

УДК 378:796.011.1:796.86

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ИСТОРИЧЕСКОГО ФЕХТОВАНИЯ

Зиамбетов В.Ю.*ГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», Оренбург, e-mail: ziambetov@mail.ru*

В работе обосновывается эффективность использования физических упражнений из исторического фехтования для повышения уровня физической подготовленности студентов. Определены способы гармоничного сочетания физического и патриотического воспитания молодежи. Также раскрывается роль и значение данной работы в патриотическом воспитании.

Ключевые слова: историческое фехтование, физическое воспитание, физическое упражнение, патриотическое воспитание

PHYSICAL EDUCATION THROUGH HISTORICAL FENCING

Ziambetov V.Y.*Orenburg state university, Orenburg, e-mail: ziambetov@mail.ru*

In the paper, the efficiency of the exercise of historical fencing to improve the physical fitness of students. Identify ways of harmonious combination of physical and patriotic education of youth. Also disclosed is the role and importance of this work in patriotic education.

Keywords: historical fencing, physical education, physical exercise, patriotic education

Появлению исторического фехтования способствовала реконструкция быта и исторических сражений. Начав свое существование как одно из направлений реконструкции, это движение стало самостоятельным видом физкультурно-спортивной деятель-

ности. Историческое фехтование – это вид деятельности, требующий от занимающихся знаний, умений и навыков во владении холодным оружием, выполненным с максимальной исторической точностью (рис. 1).

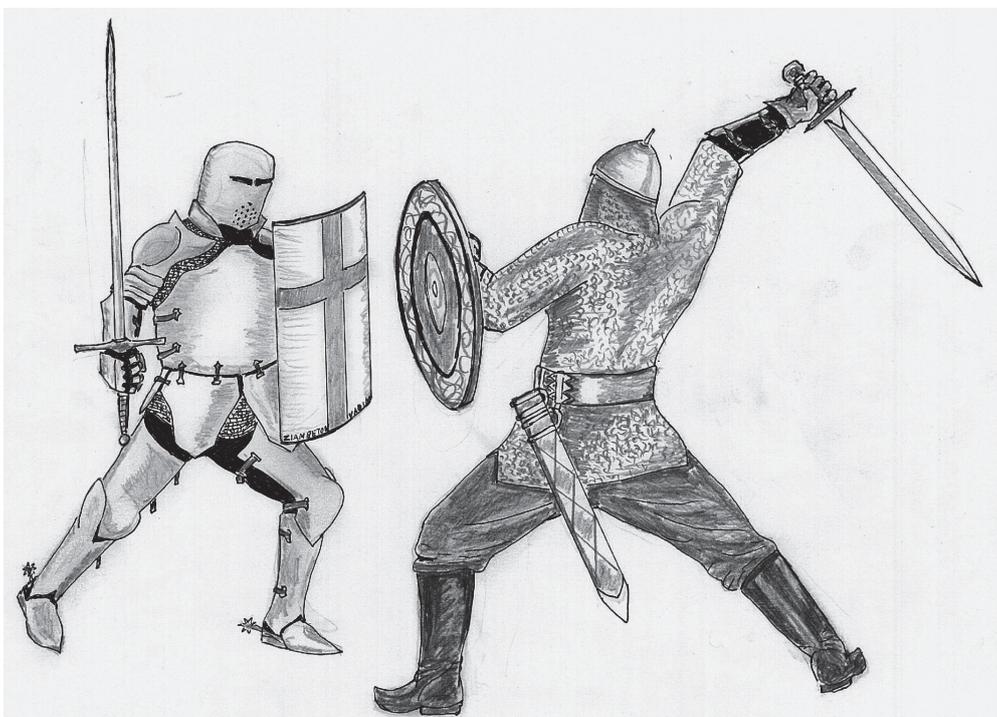


Рис. 1. Историческое фехтование

В нашей работе мы раскрываем особенности применения средств исторического фехтования как системы физических упражнений, направленной не только на формирование двигательных умений и навыков, на воспитание физических качеств, сохранение и укрепление здоровья, но и применение способностей занимающихся в соревновательной деятельности, в соответствии с правилами соревнований. В нашей стране этот вид физкультурно-спортивной деятельности является новым движением, которое реализует свою деятельность в клубах и его можно назвать нестандартным.

Несмотря на это с каждым годом число занимающихся историческим фехтованием постепенно растет, людей, стремящихся сохранить духовно-исторические ценности и, в том числе, специфические ценности физической культуры, становится больше. Осознание необходимости сохранения в памяти людей значимых исторических событий раннего позднего средневековья, применение средств исторического фехтования в практике современной физкультурно-спортивной деятельности подчеркивает актуальность данной работы.

Мы предполагаем, что применение занятий по историческому фехтованию со студентами, интересующимися этим видом физкультурно-спортивной деятельности вне учебы, не только поможет удовлетворить их духовные и двигательные потребности, но и поможет успешнее осваивать программный материал по физической культуре в образовательном учреждении, осуществлять физкультурное самообразование.

С этой целью мы исследовали влияние занятий по историческому фехтованию на состояние физической подготовленности группы студентов университета, решая следующие задачи: исследовать влияние специфических физических упражнений исторического фехтования на рост данных тестирования состояния физической подготовленности студентов; развивать историко-патриотическое сознание студентов.

Данное исследование проводилось в 2012-2013 учебном году среди студентов, занимающихся на занятиях физической культурой и начавших заниматься историческим фехтованием во внеучебное время. (экспериментальная группа – 7 человек), и студентов, примерно равных по физическим параметрам и кондициям, также занимающихся только физической культурой в учебное время (контрольная группа – 7 человек).

Студенты, занимающиеся историческим фехтованием, выполняли плановые упражнения из различных комплексов и групп: упражнения для совершенствования техники нападающих и защитных ударов мечом, ножом, копьем, топором; защитные упражнения с предметами (щит) и без; различные виды индивидуальных, парных и групповых передвижений; стрельба из лука; непосредственно соревнования. Обучение основам владения оружием в сочетании с верховой ездой, не использовалось.

Данные экспериментальной группы, полученные в начале учебного года (I) сравнивались с результатами, полученными в середине (II) и в конце (III) учебного года (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности экспериментальной группы

№ п.п.	Физические упражнения из исторического фехтования	Экспериментальная группа		Контрольные упражнения из рабочей программы по физической культуре	Контрольная группа	
		I	II		I	II
1.	Бег в экипировке по пересеченной местности, (баллы)	16	26	Бег 3000 м, (баллы)	24	32
2.	Бег и прыжки с отягощением, (баллы)	15	19	Прыжок в длину, (баллы)	27	29
3.	Упражнения со щитом, захваты, (баллы)	28	34	«Подтягивание» на перекладине, (баллы)	29	31
4.	Упражнения с оружием, (баллы)	21	33	«Отжимание» на брусьях, (баллы)	25	33
Итого:	80	112	Итого:	105	125	

Для проведения данной работы была разработана балльная система оценки специфических физических упражнений из исторического фехтования.

Данные контрольной группы отражены в табл. 2.

Из этого следует, что в экспериментальной группе результаты тестирования увеличились 20 баллов, а контрольной группы только на 4 балла.

Для определения эффективности развития историко-патриотического сознания были разработаны анкеты по различным темам и балльная система оценки знаний (табл. 3).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности контрольной группы
(сумма повторений и время в минутах)

№ п.п.	Контрольные упражнения из рабочей программы по физической культуре	I	II
1.	Бег 3000 м, (баллы)	25	27
2.	Прыжок в длину, (баллы)	27	29
3.	«Подтягивание» на перекладине, (баллы)	28	27
4.	«Отжимание» на брусьях, (баллы)	30	31
Итого:	110	114	

Таблица 3

Результаты анкетирования

Тематика анкет	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	I	II	I	II
1. «Исторические сражения V-XV в. Великие полководцы», (баллы)	3	21	2	3
2. «Эволюция оружия и ведения боя», (баллы)	11	28	8	7
3. «Теория ведения боя в историческом фехтовании», (баллы)	15	32	13	12
4. «Взаимосвязь истории, настоящего и будущего», (баллы)	9	20	7	9
Итого:	38	101	30	31

Результаты анкетирования показывают, что знание студентами экспериментальной группы истории Отечества, уважение к под-

вигам прославленных предков на много превышают эти показатели у студентов контрольной группы (рис. 2).

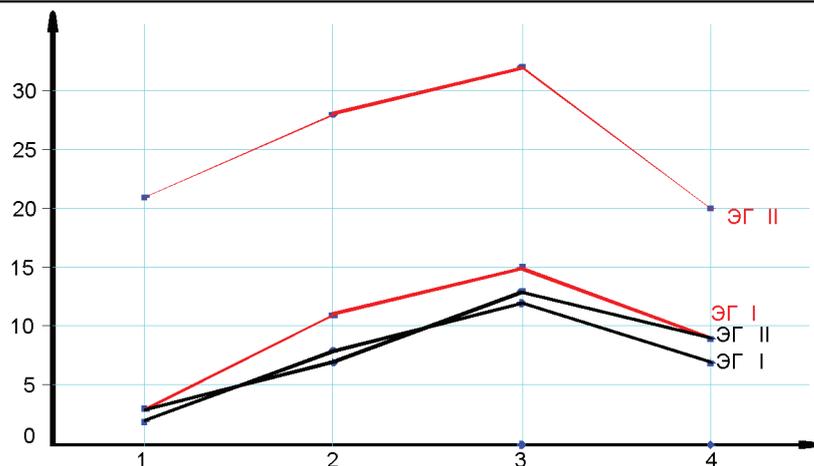


Рис. 2. Динамика результатов анкетирования

Результаты наблюдений и опросы показывают, что участие студентов в соревнованиях по историческому фехтованию воспитали уверенность в своих силах, смелость, осознание значимости данного вида деятельности для молодежи.

Таким образом, мы можем сделать вывод: занятия историческим фехтованием способствует повышению эффективности процесса воспитания физических качеств, историко-патриотических чувств.

Список литературы

1. Зиамбетов В.Ю. О необходимости применения военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / В.Ю. Зиамбетов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод. журнал Российской ака-

демии образования № 3. – М: Науч.-издат. центр «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2010. – С.62-24.

2. Баранов В.В. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / сост. В.В. Баранов, В.Ю. Зиамбетов, М.В. Малотина. Зарегистрирована в УСИТО, № 19312 (ФГОС) от 10.07.2012. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 34 с.

3. Зиамбетов В.Ю. Военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе студенческой молодежи / В.Ю. Зиамбетов // Вестник Оренбургского государственного университета: научный журнал № 2. – Оренбург: Изд-во ОГУ, 2013. – С. 90-95.

4. Зиамбетов В.Ю. Профилактика травматизма и несчастных случаев на занятиях по военно-физической подготовке с помощью тренировки вестибулярной сенсорной системы занимающихся/ В.Ю. Зиамбетов // Безопасность жизнедеятельности: научно-практический и учебно-методический журнал № 4(124). – М.: Изд-во ООО «Издательство Новые технологии», 2011. – С. 2-5.

5. Золотарев В.А. Военная история России / В.А. Золотарев, А.В. Саксонов, С.А. Тюшкевич. – М.: Кучково поле, 2002. – 736 с.