Данная разработка предназначена для студентов 2 курса специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество» по виду «Театральное творчество», а также может быть использована преподавателями сценического движения.

Разработка содержит практический материал.

Освоение базовых элементов сценического фехтования – одна из самых важных задач раздела «Сценическое фехтование» предмета «Сценическое движение», изучаемого в рамках профессионального модуля 01. Художественно-творческая деятельность.

Цель: описать технику выполнения базовых элементов и методы контроля в процессе их освоения.

Ожидаемые результаты:

* знание техники выполнения базовых элементов;
* осознанное исполнение каждого элемента;
* совершенствование психофизического аппарата студента;
* развитие самоконтроля.

1. **Информационный блок**

Мы рассматриваем здесь ту небольшую, но очень важную часть процесса обучения, когда внимание человека направленно внутрь себя, на своё тело, в попытке понять логические и биомеханические принципы основных фехтовальных действий.

Боевая стойка или «позитура» (итал. postura guardia – защитное положение, поза) - это основное положение тела, в котором происходит фехтовальный поединок. В зависимости от разновидности оружия или определённых технических особенностей тех или иных школ фехтования стойка может меняться, но всегда сохраняет свои основные биомеханические принципы.

Следует разделять понятия «тело в стойке» и «рука в стойке». Дело в том, что, как следует из названия, стойка – это, во-первых, защитное положение руки с оружием, то есть, находясь в боевой стойке, мы уже шпагой закрываем одно из 4-х возможных направлений атаки или, как их принято называть в классическом фехтовании, линий атаки. Во-вторых, положение тела, в котором человек готов к любому активному действию передвижения, продиктованному предельно обострёнными обстоятельствами поединка. Исходя из этого, мы выделяем 2 основных положения тела в стойке: правой и левой ногой вперёд.

Для того чтобы выйти в боевую стойку правой ногой вперёд (правую стойку) необходимо:

1. Поставить две стопы вместе, затем развернуть левую стопу относительно правой на 90 градусов. Необходимо следить за тем, чтобы пятки не стояли на одной линии.
2. После поворота стопы таз, а следом за ним плечевой пояс, развернутся приблизительно на 45 градусов относительно первоначального положения.
3. Не отрывая левую стопу сделать шаг вперёд правой ногой. Длина активного бытового шага и будет оптимальной длиной боевой стойки.
4. Сохраняя центр тяжести между ногами, и разворачивая колени, сгибаем ноги таким образом, чтобы правое колено оказалось над пяткой правой ноги, а левое над носком левой.
5. Исходное положение корпуса вертикальное, но оно в процессе занятия может измениться, отвечая тем или иным техническим или актёрским задачам.

Особое внимание необходимо обратить на выворотное положение коленей, так как иначе недопустимо повышается риск травм и заболеваний коленных суставов. Положение пяток на одной линии принципиально неверно для сценического фехтования, так как существенно снижает площадь опоры в стойке, уменьшает стабильность передвижений и, следовательно, нарушает технику безопасности. Левая стойка формируются по тем же принципам, только применительно к положению левой ногой вперёд.

Шпага в основном удерживается двумя пальцами: средним и большим. На средний приходится основной вес оружия, большой же фиксирует шпагу в необходимом положении, а также принимает на себя основную нагрузку при парировании атак и в элементах контроля вражеского оружия (нажимы, батманы и т.п.). Указательный палец слегка выдвигается вперёд для сообщения клинку большей мобильности. Остальные пальцы сбоку придерживают рукоять. Локоть вооружённой руки отстоит от корпуса приблизительно на длину ладони, остриё находится на уровне груди партнёра.В предлагаемом нами варианте хвата, который восходит к классическому варианту удержания барочной шпаги, большой палец находится на верхней части рукояти, то есть со стороны плоскости клинка. В ходе обучения очень важно пробовать работать не только на оружии с прямой французской рукоятью, но и на оружии с итальянской монтировкой, когда один или два пальца выносятся за перекрестье оружия на рикассо. Подобные пробы не только зримо доказывают универсальность предлагаемого хвата, но помогают в полной мере понять общие принципы удержания оружия. Левая рука в стойке находится в согнутом положении в плоскости тела, кисть чуть ниже лица. Также при необходимости она может быть приведена в защитное положение, чтобы дополнительно обезопасить ту или иную часть тела, чаще всего лицо.

Одним из основных элементов нашей системы является промежуточное положение оружия (англ. transition position, другой термин «положение перемещения»). Это положение, в котором происходит любое перемещение и практически все варианты атакующих действий.

У промежуточного положения есть четыре назначения.

* Перемещения – создаёт первичный импульс необходимый для начала движения.
* Защитное – пока оружие фехтующего находится в этом положении, оппонент не может атаковать без предварительных действий контроля. В ином случае он подвергает себя риску немедленной контратаки.
* Атакующее – создаёт непосредственную угрозу противнику, заставляя его отступать, даёт возможность для наступления.
* Показ укола – начало всех базовых атакующих действий.

**Техника исполнения.** Вооружённая рука выдвигается вперёд, таким образом, чтобы противовес оказался на уровне глаз. Для лучшего обзора и защиты атакующей руки гарда должна быть чуть сдвинута вправо. Остриё находится на боевой линии и направленно в грудь партнёру. В боевом варианте этого положения остриё угрожает лицу противника, но в сценическом варианте это является грубейшим нарушением техники безопасности.В случае показа укола остриё может быть направлено на другие части тела в зависимости от направления атаки, но уровень гарды практически никогда не понижается, сохраняя защитную функцию.

Все варианты перемещений должны отвечать четырем основным требованиям:

1. Экономичность – обе руки должны максимально использоваться для снижения нагрузки на ноги.
2. Рациональность – вектор движения должен быть очень точно направлен вперёд либо назад. Возможно небольшое понижение стойки в процессе исполнения, то есть вектор движения может уходить немного вниз для более активного продвижения в пространстве. Скачкообразные движения (вектор вверх-вниз) практически исключены.
3. Осознанность – фехтующий должен абсолютно точно понимать назначение каждого элемента в контексте конкретного боя. Отсюда следует, что длина, к примеру, шага вперёд, не является постоянной величиной, а зависит от предлагаемых обстоятельств поединка.
4. Безопасность – во время перемещения оружие всегда находится в промежуточном положении, тем самым защищая фехтующего от возможной ошибки партнёра.

Ввиду того, что существование актёра на сцене сопряжено со значительными энергетическими затратами, следует экономно расходовать собственные силы. Одним из основных двигательных принципов в сценическом фехтовании является принцип управления инерциями собственного тела и оружия путём перехода одного вида механической энергии в другой – рекуперация механической энергии.

Поскольку в нашем случае тело и оружие представляют собой замкнутую систему, то первичный импульс, заданный одной из частей этой системы, может быть преобразован в любой вид необходимого нам движения. Естественно, первичный импульс должен быть задан с наименьшими энергетическими затратами и с максимальным ускорением, то есть нужно выбрать самую подвижную, самую легкую и наиболее близкую к направлению движения часть тела. При перемещениях вперёд в правой стойке роль ведущего на себя берет вооружённая (правая) рука, при перемещениях назад - левая. В левой стойке и в различных сложных вариантах перемещений, уклонений и т.д. функция рук может меняться, но принципы остаются неизменными.

Всего можно выделить четыре последовательные фазы любого перемещения.

1. Смещение центра тяжести – исходный импульс рукой, помогающий немного сдвинуть центр тяжести за площадь опоры, то есть начать движение.
2. Выталкивание – резкое разгибание одной из ног, основной импульс движения.
3. Опора – подстановка второй ноги под центр тяжести, восстановление устойчивого положения.
4. Торможение – в случае необходимости резкое движение невооружённой рукой в сторону, противоположную вектору движения, призванное погасить лишнюю инерцию.

**Шаг вперёд**

Задав исходный импульс выпрямлением вооруженной руки в промежуточное положение, вытолкнуть себя вперёд левой ногой. Правая нога, активно разгибаясь, посылается вперёд. Правая стопа ставится мягким перекатом с пятки на носок. Левая нога приставляется в положение стойки. Необходимо следить, чтобы в процессе движения геометрия стойки (положение таза, коленей, стоп, расстояние между ногами) не изменялась. Если попытаться описать динамику одинарного шага, то получается, что он должен быть максимально активным, а время между двумя положениями надёжной опоры, то есть стойками, насколько возможно малым. Исходя из этого, нет необходимости пытаться сделать шаг очень длинным.

Задав исходный импульс выпрямлением вооруженной руки в промежуточное положение, вытолкнуть себя вперёд правой ногой. Левая нога, не меняя того развёрнутого положения, в котором она была в стойке, ставится вперёд на длину, приблизительно равную расстоянию между ногами в стойке. Затем правая нога приставляется в положение стойки. В предлагаемой нами логике функцию перемещения в пространстве в первую очередь берёт на себя именно двойной шаг, как менее энергоёмкий и более простой в исполнении. Одинарный шаг служит больше для подравнивания дистанции и подготовки опоры для активной атаки с выпадом. В любом перемещении вперёд левая рука также должна постоянно работать, выполняя в зависимости от обстоятельств одну из двух функций:

1. Если велик риск встречной атаки, рука приходит в положение защиты.
2. Если фехтующий выполняет очень активное перемещение, то рука может совершать торможение, активно раскрываясь в сторону левого колена. Кисть должна находиться сбоку от ноги. Заводя руку дальше (над коленом, за линией ноги), фехтующий начинает терять равновесие, заваливая себя на спину.

**Шаг назад**

Задав исходный импульс распрямлением левой руки назад, вытолкнуть себя правой ногой назад. Левая нога, активно разгибаясь, посылается назад. Левая стопа ставится перекатом с носка на пятку. Правая нога приставляется в положение стойки. Ставя левую ногу, необходимо устремлять пятку чуть дальше линии носка, это поможет избежать увеличения угла между стопами, что является очень распространённой ошибкой. Во всех передвижения назад оружие также выводится в промежуточное положение, но без активного импульса вперёд.

**Двойной шаг назад**

Задав исходный импульс распрямлением левой руки назад, вытолкнуть себя левой ногой. Правая нога ставится назад на длину, приблизительно равную расстоянию между ногами в стойке. Затем левая нога приставляется в положение стойки. Следует следить, чтобы в процессе движения таз сохранял своё положение и не разворачивался вслед за ведущей ногой. Строго говоря, если следовать принципу построения движения, двойной шаг - это два действия. Это логично следует даже из названия. Но если следовать логике построения боя, а это наш главный приоритет, двойной шаг представляет собой аналог активного бега, поэтому выполняться должен максимально слитно.

**Базовые защиты**

**Первая защита (прима).** Пронация. Остриё оружия наклоняется вниз-вперёд параллельно руке, кисть поворачивается пальцами вперёд и поднимается чуть выше уровня лба. Предплечье находится параллельно полу. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Под скольжением мы понимаем движение, параллельное вектору атаки, которое значительно снижает нагрузку на кисть и оружие. Примой можно парировать как уколы, так и удары, направленные в левое плечо.Важно понимать, что парирование клинка прямым жёстким блоком лезвием в лезвие не является аксиомой, как это принято считать во многих школах сценического фехтования. В действительности такой метод появился только в конце XVIII - начале XIX веков, то есть когда фехтование уже начало утрачивать свою утилитарную функцию. Практически во всех более ранних трактатах защиты описываются либо в виде прерывающего контрудара, либо в виде отведения клинка плоскостью оружия.

Как верхняя защита (защищающая плечо) прима трактуется представителями французской жуанвильской школы фехтования, к числу которых принадлежал Александр Иванович Люгарр. Мы также придерживаемся этого варианта по двум причинам. Во-первых, это оправдано исторически, так как в старых итальянских техниках фехтования стойка прима (стойка начала боя, первое положение, в которое оружие приходило после извлечения из ножен) была верхней, во многом схожей с нашим промежуточным положением в пронации. Во-вторых, если мы причисляем приму к нижним защитам, то получаем целых три защиты (1, 5 и 7), закрывающие левое бедро, далеко не самый очевидный сектор для атаки, и только одну защиту (4), закрывающую левое плечо.

**Вторая защита (секунда).** Пронация. Остриё оружия наклоняется вниз-вперёд. Запястье сгибается вниз и отводится вправо, локоть подводится немного ближе к телу. Важно следить, чтобы локоть не выходил за линию шпаги. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Секундой можно парировать как уколы, так и удары, направленные в правое бедро.

**Третья защита (терция).** Пронация**.** Остриё оружияподнимается вверх-вперёд. Запястье сгибается вверх и отводится вправо, локоть подводится немного ближе к телу. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Терцией можно парировать как уколы, так и удары, направленные в правое плечо.

**Четвёртая защита (кварта).** Супинация. Остриё оружия поднимается вверх вперёд. Кисть поворачивается пальцами вверх и отводится влево. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Квартой можно парировать как уколы, так и удары, направленные в левое плечо.

**Пятая французская защита (квинта).** Пронация. Остриё оружия отводится вниз-влево. Кисть поворачивается пальцами вниз и немного отводится вправо-вниз. Остриё должно находиться немного выше эфеса. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Квинтой можно парировать уколы, направленные в левое бедро и живот.

**Шестая французская защита (секста).** Супинация. Остриё оружия немного поднимается вверх-вперёд. Кисть отводится вправо. Атака принимается отведением на лезвие клинка. Секстой можно парировать только уколы, направленные в правое плечо.

**Седьмая защита (септима).** Супинация. Остриё оружия опускается вниз вперёд. Кисть поворачивается пальцами вверх и отводится влево. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Септимой можно парировать как уколы, так и удары, направленные в левое бедро.

**Восьмая французская защита (октава).** Супинация. Остриё оружия опускается вниз-вперёд. Кисть отводится вправо. Атака принимается отведением на лезвие клинка. Октавой можно парировать только уколы, направленные в правое плечо.

**Верхние и дополнительные защиты**

**Пятая итальянская защита (защита Святого Георгия).** Пронация. Остриё оружия немного поднимается вверх-влево. Кисть поворачивается пальцами вперёд и поднимается вверх таким образом, чтобы оказаться справа и чуть выше головы. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Защитой Святого Георгия можно парировать уколы, направленные в грудь, и удары в голову.

**Шестая итальянская защита (итал. guardia finestra – защита «окно»).** Пронация. Остриё оружия немного поднимается вверх-вправо. Кисть поворачивается пальцами к себе и поднимается вверх таким образом, чтобы оказаться слева и чуть выше головы. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Защитой «окно» можно парировать уколы, направленные в грудь, и удары в голову. Существуют два варианта верхних итальянских защит. Если парируется укол или есть необходимость полностью остановить клинок соперника (например, для последующего воздействия), то остриё шпаги должно находиться несколько выше гарды. Если целью защиты является ответный рубящий удар (особенно при работе на оружии, по весу эквивалентном историческому), то нужно поднять гарду выше острия. В таком случае клинок оппонента, изменив направление, соскользнёт вниз, открывая траекторию для удара.

**Девятая защита.** Супинация. Остриё оружия немного поднимается вверх-влево. Кисть поднимается вверх таким образом, чтобы оказаться справа и чуть выше головы. Атака принимается скольжением на плоскость клинка. Девятой защитой можно парировать только уколы, направленные в грудь.

**Выпад.** Задав исходный импульс распрямлением вооружённой руки вперёд, резко вытолкнуть себя левой ногой вперёд, которая, в финальном положении, должна полностью разогнуться в коленном суставе. Левая стопа прижимается к полу. Правая нога, активно разгибаясь, выставляется вперёд, обеспечивая опору (совершает, так называемое, поступательно-реверсивное движение). Левая рука в финале движения раскрывается к бедру, гася избыточную инерцию и готовясь к возвращению в стойку (закрытию из выпада).

*Примечание.* Выпад - это очень активное действие, чаще всего, завершающее атаку и наиболее её характеризующее. В исполнении выпада существует большое количество обязательных технических условий, что может составить проблему на стадии освоения.

**Обязательные условия**

1. Полностью прямая левая нога.
2. Левая стопа в процессе движения остаётся на исходной позиции.
3. Угол между стопой и голенью правой ноги должен составлять точно 90 градусов, с тем, чтобы центр тяжести не перемещался вперёд, излишне загружая ногу, травмируя колено и затрудняя закрытие с выпада.
4. Движение строго по вектору атаки. Правая стопа и колено направлены строго вперёд, таз не уходит в сторону.

**Рекомендации**

1. Как и многое другое в нашей технике точное и быстрое освоение навыка происходит через строгое соблюдение последовательности действий. В случае выпада точная последовательность включения всех частей тела (вооружённая рука – толчок левой ногой – поступательно-реверсивное движение правой ногой – торможение левой рукой) гарантированно приводит в правильное положение выпада.
2. Прижатое к полу положение левой стопы обеспечивается в первую очередь активным выталкиванием себя на выпад разгибанием левой ноги. Стопа в этом случае оказывается прижатой уже с начала движения и почти не требует дополнительного контроля.

**Закрытие с выпада** **назад** в стойку происходит путём сгибания левого колена и приставления правой стопы обратно в исходное положение. Исходный импульс задаётся резким круговым движением левой руки через низ из положения торможения в положение стойки.

**При закрытии вперёд** левая нога приставляется в стойку, а импульс задаётся тем же движением, но с несколько большим акцентом вперёд.

**Траверс.** Траверсом (франц. traverse от лат. transversus — поперечный) называется уход с боевой линии шагом или выпадом, вправо или влево, который может исполняться либо с целью уклонения (простого или с останавливающим уколом) от атаки, либо для атаки противника с неудобной для него стороны. Техника левого траверса аналогична описанной выше технике перемены стойки вперёд с той разницей, что импульс левой рукой выполняется со смещением в сторону.

1. **Блок контроля**

**Диктант**

Диктант представляет собой форму контроля, в ходе которого студенты по команде педагога выполняют комбинации различных шагов, выпадов и траверсов, а также отрабатывают механику элементов фехтования.

**Примеры диктантов**

**1 вариант**

Шаг вперед,

шаг вперед,

двойной шаг вперед,

выпад с уколом в верхний сектор,

возвращение,

двойной шаг вперед,

двойной шаг вперед, два шага назад.

2 **вариант**

Шаг вперед,

шаг вперед,

шаг вперед,

два двойных шага назад,

шаг вперед,

выпад с уколом в нижний сектор,

возвращение с четвертой защитой,

пятая французская защита (квинта),

шаг вперед.

3 в**ариант**

Двойной шаг вперед,

шаг вперед,

третья защита,

четвертая защита,

первая защита,

двойной шаг вперед,

вторая защита,

шестая защита,

шаг вперед,

шаг вперед,

шаг вперед,

седьмая защита,

вторая защита,

восьмая защита.

Такие диктанты можно использовать, как домашнее задание для самопроверки студента.

**Список литературы**

1. Кастл, Э. Школы и мастера фехтования / пер. Т. М. Шуликовой [Текст] Эгертон Кастл. – М.: Центрполиграф, 2007. 329 с.
2. Кох, И. Э. Сценическое фехтование [Текст] / И. Э. Кох. – СПбГУП. – 2018. – С. 440
3. Тышлер, Д., Мовшович А. Искусство сценического фехтования: учеб. для вузов [Текст]. – СпортАкадемПресс, 2014. - С. 272
4. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры [Текст] / М.: Физкультура, образование и наука, 1997, - 389 с.

**Интернет** **ресурсы:**

1. История фехтования: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fencingmoscowepee.ru/istoriya-ГекЫ>: оуашуа-3 (дата обращения: 16.03.2019).