

## МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ЗАВЕРШЕНИИ АТАКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ФЕХТОВАНИЮ НА САБЛЯХ

### Введение

Фехтование относится к сложно координационным видам спорта. Относительно небольшое число базовых положений и движений рук, ног, туловища при передвижениях в боевой стойке и действий в атаке и обороне, казалось бы, делает фехтование простым для освоения. Но это совершенно не так. Неограниченное богатство молниеносно меняющихся боевых ситуаций в сабельном единоборстве, возникающих как следствия преднамеренных действий двух бойцов, так и неожиданно для них, чрезвычайно усложняет применение базовых действий. Эта особенность требует от саблистов высокой подвижности нервной системы и отличной координации, которые необходимы для максимально быстрого переключения от задуманного заранее действия, к иному, адекватному изменившейся ситуации.

Важной особенностью сабельного фехтования является его атакующий характер. Правила таковы, что при одновременных ударах судьи отдаёт преимущество бойцу, который в данный момент находится в атаке. Огромное количество обоюдных атак, наносимых бегущими друг на друга соперниками, привело в 90-х годах прошлого века к необходимости изменения правил сабельного боя. Фехтование на саблях - единственная дисциплина спортивного фехтования, в которой запрещены скрестные шаги вперёд. **Поэтому основным средством завершения атаки в бою является выпад различной, зависящей от многих факторов, длины. Как правило, это прыжковое действие не выполняется изолированно, ему предшествует шаг (серия шагов), реже - скачок.** Поэтому и тренировать правильное выполнение выпада следует в комбинации с шагом (шагами), скачком или их разнообразными сочетаниями.

Многолетний опыт моей работы показывает, что освоение именно финальной части комбинации - собственно выпада - представляет наибольшую сложность и требует детальной специальной проработки. Поэтому, в соответствии с важным законом дидактики «от простого к сложному», следует начинать изучение выпада в сочетании всего с одним предварительным шагом, а затем добавлять количество шагов, варьируя их длину и скорость.

### Шаги вперёд

Шаги вперёд в сабельном фехтовании не должны быть длинными, максимум - равными длине стопы. Выполняются из положения стандартной боевой стойки выпрямлением колена впереди стоящей ноги с небольшим отрывом пятки от дорожки,

перемещением стопы параллельно боковым линиям дорожки на нужное расстояние и последующим приземлением на пятку. Длина шага тем больше, чем сильнее выпрямляется колено. Во время перемещения угол между стопой и голенью не изменяется, носок не тянется вперёд, потому что мы занимаемся не балетом, а фехтованием. После приземления впереди стоящая нога опускается с пятки на полную стопу, а в этот момент сзади стоящая переставляется вперёд с минимальным отрывом от дорожки (одновременно с переносом туловища) так, чтобы расстояние между ногами по окончании шага осталось таким же, как до шага. Приземление сзади стоящей ноги происходит с носка на полную стопу. Серия шагов вперёд осуществляется без пауз между шагами: как только приземляется сзади стоящая нога, тотчас же начинается новый шаг. При выполнении серии шагов вперёд может варьироваться их частота ("накат"), но без чрезмерного удлинения. На серии рисунков 1а-1д приведён пример последовательности движений при единичном фехтовальном шаге максимальной длины в исполнении трёхкратного олимпийского чемпиона Арона Силадьи.

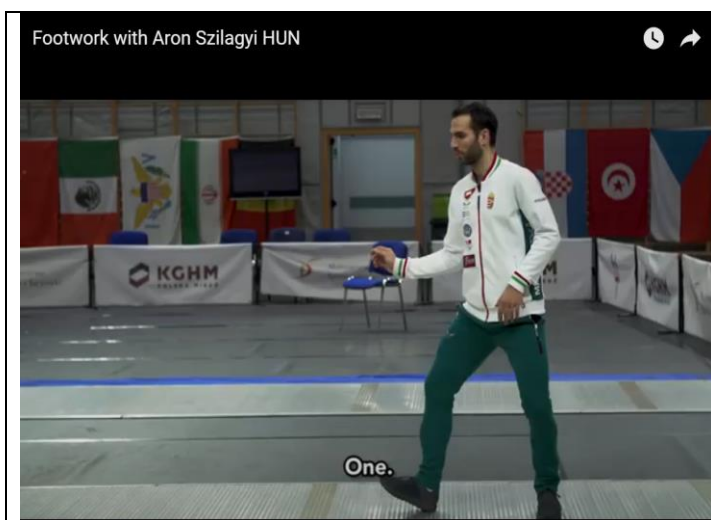


Рис. 1а. Начало шага – впереди стоящая нога начала выпрямляться без изменения угла между голенью и стопой. Это небольшое выпрямление, тем не менее, можно заметить, так как колено находится не над серединой стопы, что характерно для стандартной для Силадьи широкой боевой стойки с увеличенным расстоянием между стопами (рис. 1д), а над пяткой. Центр тяжести тела при этом слегка смещается на сзади стоящую ногу.

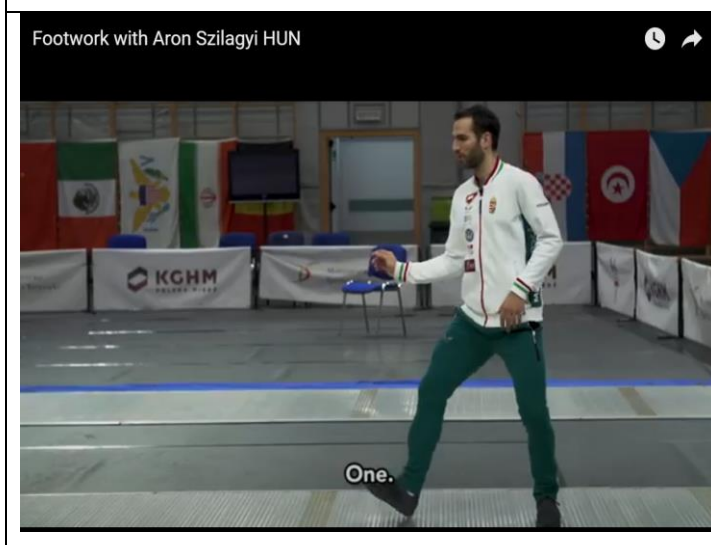


Рис. 1б. Впереди стоящая нога продолжает выпрямляться без изменения угла между голенью и стопой, пятка приподнимается над дорожкой. Возникает одноопорное состояние тела, характерное также для обычного шага. Центр тяжести тела при этом ещё больше смещается на сзади стоящую ногу. Возникает слабый вращательный момент, закручивающий тело вокруг вертикальной оси внутрь, которому противостоит усилие мышц плечевого пояса и спины для сохранения полупрофильного положения туловища.



Рис. 1в. Пятка практически полностью выпрямленной впереди стоящей ноги касается дорожки. Расстояние между ногами увеличивается приблизительно на длину стопы. Состояние тела вновь становится двухопорным. Тяжесть тела, как и в случае стандартной статической боевой стойки, равномерно распределена между обеими ногами.



Рис. 1г. Впереди стоящая нога начинает сгибаться, а её носок опускается так, что угол между стопой и голенью не меняется. Центр тяжести тела смещается вперёд. Пятка сзади стоящей ноги немного приподнимается над дорожкой. Оба фактора обеспечивают возможность более лёгкого выталкивания сзади стоящей ноги передней частью стопы для ее отрыва от дорожки и последующего переноса вперёд через одноопорное состояние также на длину стопы, чтобы расстояния между стопами до и после шага были одинаковыми.



Рис. 1д. Шаг закончен, чемпион стоит в стандартной боевой стойке. Тяжесть тела равномерно распределена между обеими ногами, колени согнуты и расположены над серединами стоп, а не над носками, как делаем мы. Это отличие связано с тем, что в нашей стандартной боевой стойке расстояние между стопами равно длине стопы, а у Силады стойка заметно шире. Важно заметить, что во время выполнения шага работают только ноги, а вся верхняя половина туловища своего положения не меняет.

Рис. 1. Последовательность выполнения шага вперёд

Выпад. Завершение атаки.

Завершение атаки должно быть неожиданной для соперника. Поэтому шаг вперёд непосредственно перед выпадом отличается только максимально быстрой подстановкой стопы сзади стоящей ноги как можно ближе к пятке впереди стоящей ноги при сохранении взаимной перпендикулярности стоп. Затем происходит одновременное быстрое выпрямление обеих ног в коленях и вооружённой руки в локтевом суставе с

сохранением полупрофильного положения туловища. При этом впереди стоящая нога осуществляет максимально резкое маховое движение точно вперёд параллельно боковым линиям дорожки, угол между стопой и голенью не меняется (не балет!), а пятка движется над дорожкой в непосредственной близости от неё, но без скольжения по ней. Другая нога при быстром выпрямлении производит толчок в тазовую область туловища. Стопа сзади стоящей ноги остаётся перпендикулярной боковым линиям дорожки и скользит по ней полным следом (не заваливаясь на внутреннюю сторону и не отрываясь от дорожки) до момента приземления на дорожку пятки полностью выпрямленной в колене впереди стоящей ноги. В этот момент скольжение по дорожке сзади стоящей ноги прекращается.

Предплечье в течение всего короткого промежутка времени выпрямления руки перемещается вверх, оставаясь параллельным горизонту и **БОКОВЫМ ЛИНИЯМ ДОРОЖКИ**. Удар должен по времени немного опережать приземление впереди стоящей (маховой) ноги и остановку сзади стоящей (толчковой). На последней стадии выпрямления руки непосредственно перед нанесением удара кисть разворачивает рукоятку так, чтобы дужка гарды и лезвие клинка были направлены в открытый сектор поражаемой поверхности, пальцы сжимаются, однако лучезапястный сустав минимальным образом смещает кисть в сторону удара. Удар происходит в основном вследствие сжатия пальцев. В момент удара в любой сектор кисть не поднимается выше уровня глаз спортсмена, а угол между выпрямленной рукой и клинком составляет около 160-165 градусов. Вооружённая рука полностью выпрямлена, но не напряжена ни в плечевом, ни в локтевом суставах.

После приземления колено впереди стоящей ноги сгибается, смещаясь вперёд. В конечном положении выпада колено оказывается точно над пяткой, а голень перпендикулярна поверхности дорожки. Угол между голенью и бедром около 100-110 градусов. Полупрофильное положение туловища сохраняется, но с небольшим наклоном вперед. Сзади стоящая нога полностью выпрямлена, стопа перпендикулярна боковым линиям дорожки и соприкасается с ней полным следом.

На рисунках 2а-2д представлена последовательность фаз выпада из стандартной боевой стойки без предварительного шага и без сабли в исполнении Силадби. Нам это упражнение более полезно делать с саблей, и как изолированный выпад из статической боевой стойки, так и с предварительным шагом с быстрым подставлением сзади стоящей ноги к пятке впереди стоящей.

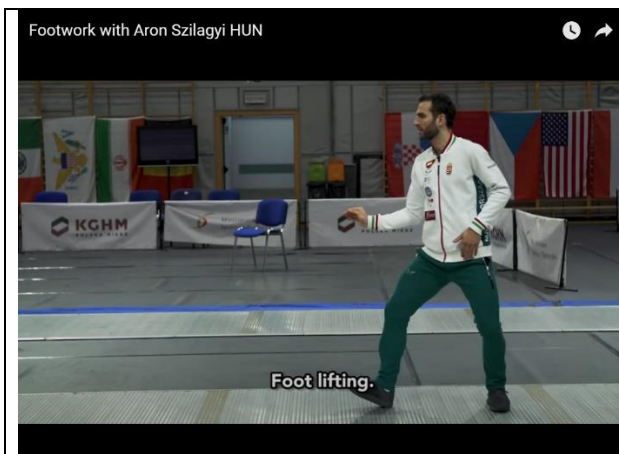


Рис. 2а. Начало выпада. Очень похоже на рис. 1а. Однако наблюдательный человек заметит различия. Сравните оба рисунка и проверьте свою наблюдательность. Кто найдёт больше различий, тот и в большей степени обладает этим важным качеством, необходимым и для фехтования, и для учёбы, и для обычной жизни.

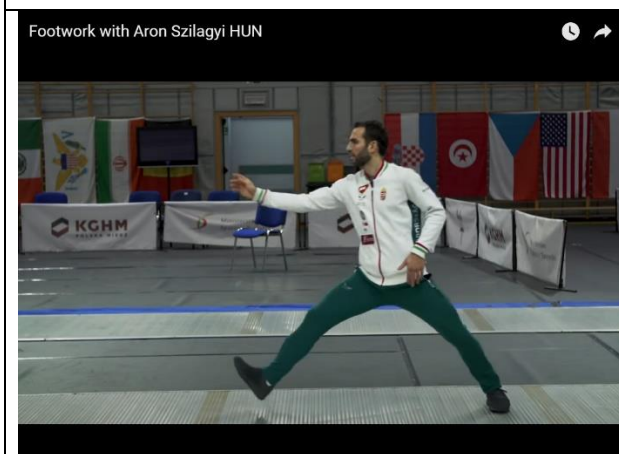


Рис. 2б. Фаза выпада непосредственно перед приземлением. Полное резкое выпрямление маховой и толчковой ног, одновременно выпрямляется рука для нанесения удара. Кратковременное одноопорное состояние. Угол между стопой и голенью не меняется. Корпус в полупрофильном положении, вращательный момент компенсируется усилием мышц. Сзади стоящая нога скользит по дорожке полным следом, не заваливаясь на внутреннюю сторону стопы. Стопы ног остаются взаимно перпендикулярны.

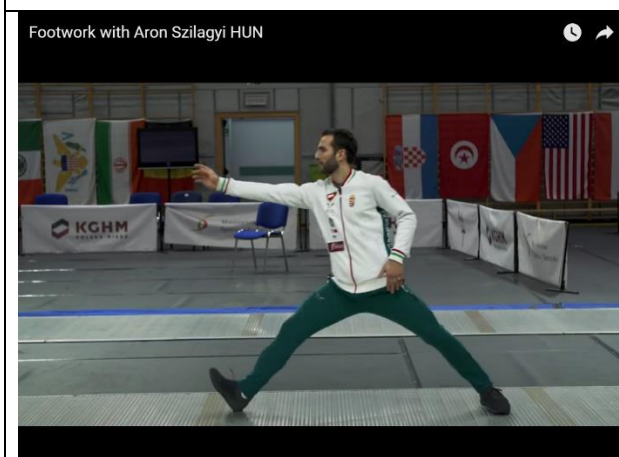


Рис. 2в. Фаза приземления на пятку. Угол между стопой и голенью не меняется. Корпус в полупрофильном положении. Рука полностью выпрямлена, но без напряжения, предплечье горизонтально, кисть не выше уровня глаз. Сзади стоящая нога остаётся полностью выпрямленной, в момент приземления перестаёт скользить и стоит на дорожке полным следом, не заваливаясь на внутреннюю сторону стопы. Стопы ног остаются взаимно перпендикулярны. Именно в этот момент наносится удар в открытый сектор поражаемого пространства соперника, если это позволяет сделать дистанция.

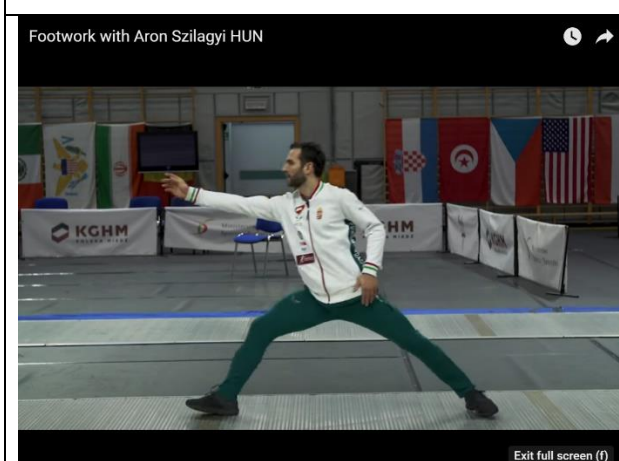


Рис. 2г. После приземления впереди стоящая нога начинает сгибаться в колене, таз опускается. Сзади стоящая нога остаётся полностью выпрямленной и стоит на дорожке полным следом, не заваливаясь на внутреннюю сторону стопы. Стопы ног остаются взаимно перпендикулярны.

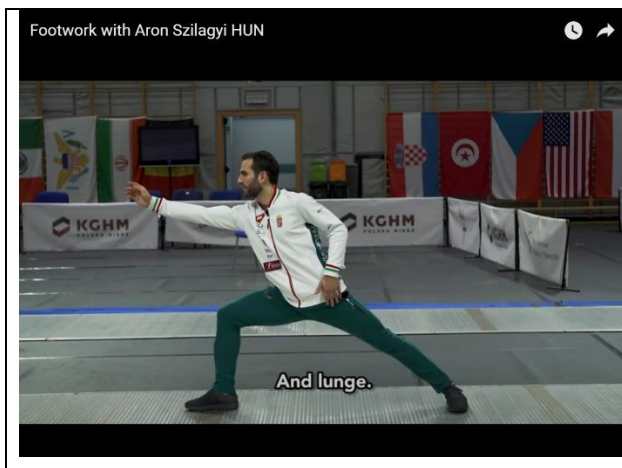


Рис. 2д. Конечное положение выпада. Детали описаны в тексте.

Рис. 2. Последовательность фаз выпада.

Закрытие с выпада осуществляется резким сгибанием колена сзади стоящей ноги точно в сторону без проскальзывания её стопы вперёд и мощным отталкиванием впереди стоящей ногой от дорожки с последующей постановкой ее пятки в линию боя на стандартное для боевой стойки расстояние между стопами. Вооружённая рука возвращается в позицию не раньше момента возвращения впереди стоящей ноги и туловища в боевую стойку. Исключительно важной особенностью всех движений во время шагов и выпадов является отсутствие вращений и раскачивания туловища, а также полная расслабленность невооружённой руки и всего плечевого пояса.

#### Подводящие упражнения.

Выполните 13 предложенных упражнений. Это поможет Вам быстрее освоить качественное выполнение комбинации шаг-выпад.

Упражнение 1. Исходное положение – боевая стойка. Глубокие приседания, приподнимая пятки и разводя в стороны колени.

Упражнение 2. Исходное положение – боевая стойка. Переступания на месте с максимальной частотой, переходящие в прыжки с высоким подниманием бедер.

Упражнение 3. Исходное положение – боевая стойка, пятки слегка приподняты. Серии шагов вперед и шагов назад на расстояние 10–15 м. при активных движениях обеих стоп.

Упражнение 4. Исходное положение – боевая стойка. Серии шагов вперед и шагов назад с высоким подниманием бедер при сохранении горизонтального продвижения общего центра тяжести.

Упражнение 5. Исходное положение – боевая стойка. Короткий выпад за счет быстрого продвижения тазового пояса вперед толчком сзади стоящей ногой. Перед закрытием назад фиксируйте конечное положение выпада на несколько секунд, чтобы Ваши мышцы «запомнили» его.

Упражнение 6. Исходное положение – выпад. Покачивание тазом вниз с одновременным наклоном туловища вперед (плечи расположены горизонтально).

Упражнение 7. Исходное положение – короткий выпад. Закрыться вперед в положение приседа (пятка сзади стоящей ноги приподнята), затем выполнить выпад.

Упражнение 8. Исходное положение – короткий выпад. Серия непрерывных коротких выпадов с чередованием закрытий вперед и назад.

Упражнение 9. Исходное положение – боевая стойка. Поочередное (с большой частотой) постукивание ногами с опорой на переднюю часть стоп (2–3 раза каждой ногой).

Упражнение 10. Исходное положение – боевая стойка. Выпад с промежуточным касанием дорожки передней частью стопы впереди стоящей ноги, последующим удлинением выпада и ее постановкой на дорожку. Толчок сзади стоящей ногой выполняйте один раз при удлинении выпада.

Упражнение 11. Исходное положение – боевая стойка. Приподнимите впереди стоящую ногу над дорожкой на 8-12 см и сделайте короткий выпад за счёт её резкого разгибания колена (мах вперед) без предварительного сгибания в колене и отведения голени назад. Повторите упражнение несколько раз, постепенно увеличивая длину выпада.

Упражнение 12. Исходное положение – боевая стойка. Ровно посередине между стопами перпендикулярно боковым линиям дорожки кладём гимнастическую палку, ручку, карандаш или иной предмет подобной формы. Выполняем выпады увеличивающейся длины. При этом сзади стоящая (толчковая) нога полностью выпрямляется, скользит по дорожке полным следом и всякий раз останавливается как можно ближе к предмету, но не задевая его.

Упражнение 13. Комбинируем упражнения 11 и 12.

#### Закрепление материала

Работа в парах в течение 30 мин - выполнение атак по аналогии с демонстрациями тренера Тайлера Кволс-Ридлера:

[https://vk.com/videos112349460?z=video112349460\\_456239064%2Fpl\\_112349460\\_-2](https://vk.com/videos112349460?z=video112349460_456239064%2Fpl_112349460_-2)

Партнёры по очереди играют роль манекена.

Обратите внимание при просмотре и выполнении этих упражнений на следующие детали:

- Во время удара предплечье вооружённой руки Тайлера всегда перемещается параллельно полу и боковым линиям дорожки.

- Во время удара корпус не разворачивается, а остаётся в полупрофильном положении (линия плеч составляет 45° к линиям дорожки).
- Удар идёт во все сектора поражаемого пространства без замаха и заканчивается нажатием большого пальца на рукоятку.
- При ударе в 3-й или 4-й сектора кулак с предплечьем поворачивается только в момент финального выпрямления руки, а до этого сабля направлена прямо на маску.
- Удар опережает касание пола передней ногой, в крайнем случае, они происходят одновременно.
- В начале выпада передняя нога полностью выпрямляется (носок на себя), приземление на пятку с перекатом на всю стопу. Во время выпада стопа сзади стоящей ноги Тайлера НЕ ЗАВАЛИВАЕТСЯ НА ВНУТРЕННЮЮ СТОРОНУ! Он делает абсолютно верно. Если Вы делаете иначе, то это очень опасная для связок коленного сустава ошибка, которая к тому же затрудняет закрытие с выпада и портит кроссовки. В финальном положении выпада угол между бедром и голенью впереди стоящей ноги должен быть около 100°. Тайлер же чуть больше, чем нужно, проваливает таз. Сзади стоящая нога выпрямлена полностью, стопы ног перпендикулярны друг другу и всей поверхностью подошвы прижаты к полу.
- Тайлер никогда не прекращает упражнение после нанесения удара, он обязательно закрывается в стойку и возвращается на исходную дистанцию также в стойке шагами назад. На прямые ноги он встаёт ТОЛЬКО после пяти повторений. Колени у Тайлера, когда он стоит в стойке или двигается, всегда согнуты так, как я от вас всегда требую. Помните: «Коленки над носочками!»
- Начиная с 16 минуты ролика, в атакующее действие включаются скачки. Попробуйте добавить на скачке, предшествующем выпаду, действия на оружие в 3-е, 4-е соединение, а также в 4-е соединение обухом с последующим ударом в 3-й сектор (в ролике действия на оружие нет). При этом партнёр частично перестаёт играть роль манекена и выставляет вперёд свою саблю, обеспечивая возможность действия на оружие.

### Заключение

Проведена детализация действий саблиста при завершении атаки, разработана методика освоения комбинации шаг-выпад на этапе начальной подготовки, подобран необходимый иллюстративный материал. Автор надеется, что данная методическая разработка будет полезна и востребована.