

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Белорусский государственный университет физической культуры
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф.Лесгафта
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Национальная спортивная академия имени Василя Левского
Международная федерация рукопашного боя
Белорусская федерация рукопашного боя и смешанных единоборств
Белорусская федерация таэквондо
Белорусская лига таэквондо

СПОРТИВНО-БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ТРАДИЦИИ, РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫЗОВЫ

Материалы II Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти В.А. Барташа, основоположника
кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки БГУФК

Минск, 25–26 марта 2021 г.

Минск
БГУФК
2021

ISBN 978-985-569-571-5

© Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической
культуры», 2021

УДК 796.8(06)
ББК 75.715р
С73

Р е д к о л л е г и я:

проректор по научной работе БГУФК, канд. пед. наук,
доцент *Т. А. Морозевич-Шилюк* (гл. ред.);
зав. кафедрой СБЕиСП, канд. пед. наук *В. А. Харьков* (зам. гл. ред.);
зав. кафедрой психологии, канд. пед. наук, доцент *В. Г. Сивицкий*;
профессор кафедры педагогики, д-р пед. наук, профессор *М. Е. Кобринский*;
профессор кафедры технологий фитнеса, д-р пед. наук,
д-р биол. наук, доцент *А. А. Михеев*;
зав. кафедрой водных видов спорта, канд. пед. наук, доцент *Г. И. Башлакова*;
ст. преподаватель кафедры СБЕиСП, канд. пед. наук, доцент *В. П. Попов*

С73 **Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы :**
материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В. А. Барташа, основоположника кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки БГУФК, Минск, 25–26 марта 2021 года / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.). [и др.]. – Минск : БГУФК, 2021. – 192 с.

ISBN 978-985-569-571-5.

В материалах научно-практической конференции рассматриваются вопросы системы спортивной подготовки в различных видах спорта, проблемы организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-боевых единоборствах и его научного сопровождения.

УДК 796.8(06)
ББК 75.715р

© Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической
культуры», 2021

Химаков В.В.
Малиновский А.С.
ГГУ им. Ф. Скорины

ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

На сегодняшний день необходимость привлечения к физическим занятиям студенческой молодежи является важным вопросом в высших учебных заведениях. Одним из доступных и эффективных методов организации физического воспитания студентов является секционная работа по разным видам спорта. Эффективная тренировка всех групп мышц, развитие таких физических качеств, как выносливость, скорость, координация с успехом решаются в секции по фехтованию на саблях. Главной особенностью данного вида спорта является воспитание целеустремленности и воле к победе, не переходя грани спортивной морали, отрицая агрессию в ходе поединка. Пристальное внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется развитию навыков контроля и самоконтроля, а также управления эмоциями в стрессовых ситуациях, прививаются нормы благородства и уважения к сопернику. Однако способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в борьбе с помощью оружия вполне заслуживают того, чтобы характеризовать фехтование как вид спорта, дающий ценные прикладные навыки и умения, необходимые в повседневной жизни каждого человека. Качества, развиваемые фехтованием, безусловно, имеют прикладное значение, здесь студент также учится регулировать свое поведение в тактическом плане.

Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе, имеют и оздоровительное значение, осуществляемое через средства самого фехтования и других видов спорта, которыми должны заниматься фехтовальщики для улучшения состояния здоровья и развития специфических физических качеств. Фехтование интенсивно воздействует на обмен веществ, повышает жизненный тонус, хорошо влияет на костно-связочный и мышечный аппараты. В ряде случаев данный вид спорта может быть использован как специальное средство для предупреждения отклонений в деятельности организма, как лечебное средство при упадке жизненной энергии, ожирении, плохом обмене веществ и некоторых патологиях позвоночника, а также быть профилактикой заболеваний психосоматического характера.

Формирование группы по фехтованию в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» проводится на первом курсе с учетом интереса студентов. Как правило, в эту группу попадают студенты университета, которые хотят повысить уровень физической подготовки, научиться обращаться с холодным оружием. Само по себе фехтование не требует специальных физических данных для начала занятий (большая физическая сила, высокий рост) и этим объясняется его доступность. Заниматься фехтованием может каждый желающий при удовлетворительном состоянии здоровья и отсутствии серьезных противопоказаний. Овладеть фехтованием можно с раннего возраста и продолжать занятия до преклонных лет, сохраняя при этом адекватную работоспособность, а в ряде случаев – и приемлемые спортивные результаты.

Для создания базы разностороннего физического развития на первых занятиях у студентов создается представление об избранном виде спорта. В тренировочном процессе применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, которые, прежде всего, должны отличаться естественностью движений и не требовать специального разучивания. На первых занятиях мы широко применяем различные виды ходьбы, бега, прыжков,

простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения со скакалками, гимнастическими палками, подвижные и спортивные игры.

При подготовке к занятиям специальной направленности мы руководствуемся следующими общепринятыми принципами:

– применяемые упражнения должны соответствовать и иметь структурное сходство с основными движениями фехтовальщика включающими в работу те группы мышц, которые несут основную нагрузку;

– следить за скоростными режимами при выполнении специальных упражнений фехтовальщика;

– подбор упражнений предполагает выполнение их в быстро меняющихся условиях (по сигналу тренера, как ответ на действие партнера);

– использование в полной мере игрового и соревновательного метода подготовки (подвижные игры и эстафеты).

Таким образом, в процессе спортивной тренировки фехтовальщикам приходится затрачивать очень много сил и времени на совершенствование техники и тактики владения избранным видом оружия. В результате оказывается, что быстрота, ловкость, выносливость и другие качества, которые проявляет в бою спортсмен, не всегда соответствуют его специальной тренированности и мешают ему успешно противодействовать противнику, несмотря на самые правильные замыслы и намерения.

Практика показывает, что спортсмены не бывают готовы к ответственным соревнованиям, если уделяют внимание только специальным занятиям фехтованием. Поэтому планировать и осуществлять их общефизическую подготовку необходимо со специальным совершенствованием, добиваясь соответствия их общефизического развития фехтовальной подготовленности.

1. Варакин, А. П. Последовательность обучения и организационно-методические формы проведения упражнений в фехтовании: метод. разработ. для студентов и слушателей фак. усовершенствования ГЦОЛИФКа / А. П. Варакин. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 42 с.
2. Карпов, В. С. Организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса по фехтованию в спортивных школах: лекции для студентов тренерского фак. ИФК / В. С. Карпов, А. Р. Глебов. – Смоленск, 1984. – 18 с.
3. Ломянский, А. Л. Техническая подготовка саблистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Л. Ломянский; Акад. физ. восп. и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1994. – 26 с.
4. Методика обучения избранному виду спорта (фехтование): типовая учеб. программа для училищ олимп. резерва: специальность 2-88 02 01 «Спортив.-пед. деятельность» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. гос. училище олимп. резерва; [сост. И. М. Дюмин]. – Минск, 2009. – 28 с.
5. Родионов, А. В. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков: учеб.-метод. пособие / А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий. – Минск: Веды, 2002. – 182 с.