

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XIV Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского
и юбилею факультета физической культуры
НИ ТГУ**

г. Томск, 19 ноября 2020 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2020

УДК 796; 797; 798; 799

ББК 75

Ф50

Физическая культура, здравоохранение и образование :

Ф 50 материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ / под ред. проф. Е.Ю. Дьяковой. – Томск : СТТ, 2020. – 388 с.

ISBN 978-5-93629-655-0

В сборнике представлены работы по проблемам организации физкультурно-оздоровительной работы с населением, физической культуры детей и подростков, физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. В статьях также отражены теоретические и практические проблемы спорта, туризма, медико-биологические аспекты физической культуры и спортивной тренировки, лечебной и адаптивной физической культуры. Особое внимание уделяется вопросам подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, тренеров, преподавателей и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта.

УДК 796; 797; 798; 799

Редакционная коллегия:

- Шилько В.Г.* – декан факультета физической культуры ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор;
- Капилевич Л.В.* – зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ФФК НИ ТГУ, д.м.н., профессор;
- Загревская А.И.* – зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор;
- Дьякова Е.Ю.* – д.м.н., профессор ФФК НИ ТГУ;
- Ложкина М.Б.* – к.б.н., доцент ФФК НИ ТГУ;
- Гусева Н.Л.* – к.п.н., доцент ФФК НИ ТГУ.

Материалы публикуются в авторской редакции с издательской корректурой.

ISBN 978-5-93629-655-0

© Авторы, 2020

© Оформление. СТТ™, 2020

Профилактика травмирования спортсменов на соревнованиях по художественному фехтованию <i>Булатов Е.В.</i>	166
Сравнительный анализ параметров тренировочной нагрузки квалифицированных тяжелоатлетов в зависимости от массы тела с учетом гендерных различий <i>Вежновец Д.В., Шилько В.Г.</i>	170
Структура макроцикла при многоцикловом планировании подготовки квалифицированных боксеров <i>Григорян А.В., Большой А.В.</i>	174
Рентабельность применения факторного анализа в исследованиях в области физической культуры и спорта <i>Гусева Е.В.</i>	179
Психофизиологические особенности баскетболистов различных игровых амплуа <i>Опарин Р.Ю., Захарова А.Н., Ежова Г.С.</i>	181
Тактические особенности применения обманных действий в защите современными боксерами <i>Ромашов А.А.</i>	188

Раздел 6

Медико-биологические аспекты физической культуры и спортивной тренировки

Особенности половых соматотипов у спортсменок юношеского возраста, занимающихся метанием диска <i>Бугаевский К.А.</i>	194
К вопросу снижения уровня ситуативной тревожности у студентов отделения лечебной физической культуры <i>Горбунова Т.Л., Радаева С.В., Соловьёва А.Л.</i>	199
Роботизированная механотерапия в двигательной реабилитации у игроков любительского футбола <i>Карева Н.А.</i>	205
Влияние силы ударного взаимодействия на вестибулярную устойчивость квалифицированных спортсменов при совершенствовании ударов в боксе <i>Неупокоев С.Н., Бредихина Ю.П., Григорян А.В., Яцин Ю.В., Лосон Е.В.</i>	209

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО АРТИСТИЧЕСКОМУ ФЕХТОВАНИЮ

Булатов Е.В.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Артистическое фехтование – название группы спортивных дисциплин в составе вида спорта “фехтование”, появившихся в реестре видов спорта в 2008 г. В настоящее время арт-фехтование, как в России, так и в мире, проходит стадию становления [2]. Научное осмысление процесса подготовки спортсменов во всех восьми дисциплинах также пока недостаточно. Именно поэтому на фоне низкой известности арт-фехтования, нехватки популярных и научных трудов по данной тематике даже квалифицированные специалисты иногда приравнивают тренировочную и соревновательную деятельность арт-фехтовальщиков к простому заучиванию движений и воспроизведению их на сценической площадке.

Не вызывает сомнений, что основным содержанием соревновательных выступлений в артистическом фехтовании является воспроизведение заранее придуманных и отрепетированных действий, спортсмены строго соблюдают последовательность ударов и не допускают “импровизаций”. Но анализ соревновательной практики убеждает в том, что никакое выступление не обходится без хотя бы минимальных отступлений от плана. Это относится, прежде всего, к выступлениям, моделирующим фехтовальный поединок в дисциплинах дуэтов и групп. В таких дисциплинах спортсмены должны не просто воспроизвести “двигательную схему”, а показать правдоподобный поединок на холодном оружии зрителям и судьям.

Начинающие арт-фехтовальщики и тренеры очень скоро обнаруживают, что демонстрация номера на тренировке – на порядок сложнее выступления в условиях соревновательного стресса. Имея лишь единственную попытку для достижения высокого результата на соревновании, спортсмены оказываются под влиянием ряда негативных факторов, среди которых можно выделить:

- физическую и психологическую усталость, накапливающиеся в ходе репетиционных, отборочных и итоговых соревновательных “выходов”;
- эмоциональное/нервное перенапряжение/перевозбуждение, вызванное страхом перед публикой или обостренным чувством ответственности за результат;

- непривычность покрытия и размера сцены, поломка оружия и т.п.

Перечисленные факторы чаще всего отрицательно влияют на качество демонстрации номера: в частности, спортсмены систематически забывают порядок движений в “схеме” или бессознательно изменяют двигательные характеристики отдельных технических элементов. Это приводит не только к потере баллов, но и к возникновению опасных ситуаций, предотвращение которых является обязательным при подготовке высококвалифицированного арт-фехтовальщика.

Ошибки в выполнении технических элементов травмоопасны при работе как с “легким”, так и с “тяжелым инерционным оружием”. Дело в том, что перенапряжение, обуславливающее в том числе участие “лишних” мышц в выполнении даже простой атаки, приводит к изменению или траектории, или скорости движения оружия, а также к появлению необусловленного давления на клинок противника. Очевидно, что даже незначительные изменения привычных действий способны вызвать “торможение” плохо обученного спортсмена и привести к травме. При этом “зазубривание” не гарантирует безошибочности из-за разнообразия негативных факторов. Следовательно, в дополнение к заучиванию фехтовальных фраз актуализируется налаживание грамотного взаимодействия между партнерами на протяжении всего номера, в том числе и в артистическом компоненте выступления, ошибка в котором может привести к невозможности исполнения “технической” части.

Выдвинем предположение, что своеобразие артистического фехтования как “сплава спорта и театра” мотивирует спортсменов к демонстрации “чувства боя” (свойственного фехтовальщикам) *за счет* “чувства партнера”. Поскольку спортсмен способен убедительно показать лишь то, что умеет, это подразумевает ценность обучения арт-фехтовальщиков хотя бы начальным навыкам фехтования для формирования внутреннего понимания сущности чувства боя как результирующего для чувств момента, дистанции и оружия. Необходим также поиск способов повышения адаптивности спортсменов, так как они должны успешно “заигрывать” возможные ошибки партнеров.

Изучение методической литературы показывает, что похожие трудности возникают и в хореографии. Данный вид спорта подразумевает постоянное взаимодействие партнеров, а результативность выступления зависит как от правильности индивидуальных

действий, так и от качества взаимодействия и взаимопонимания. Развитое чувство партнера позволяет оценить физическое и психологическое состояние партнера в процессе выступления, что даст спортсмену понять, способен ли партнер поддерживать темп исполнения без погрешностей, или ему нужно скорректировать детали выступления.

Как и в хореографических направлениях, в арт-фехтовании развитое чувство партнера тоже повысит шанс избежать критических ситуаций. Если партнер устал или перевозбудился, то скорость его реакции или движений ухудшатся. Важно вовремя понять обстановку и предпринять действия для минимизации потери баллов или получения травмы. Так, если выступление жестко не привязано к музыкальному сопровождению, спортсмен может задержать начало фехтовальной фразы и дать уставшему партнеру несколько секунд отдохнуть. Индикаторами опасности ситуации являются изменение мимики и видимый отход партнера от сценария выступления.

Для повышения адекватности реагирования арт-фехтовальщиков на непредвиденные ситуации в ходе выступления можно использовать знания и опыт, накопленные в спортивном фехтовании. Ведь именно в этом виде спорта необходимо воспринимать и анализировать множество разнообразных параметров. Специализированное “чувство боя” позволяет оценить ситуацию и совершить оптимальное для нее “боевое” действие. Стоит отметить, что если “чувство партнера” позволяет спортсмену определиться с оптимальным характером выполнения технических элементов, то “чувство боя”, в нашей интерпретации, помогает быстро скорректировать или полностью изменить собственное действие при ошибке партнера (увеличить глубину отступления, взять другую защиту, прекратить атаку и т.д.). Конечно, этого не достигнуть без определенного соревновательного опыта и постоянной практики. Ведь периодические повторения “внезапных” ситуаций позволяют спортсмену впоследствии не теряться в ходе ответственного выступления, а его реакции становятся почти рефлекторными.

Таким образом, в артистическом фехтовании требуется развивать не только “чувство партнера”, но и “чувство боя” у спортсменов. Тренеру надо учитывать данное соображение при выборе содержания парных упражнений, в ходе индивидуальных уроков и в учебно-тренировочных боях. Упражнения тактической направленности, применяемые в парном построении группового обучения и в индивидуальных уроках, развивают главным образом чувство боя

в плане быстроты и точности восприятий и дифференцированной двигательной реакции на них, также совершенствуется переключение и распределение внимания [1].

В качестве вывода отметим, что на соревнованиях различного уровня в настоящий момент спортсмены лишь в исключительных случаях способны грамотно оценить спонтанно сложившуюся в ходе выступления ситуацию и предпринять оптимальные действия по “спасению” номера. Тем не менее, если учебно-тренировочный процесс построен правильно, а спортсмены регулярно соревнуются, то постепенно они приобретают способность быстро ориентироваться в неожиданно возникающих ситуациях и верно реагировать на них. Ведь при ошибке в атакующем действии даже технически правильное взятие неадекватной в изменившейся ситуации защиты может привести к потере баллов или даже к травмированию. Значит, спортсмены высокого класса должны уметь корректировать особенности выполнения элементов и даже целые фехтовальные фразы “на ходу”.

Литература

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М. : ФиС, 1969. – 184 с.
2. Мовшович А.Д., Лобанов В.В. Артистическое фехтование: проблемы международного продвижения в системе спорта // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 62–64.