

## ЗАНЯТИЯ ФЕХТОВАНИЕМ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

*Позднякова А.И. , студентка 3 курса*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

Фехтование это организованный педагогический процесс, система разнообразных физических упражнений, движений, приемов и действий. Оно издавна утвердилось в качестве полноценного средства физического воспитания, поскольку позволяет решать образовательные, воспитательные, профессионально-прикладные задачи.

Фехтование, как вид спорта, характеризуется в первую очередь соревнованиями, соревновательной деятельностью и системой подготовки к ним. Основная цель занятий фехтованием – достижение высоких спортивных результатов. Однако в процессе тренировок параллельно решаются задачи улучшения здоровья, физического усовершенствования, развития способностей, необходимых для жизненной практики. В данном аспекте фехтование выступает как эффективное средство физического воспитания. Как учебная дисциплина фехтования это система специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в качестве преподавателя-тренера.

Фехтование является объектом научно-исследовательской работы многих специалистов спорта, а также ученых других отраслей. Различные аспекты специализированной деятельности, системы подготовки фехтовальщиков, формирования профессионально-педагогических умений и навыков получили научно-методическое обоснование, благодаря внедрению современных технологий исследовательской работы. Суть фехтования как научной дисциплины составляют основные направления, методы и методики научных исследований, их организация и интерпретация полученных результатов.

Как средство физического воспитания, фехтование имеет большое оздоровительное значение. Правильно организованные занятия способствуют улучшению общего состояния организма и здоровья, повышению работоспособности, совершенствованию деятельности всех жизненно важных систем организма. В процессе тренировок и соревнований спортсмены-фехтовальщики развивают важнейшие для человека качества: скорость движений и двигательных реакций, ловкость, выносливость, гибкость, способность легко переключаться с одних действий на другие, быстро оценивать обстановку и действовать в соответствии с ней, улучшается обмен веществ, укрепляется двигательный аппарат. Активный характер двигательной деятельности и значительные нагрузки на тренировках и особенно на соревнованиях предъявляют высокие требования к сердечнососудистой системе фехтовальщиков. Частота сердечных сокращений повышается у них до 170-180 ударов в минуту, в наиболее напряженные моменты поединков достигает 190 ударов в минуту. Для успешного завершения атакующих действий фехтовальщики должны посылать оружие с максимальной скоростью и точностью в поверхность тела соперника, подлежащей поражению. При этом фехтовальщику часто приходится уже в процессе атаки внезапно изменять направление и скорость движения оружия, чтобы в ответ на действия соперника нанести укол в другую часть поверхности, подлежащей поражению. Особенно большие требования к точности движений выдвигаются при выполнении фехтовальных завязок, которые включают в себя атаки, защиты и ответы. Выполнение таких упражнений в процессе тренировок и соревнований способствует совершенствованию точности действий, общей координации движений.

В процессе занятий фехтованием активно функционирует центральная нервная система. В поединках необходимо постоянно реагировать на разнообразные действия соперника и посторонние раздражители. Это требует

скорости восприятия и переработки информации, точности и адекватности ответных действий в условиях жесткого лимита времени. Такого рода деятельность развивает скорость и точность реагирования, особенно делемных, связанных с выбором действий и точным их согласованием по времени, направлению, амплитуде. В тренировках и соревнованиях фехтовальщик должен не только быстро реагировать на единичные движения соперника, но и улавливать целый комплекс сигналов от подготовительных, атакующих и защитных действий. По характеру отдельных действий необходимо правильно оценить в целом поведение соперника и быстро разгадать его намерения. В процессе такой деятельности у фехтовальщиков совершенствуется интенсивность и концентрация внимания, а также скорость переключения от одних действий к другим

Фехтовальные поединки требуют высокой активности психических процессов и волевых усилий. Необходимость постоянно создавать выгодные тактические ситуации, применять разнообразные средства воздействия и вызвать соперника на контрдействия приводит к завязыванию тактической борьбы, в которой соперник ставит аналогичные задачи. Такое единоборство сопровождается активным проявлением настойчивости, инициативы, решительности, выдержки, смелости и воли в достижении поставленной цели.

Поэтому систематические занятия фехтованием способствуют развитию необходимых волевых и нравственных качеств.

Условия коллективных занятий, определенный режим тренировок, необходимость выполнять гигиенические, организационные требования, правила соревнований – все это благотворно влияет на сознание фехтовальщиков их интеллектуальную, волевою и эмоциональную сферу. Патриотизм и коллективизм являются основой для развития чувства моральной ответственности перед коллективом, товарищами, тренером по спортивной

подготовленности, достижения намеченных результатов, поведение в быту, на тренировках и соревнованиях.

Весь процесс занятий фехтованием пронизан воспитательными моментами, среди которых широко используются методы убеждения, индивидуальной беседы, поощрения, взыскания, коллективного воздействия. Под влиянием систематических тренировок и соревнований появляются новые положительные черты характера, закаливается воля, улучшаются психические качества, самодисциплина, требовательность к себе, влечение к самосовершенствованию.

Положительное влияние фехтования на физические и психические качества делает этот вид спорта ценным средством развития разнообразных способностей человека, необходимых для его жизненной практики. В этом и содержится ценность фехтования как средства физического воспитания. Занятия фехтованием полезны и доступны не только детям и молодежи, но и людям среднего и пожилого возраста. Фехтованием на колясках могут заниматься инвалиды. Этот вид спорта входит в программу Паралимпийских игр, а также используется как средство рекреации и реабилитации неполноправных

В ряде случаев занятия фехтованием могут использоваться как лечебное средство при нарушениях жирового обмена, а также при некоторых видах заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

Фехтование - это не только интересный, красивый и увлекательный вид спорта, но и очень полезный для здоровья, при этом имеющий очень мало противопоказаний. Фехтованием могут заниматься люди любого возраста, находящиеся в различных физических формах. Существует несколько видов фехтования, но в статье речь пойдет о самом распространенном и полезном – спортивном фехтовании.

Спортивное фехтование-это вид спорта, который уходит своими корнями в древние времена, когда боевое фехтование (владение холодным оружием) было не только важнейшей дисциплиной в подготовке солдат, но и преподавалось детям. Впервые спортивное фехтование появилось в программе Олимпийских игр в 1896 году. В настоящее время этот вид спорта, в зависимости от используемого оружия, делится на три вида: фехтование на мечах, фехтование на саблях и фехтование на рапирах. Спортивное фехтование является не только самостоятельным видом спорта, но и входит в программу современного пятиборья. Фехтование считается безопасным видом спорта.

В спортивном фехтовании поединок между спортсменами проходит на специальной дорожке. Фехтовальщики используют снаряжение – костюм, обувь, перчатки, маску, а также проводящую куртку или жилет. Форма спортсмена, включая оружие, весит около 3 килограммов.

Цель поединка между фехтовальщиками - нанести больше уколов (ударов в фехтовании на саблях) своему противнику. Уколы и удары регистрируются специальной электрической системой, которая в случае прикосновения к оружию противника зажигает лампу соответствующего цвета.

Фехтование отличное кардио упражнение, которое в первую очередь благотворно влияет на сердечнососудистую систему.

Этот вид спорта тренирует дыхательную систему.

Это делает тело выносливым и закаленным.

Фехтование очень полезно для нервной системы. Во время боя спортсмен выплескивает эмоции, тем самым помогая организму справиться со стрессом, нервозностью, депрессией и плохим настроением.

В то же время развивается стрессоустойчивость, способность контролировать эмоции, смелость и даже интеллект.

Занятия фехтованием тренируют практически все группы мышц, что позволяет сформировать красивую подтянутую спортивную фигуру.

Улучшается координация движений, ловкость, скорость реакции.

Фехтование положительно влияет на работу мозга. Этот вид спорта (а также теннис и бильярд) даже называют "шахматами в движении".

Фехтование помогает сбросить лишние килограммы и решить проблему лишнего веса.

Противопоказания к занятиям фехтованием:

Фехтование может быть противопоказано после травм и при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата, особенно при заболеваниях ног и спины, а также во время обострения заболеваний внутренних органов, при нервных расстройствах и некоторых других недугах. Кроме того, при нарушенном зрении занятия фехтованием также могут навредить, так как во время тренировок требуется постоянное переключение внимания и глаза быстро устают. Поэтому, если есть какие-либо заболевания, необходима консультация врача, прежде чем заниматься этим увлекательным и полезным видом спорта.

Фехтованием можно заниматься в любом возрасте. Это может быть подтверждено тем фактом, что знаменитая французская долгожительница Жанна Кальман, прожившая 122 года, начала заниматься этим видом спорта в очень преклонном возрасте. Более того, специалисты утверждают, что фехтованием могут заниматься люди любой комплекции, с ослабленным иммунитетом и многими другими недугами.

С одной стороны, фехтование это вид спорта, который очень нравится большинству детей, а с другой стороны, этот вид спорта не травматичен, что не может не радовать заботливых родителей. Фехтование оказывает положительное влияние, как на физическое, так и на психологическое развитие ребенка. Это помогает повысить самооценку, развить такие качества, как целеустремленность, умение трезво оценивать ситуацию и продумывать

действия на несколько ходов вперед. Специалисты рекомендуют начинать фехтование с раннего школьного возраста.

Фехтование – престижный и зрелищный, динамичный и эмоциональный олимпийский вид спорта. Чтобы стать победителем в поединке, спортсмен должен быть физически подготовленным, владеть техникой фехтования и быстро принимать решения. Занятия по фехтованию помогают стать увереннее в себе, повысить самооценку, стать смелее и проворнее. Фехтование поддерживает мышечную и опорно-двигательную систему человека, развивает координацию, баланс, ловкость

Специальные исследования доказывают, что систематические занятия фехтованием положительно влияют на увеличение подвижности основных нервных процессов (лабильность ЦНС), на улучшение реакций на простые и сложные раздражители, на скорость реагирования и ориентировки, на скорость создания условно-рефлекторных связей, процессов восстановления и т. д [4, 5], то есть систематические занятия фехтованием способствуют развитию таких качеств как скорость, ловкость, смекалку, инициативность и другие. Изучение фехтования это достаточно сложный педагогический процесс, в котором используются разнообразные средства и методы физического воспитания, как общепедагогические, так и специальные. Методика обучения фехтованию должна охватывать все стороны учебно-воспитательной работы.

Анализируя любую деятельность, педагоги и психологи выделяют две ее стороны: мотивационную и операционную, между которыми существуют сложные взаимосвязи (А. Н.Леонтьев, Д. Б. Эльконин) [2]. Традиционно, исследователи, отдают предпочтение мотивационной сфере.

Сравнительный анализ спортивного фехтования и фехтования как учебной дисциплины позволяет определить противоположность мотиваций в каждом случае. Спортсмены-фехтовальщики цель своей тренировки ставят достижение высоких спортивных результатов, возможность участия и победы в

международных соревнованиях высокого уровня. И именно поэтому сознательно идут в зал и упорно тренируются. То есть, мотивация, относительно занятий фехтованием у спортсменов обусловлена необходимостью достижения высокого результата, несмотря на возможные негативные последствия для здоровья.

В отличие от спортсменов студенты, которые изучают фехтования как учебной дисциплине в ВУЗе, имеют другие мотивы к занятиям:

это - не добровольное избрание вида спортивной деятельности, а регламентированы учебной программой физические упражнения;

обязательность получения зачета для выполнения учебного плана выбранной специальности;

индивидуальное отношение к этим занятиям (потребность в физической активности, улучшение собственной телосложения, личное восприятие занятий и тому подобное).

Будущие педагоги, изучая физическое воспитание и фехтования, как один из его способов, должны овладеть знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, сформировать собственную физическую культуру, что является чрезвычайно важным в их будущей профессиональной деятельности. Доказано практикой работы молодых специалистов, что именно отсутствие необходимых профессиональных умений в арсенале молодого педагога (рефлексивных, диагностических, аналитических) и как следствие неуверенность в своих действиях, негативно влияет на учебно-воспитательный процесс. В то же время, исходя из подобного социально-экономического состояния и психологических особенностей спортсменов и студентов, можно выделить общие мотивационные черты относительно занятий, которые связаны с возможностью общаться по интересам во время занятий, получать положительные эмоции и реализовать свои собственные потребности. Спортсмены-фехтовальщики, как правило начинают заниматься

спортом и изучать технику фехтования в достаточно юном возрасте (7-9 лет). Дети этого возраста еще не умеют глубоко задумываться над тем, с какой целью выполняется тот или иной прием, как сделать так, чтобы он стал самым полезным в бою, они часто просто воспроизводят действия, которым их учит тренер. Именно студенческий возраст (17 и старше лет), при определенном двигательном «багаже», и способности оценивать действия, как посторонних, так и собственные, является наиболее благоприятным для понимания «фехтовального диалога». А будущие педагоги, изучая любую дисциплину, в том числе и фехтование, должны не только понять и усвоить ее основные положения, но и уметь при необходимости самому объяснить, показать, научить ее содержания.

Таким образом, сам процесс овладения техникой в случае спортивного фехтования реализуется по такой схеме: «повторение - воспроизведение - понимание - создание динамического стереотипа», а для студентов изучающих фехтования как учебной дисциплины: «понимание - воспроизведение - автоматическое исполнение». То есть, сам процесс овладения техникой в случае со спортсменами рассчитан на большее количество звеньев, чем у студентов, что, с одной стороны, является преимуществом за счет большей эффективности, а с другой, существенно продлевает длительность тренировочного процесса

#### Список литературы

1. Германов, Г.Н. Психофизиологические особенности в проявлениях мышечной асимметрии у фехтовальщиков и теннисистов. / Г.Н. Германов, С.В.Седоченко. // Ученые записки университета Лесгафта. - 2015. - 3(121). С. 224-228.
2. Коробова Т.А. Психомоторные особенности квалифицированных шпажистов разных стилей боевой деятельности. / Т.А. Коробова, В.П. Шульпина. // Материалы IX Международной научно-практической

конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения»; 2013 Май 27-28; Москва. - Москва: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. С. 189– 222.

3. Кривенцова И. В. Совершенствование скоростных качеств фехтовальщиков. / И. В.Кривенцова. // Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах. - 2017. - 13. - С. 31–37.

4. Кудряшова Ю.А. Функциональный профиль асимметрии у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в фехтовании. / Ю.А. Кудряшова, Е.М. Бердичевская, В.В. Мартыненко. // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2015. - 2. - С. 47–51.

5. Лупанов О. Генетические основы отбора юных фехтовальщиков на начальном этапе. / О. Лупанов. // Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ «Студент–исследователь» (6 апреля 2017 года). - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. - 428 с