**Новое в технике передвижений фехтовальщиков**

Кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер России Ю.М. Бычков, Российская государственная академия физической культуры, Москва

Анализируя тенденции развития современного фехтования, специалисты отмечают прежде всего возрастающую динамичность боев и повышение эффективности действий нападения относительно действий обороны. Поэтому особой заботой спортсменов стало овладение преимуществом инициативного преодоления дистанций до противника, эффективное использование подготавливающих сближений, овладение умением неожиданно и быстро войти в зону нанесения укола (удара). Исключительно важно также достижение ускорения в финальной фазе атаки, как и способность быстро переключиться от обороны к нападению или удлинить дистанцию. И все это сильнейшие фехтоваль щики мира обеспечивают в основном за счет усовершенствования техники передвижений.

К сожалению, отечественные специалисты фехтования уже долгие годы не уделяют должного внимания этому разделу спортивной техники. В результате многие российские фехтовальщики отстают от сильнейших зарубежных спортсменов в овладении приемами передвижений. Даже талантливых спортсменов, пробившихся в молодежные сборные команды, практически приходится переучивать технике выполнения элементов передвижений. А ведь этот раздел спортивной техники необходимо осваивать в первые годы занятий фехтованием, используя высокую адаптационную пластичность к двигательной деятельности человека в детском возрасте.

Все элементы приемов передвижений и комбинаций из них легко могут быть освоены именно в первые годы занятий фехтованием, а в дальнейшем на этой базе более эффективно совершенствуется спортивная подготовленность. Тем более что о высокой адаптационной пластичности двигательной деятельности детей свидетельствуют удивительные результаты в освоении ими сложных движений в гимнастике, фигурном катании и других технически сложных видах спорта, где при решении двигательных задач тренеры опираются на биомеханические, функциональные, энергетические и другие факторы, которые составляют научную основу методики подготовки молодых спортсменов.

При наблюдении в последние годы за боями сильнейших фехтовальщиков на всех видах оружия бросается в глаза их умение в каждом бою овладевать инициативой и изменять дистанцию до противника, что выражается в умении выполнять разнообразные по длине сближения подготовки за счет угрозы входа в зону нанесения укола (удара). Используется также переигрывание противника в вынужденных сериях обоюдных атак. Затем путем быстрого использования выявленных недостатков противника в выполнении обоюдных атак применяется теснение противника к границе энергичными сближениями, переходящими в решающие атакующие действия. В случае неудачи в атаке фехтовальщиков высокого класса отличает умение продолжить схватку на фоне быстрого ухода с выпада в боевую стойку в отступлении или выполнить повторную атаку. Добиваясь динамичного боя, они легче решают исход борьбы в свою пользу благодаря преимуществу в быстроте принятия решений с учетом сложившейся ситуации и благодаря преимуществу в технике управления оружием.

Сильнейших фехтовальщиков отличает высокая экономичность выполнения связок из элементов передвижений. Достигаются они приобретенной способностью тренируемых обеспечивать чувственный контроль за движениями и тем самым надежно управлять нервно-мышечным аппаратом. Имеется в виду способность контролировать и подводить к оптимальному состоянию общий мышечный тонус; способность распределять в нужном ритме мышечные усилия на группы мышц, обеспечивающих оптимальное выполнение двигательных действий, без подключения других мышечных групп; способность осуществлять в бою двигательные действия в основном короткими скоростно-силовыми усилиями, которые чередуются с оптимальным расслаблением. Все это обеспечивает не только экономичность двигательной деятельности спортсмена в боях, но и надежность реагирования на зрительные, тактильные и двигательные раздражители. Запаздывания в реагированиях, промахи в уколах и ударах - это прежде всего следствие излишней тонической напряженности мышц в процессе выполнения двигательных действий, неумения их выполнять за счет коротких скоростно-силовых импульсов и приводить в оптимальное состояние тонус задействованных мышц после выполнения каждого действия. Поэтому овладение надежным управлени ем нервно-мышечным аппаратом - одна из главных забот подготовки молодых фехтовальщиков. Решая эту проблему, необходимо учитывать следующие разновидности тонической напряженности мышц:

- природную повышенную тоническую напряженность мышц, в основном наблюдаемую у спортсменов с крупными мышечными массами;

- скоростную повышенную техническую напряженность мышц, возникающую у спортсмена при стремлении выполнять движения с максимальной скоростью;

- психологическую повышенную напряженность мышц, возникающую у спортсмена в условиях нервного перевозбуждения в стрессовых ситуациях соревновательного боя.

Сильнейших фехтовальщиков отличает высокая стабильность основных двигательных характеристик элементов передвижений:

- перемещений центра тяжести тела параллельно полу во всех элементах передвижений при вынужденных его снижениях в финальной фазе максимального выпада;

- положений частей тела и уровня мышечного тонуса в финальной фазе максимального выпада;

- двигательных структур процесса восстановления боевой стойки после выполнения максимального выпада;

- положения линии плеч параллельно полу при выполнении выпада и "стрелы".

Сильнейшие фехтовальщики добиваются высокой динамичности передвижений путем расширения диапазона вариативности элементов передвижений, адаптируя их к условиям современного боя. В частности, в борьбе за инициативу выбора дистанции поединка и при выполнении средств подготовки они варьируют элементы маневрирования по длине и скорости шагов (скачков), в основном используя мелкие шаги или скачки, избегая длительных безопорных и одноопорных фаз. Это позволяет быстрее реагировать при изменениях дистанции в неожиданно возникающих ситуациях.

При выполнении выпада обычно используют следующие варианты:

- скоростной выпад, выполнение которого характеризуется быстрым перемещением тела вперед "взрывным" усилием мышц задней опоры и маховым движением вперед передней опоры;

- выпад с ускорением в финальной фазе сближения, начальная часть которого в целях маскировки напоминает подготавливающее сближение с энергичным включением "быстрых мышц" в финальной фазе нападения;

- варианты коротких выпадов, используемых при выполнении ложных атак и атак уколом (ударом) в руку на шпагах и саблях, характеризующиеся в основном усилиями "быстрых мышц";

- вариант ухода с выпада максимальной длины, характеризуемый возможностью использования эластичных свойств мышц и связок ног, которые при расслаблении в момент приземления передней опоры

способны за счет растяжения и последующего сокращения облегчить и ускорить уход с выпада; при уходе из короткого выпада, осуществляемого усилиями мышц ног, установка должна быть сделана на увеличение или сохранение дистанции.

При выполнении "стрелы" используют два ее основных варианта:

- "взрывной" - совершаемый за счет максимально быстрого поочередного выталкивания задней и передней опорами и махового движения вперед задней опоры;

- "стартовый" - совершаемый по типу легкоатлетического старта в беге на короткую дистанцию, характерный наращиванием скорости к финальной фазе нападения.

Рассматривая достижения сильнейших фехтовальщиков мира в освоении современных требований к технике передвижений, необходимо определять пути совершенствования методики освоения приемов нападения и маневрирования, разнообразных комбинаций. В связи с этим Федерация фехтования России наметила ряд мероприятий по оказанию методической помощи широкому кругу тренеров, в том числе по разработке методического письма, содержащего рекомендации по внесению дополнений в процесс обучения и совершенствования техники передвижений.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>