

## Физическая подготовка фехтовальщиков в воспитании будущих педагогов

Кривенцова И.В.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

### Аннотации:

Исторически так сложилось, что именно фехтование было средством физического воспитания и совершенствования в армиях и различных учебных заведениях всего мира. В статье рассматривается место физической подготовки фехтовальщиков в воспитании будущих педагогов. Выделены основные направления и средства физической подготовки фехтовальщиков. Раскрывается профессиональная направленность физического воспитания будущих педагогов. Показана роль фехтования в формировании важнейших социальных свойств личности, ее физической культуры, а также психофизических качеств и двигательных способностей.

### Ключевые слова:

физическое воспитание, фехтование, студенты, будущие педагоги, физическая подготовка.

**Кривенцова І.В. Фізична підготовка фехтувальників у вихованні майбутніх педагогів.** Історично так склалося, що саме фехтування було засобом фізичного виховання та вдосконалення в арміях і навчальних закладах усього світу. В статті розглядається місце фізичної підготовки фехтувальників у вихованні майбутніх педагогів. Окреслені основні напрямки та засоби фізичної підготовки фехтувальників. Доведена професійна спрямованість фізичного виховання майбутніх педагогів. Наведена роль фехтування у формуванні важливих соціальних якостей особистості, її фізичної культури, а також психофізичних якостей і рухливих здібностей.

фізичне виховання, фехтування, студенти, майбутні педагоги, фізична підготовка.

**Kriventsova I.V. Physical training of fencers in education of future pedagogues.** It is historically established that fencing was means of education and perfection in army and different educational institutions in the world. In the article the place of fencer's physical training in education of future teachers is considered. The main areas and means of physical training of fencers are emphasized. A professional orientation of physical education of future pedagogues is exposed. Here are shown: the role of fencing in formation of the most important social qualities of personality, its physical culture, and also psychophysical qualities and dexterity.

physical education, fencing, students, future teachers, physical training.

### Введение.

Учебная дисциплина «Физическое воспитание» в высшей школе, ее роль и возможности в вопросах формирования личности постоянно исследуются учеными (Б.А.Ашмарин, В.Л.Волков, В.И.Григорьев, Т.Ю.Круцевич, Л.И.Лубышева, А.В.Лотоненко, Л.П.Сергиенко и мн.др.). Профессиональная направленность физического воспитания у будущих педагогов наиболее полно раскрыта в работах М.Я.Виленского и Р.С.Сафина.

Экспериментальные данные многих авторов, как отечественных, так и зарубежных, подтверждают повышение эффективности занятий физическим воспитанием, если при его организации учитываются интересы студентов к определенным видам спорта (И.В.Борисова (гимнастика), В.В.Баранов, Н.И.Галашко (гиревой спорт), В.А.Быков (плавание), А.В.Артемов, Т.Ю.Круцевич и мн. др.).

Забота о физической подготовленности человека к успешной спортивной и трудовой деятельности ничем не выделяет фехтование из разнообразия видов спорта, культивируемых сегодня. Однако, фехтование это – сложный, разносторонний по своему воздействию на человека, один из древнейших видов его деятельности. Понятие «фехтование» нельзя сужать до состязания в ловкости владения условным холодным оружием. Прикладное значение именно этого вида спорта заключается в широком воспитательном воздействии его на человека, в развитии физических и психических качеств и умений, в формировании определенных положительных черт характера, следовательно, и личности в целом.

Фехтование всегда было и остается олимпийским видом спорта. Исторически так сложилось, что именно фехтование было средством физического воспитания и совершенствования в армиях и различных учебных заведениях всего мира.

К сожалению, возможности этого вида спорта в формировании личности, сегодня утратили свою актуальность. В Украине крайне мало исследований, в которых бы рассматривались вопросы фехтования и подготовки фехтовальщиков. И вовсе нет работ о фехтовании в высшей школе.

С 1995 года в Харьковском национальном педагогическом университете фехтование становится обязательной дисциплиной для студентов четырех гуманитарных факультетов. Разработана программа курса «Фехтование как средство физического воспитания» на базе учебной программы «Физическое воспитание» для студентов ВУЗ Украины III – IV уровней аккредитации. И с этого года, две команды фехтовальщиков педагогического университета, признаны сильнейшими в студенческом фехтовании Харьковской области. По примеру ХНПУ имени Г.С.Сковороды, открыты фехтовальные секции и в Харьковском Национальном университете имени В.Н.Каразина, и в Харьковской национальной академии городского хозяйства.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Харьковского национального педагогического университета имени Г.С.Сковороды.

### Цель, задачи работы, материал и методы.

*Цель исследования* – на основе изученных источников и результатов собственных экспериментальных исследований определить роль физической подготовки фехтовальщиков в воспитании будущих педагогов.

### Задачи исследования:

1. Доказать профессиональную направленность физического воспитания будущих педагогов.
2. Выделить основные направления и средства физической подготовки фехтовальщиков.
3. Определить роль физической подготовки фехтовальщиков в физическом воспитании будущих педагогов.

### Результаты исследования

Физическое воспитание универсально воздействует на растущий организм. Оно способствует всестороннему развитию личности, улучшению здоровья, совершенствованию физического развития, двигательной подготовленности, воспитанию волевых и нравственных черт характера.

Студенческие годы это наиболее благоприятный период, не только для приобретения знаний, умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности, но и для формирования жизненных ценностей. В учебных планах вузов отражены дисциплины максимально направленные на создание фундамента мировоззрения, культуры, профессиональных качеств будущих специалистов.

Профессия педагога, как ни одна другая, требует широкого всестороннего развития личности. Это одновременно сложный умственный и физически нелегкий труд, объединяющий и творческую, и организаторскую, и исследовательскую деятельность. Учитель формирует человека будущего, осуществляя преемственную взаимосвязь поколений.

Профессиональная направленность физического воспитания будущего педагога очевидна. М.Я.Виленский так ее характеризует: это «комплексное организационно-педагогическое и психолого-педагогическое воздействие на личность будущего учителя, обеспечивающее, во-первых, формирование физической культуры, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, необходимых и достаточных для успешного, неограниченного выполнения педагогической деятельности, организации здорового образа жизни, культуры умственного труда; во-вторых, инициативное и компетентное использование средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися, укреплении их здоровья, организации деятельности, интересного досуга, активного отдыха» [2, с.5].

Высшее педагогическое образование направлено на формирование глубоких знаний в области избранной специализации (своего предмета), педагогики, психологии, физиологии, валеологии и физической культуры в целом. Только здоровый учитель может воспитать здоровое поколение, только интересующийся педагог способен заинтересовать ученика. Чрезвычайно важным в подготовке педагога является его образованность в области физической культуры и спорта.

Занимаясь фехтованием, как средством физического воспитания в педагогическом университете, студенты знакомятся со всеми видами подготовки фехтовальщика (теоретической, физической, технической, тактической, психологической и методической). Подробно все эти разделы рассматриваются в Программе учебного курса «Фехтование»[5].

Все выдающиеся спортсмены-фехтовальщики отличаются, прежде всего, высоким уровнем всесторонней физической подготовки. К ним можно отнести Заслуженных мастеров спорта Украины, выпускников

Харьковского педагогического: Александра Горбачука, Дмитрия Карюченко, Максима Хвороста; Мастеров спорта международного класса, выпускников и сегодняшних студентов ХНПУ: Олега Соколова, Евгения Миргородского, Ольгу Петрюк и других.

Физическая подготовка – одна из важнейших сторон тренировки фехтовальщика. Физическая подготовка фехтовальщика, как и во всех видах спорта, включает в себя общую и специальную подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования [1,4,8]. Поэтому, на первых этапах изучения фехтования используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры. Для студентов 1 курса разработана программа туристического похода. На 1 и 2 курсах по 16 часов отведено плаванию.

Специальная физическая подготовка (СФП) носит специализированный характер и направлена на развитие специфических качеств, навыков и способностей, необходимых для успешного овладения техникой и тактикой фехтовального спорта. В тоже время, СФП также решает задачи содействия всестороннему физическому развитию, оздоровлению занимающихся и их высокой функциональной подготовке.

Физическая подготовка, проводимая в единстве с технико-тактическим совершенствованием, способствует необходимой перестройке всех систем и физиологических функций организма и обеспечивает его гармоническое развитие.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специальноподготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий фехтования. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых фехтовальщику качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности фехтования:

1. комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;
2. ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. «взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением

- их темпа, ритма и скорости;
4. богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями оружия, тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
  5. повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
  6. регламентированное правилами время боя и количество уколов (ударов) необходимых для победы.

В физической подготовке фехтовальщика широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В фехтовании чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями фехтовальщика и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении фехтовальных передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных фехтовальным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

**Упражнения в беге:** обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиваниями и поворотами с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

**Прыжковые упражнения:** прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т.п.

**Упражнения в боевой стойке:** приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма

по команде или сигналу; «дриблинг» в боевой стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

**Упражнения в выпадах:** пружинистые покачивания в положении легкоатлетического и фехтовального выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из боевой стойки; покачивания и возвраты в боевую стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### Выводы

Заинтересованность любой спортивной деятельностью формирует у студентов такие важные социальные свойства личности, как патриотизм, коллективизм, взаимопомощь, дружелюбие, коммуникабельность и т.п.

Фехтование гармонично развивает все физические качества личности и формирует навык поддержания высокой работоспособности. Этот вид спорта не имеет возрастных, весовых и других ограничений.

Сам фехтовальный поединок, его глубокий смысл и понимание фехтовальной культуры, потребность в физическом и моральном самосовершенствовании способствуют формированию профессионального мастерства будущих учителей, которое значительно шире узкой компетентности в области своего предмета.

В дальнейших исследованиях предполагается рассмотреть влияние технико-тактической подготовки фехтовальщиков на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых будущим учителям-предметникам.

### Литература

1. Булочко К.Т. Фехтование / К.Т.Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С.115 – 147.
2. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С.Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159с.
3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В.Л.Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256с.
4. Лейтман Л.Г. Фехтование – юным / Л.Г.Лейтман, А.М.Пономарева, А.В.Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152с.
5. Кривенцова И.В. Програма навчального курсу «Фехтування» / И.В.Кривенцова // Науково-методичний журнал ТМФВ. – Харків: ОВС, 2007. - № 1 (27) / 2007. – С.19-33.
6. Парамонов С.В. Подготовка шпажиста / С.В.Парамонов. – К.: Здоров'я, 1986. – 136с.
7. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера / А.Н.Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
8. Тышлер Д.А. Фехтование: Учебник для ин-тов физической культуры / под.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С.185-196.

Поступила в редакцию 12.01.2010г.  
Кривенцова Ирина Владимировна  
yaroslavz@vk.kh.ua