

Список литературы:

1. «В мире животных» для стройности: что такое зоофитнес? // Сайт: «Strunka.com». – 14.12.2015 [Электронный ресурс] URL: <http://www.strunka.com/news/v-mirie-zhivotnykh-dlia-stroinosti-cto-takoe-zoofitnes> (дата обращения: 25.01.2017)
2. «Зоо»-тренинг на дому: весело и эффективно // Сайт «FitnessLive.ru» - [Электронный ресурс] URL: http://fitness-live.ru/community/blog/fitnes_uprajneniya/2301.html (дата обращения: 26.01.2017).
3. Зотова Ф.Р., Мартынова В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях ДОУ компенсирующего вида / Ф.Р. Зотова, В.А. Мартынова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №3. – С.11.
4. Имитация «походки» животных – ваш эффективный тренинг // Сайт «FitnessLive.ru» - [Электронный ресурс] URL: http://fitness-live.ru/community/blog/fitnes_uprajneniya/2328.html (дата обращения: 26.01.2017).

Духонина Е. А., Усова Н.В.

*Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского,
тренер ГБУДО СОСДЮСШОР фехтования по шпаге.*

duhonina.ev@yandex.ru , usova_natalia@mail.ru

Фехтование как средство приобщения подрастающего поколения к спорту в системе школьного образования

Аннотация: В статье актуализируется важность и необходимость внедрения фехтования в систему школьного образования для приобщения подрастающего поколения к спорту. Анализируется понятие и воздействие фехтования на укрепление детского организма, как физически, так и психологически. Исследование в ходе тренировок подтвердило эффективность влияния данного спорта на формирование физических и личностных качеств школьника.

Ключевые слова: фехтование, здоровый образ жизни, оружие, развитие, система общего образования.

В настоящее время фехтование является одним из самых актуальных видов спорта не только в России, но и во всем мире. Резкому скачку популярности в России способствовало удачное выступление отечественных спортсменов на олимпийских играх 2016 в Рио-Де-Жанейро.

Фехтование - вид спорта, в основе которого лежит единоборство,

это система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою [1]. Зародилось оно еще в древности, на различных видах холодного оружия фехтовали в Греции и Риме. После создания огнестрельного оружия в воинах ценилась не сила, а ловкость и умение владеть холодным оружием в рукопашном бою, за счет специально отработанных упражнений, это и привело к зарождению в Испании в начале 15 в. фехтовального искусства. Существует 3 вида оружия: сабля, рапира и шпага, они отличаются как внешне, так и методом ведения боя и поражаемой зоной. Так рапира предназначена для нанесения уколов только в туловище, шпага – во все части тела противника, кроме затылка, а саблей разрешено бить и колоть руки, голову и туловище до линии пояса [2]. Фехтованием могут заниматься как мужчины, так и женщины. Спортивное фехтование - представитель того вида спорта, который входил в игровую программу на всех Олимпиадах современности. Проводятся и индивидуальные, и групповые соревнования. Этот спорт подходит каждому, ведь не обязательно иметь огромную силу и атлетическое телосложение для того, чтобы одержать победу. Прежде всего фехтование – это нестандартность мышления, способность видеть моменты для нанесения укола (удара) и молниеносная реакция. Не зря фехтование называют «шахматами на дорожке» [Н.А.Арская директора фехтовального клуба «Динамо-Москва»].

Занятия фехтованием положительно влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают ловкость, выносливость, быстроту, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях боя. Во время занятий фехтованием в организме задействованы все группы мышц: и спина, и бицепс с трицепсом, и грудные мышцы. Основная нагрузка идёт на ноги, ведь они постоянно в движении. В любом случае, фехтование развивает реакцию, решимость, терпение и физическую форму. Основные приёмы в фехтовании и единоборствах схожи, а с любой палкой фехтовальщик может стать опасной целью для нападающих.

Основываясь на наблюдения тренера состава, можно смело утверждать, что за 2 месяца занятий фехтованием ребенок становится более выносливым, дисциплинированным и физически лучше развитым. Фехтование является хорошей кардиотренировкой, поэтому совмещение пагубной привычки – курение и тренировок – невозможна. У ребенка так же укрепляется нервная система фехтование учит контролировать свои эмоции, заставляет импульсивных и вспыльчивых брать себя в руки, а сдержанных идти на определенный риск, на который трудно решиться в обыденной жизни [3].

Фехтование уникально тем, что оно не только тренирует все группы мышц, оказывает положительное, тонизирующее действие на

организм, но также развивает интеллект, координацию, быстроту, выносливость, ловкость и. Это динамичный и эмоционально насыщенный вид спорта, благодаря которому у спортсмена вырабатывается смелость, и повышается самооценка. Маленькие дети, занимающиеся фехтованием, становятся намного увереннее в себе. И это вполне ожидаемо, ведь фехтование – бесконтактное единоборство. Для того чтобы одержать победу, спортсмен должен подготовиться не только физически, овладеть техникой, но и психологически настроиться на бой, научиться быстро принимать решения. При этом фехтовальщик может допускать ошибки без травмоопасных последствий в отличие от других видов единоборств. Это и придает ребенку уверенности в себе, бодрости и силу воли.

Проблема реализации и доступности, как и в других видах спорта является плохое финансирование. Отсутствие необходимого инвентаря, специально оснащенных залов не дает возможность тренерам полноценно проводить тренировки и реализовываться спортсменам в полную силу. К сожалению фехтование является дорогим видом спорта, но учитывая его уникальное воздействие на развитие личности встает вопрос о возможности его внедрения в систему общего образования, кружковой деятельности школ. Финансовая поддержка спонсоров благотворно повлияет на развитие фехтования в системе общего образования.

Жесткова Ю.К.

*Елабуга, Елабужский институт Казанского федерального университета,
zhest.@list.ru*

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ

Аннотация: В статье рассматриваются результаты исследования физических качеств младших школьников, занимающихся бадминтоном. В результате анализа было установлено, что учебно - тренировочные занятия по бадминтону повышают уровень физического развития и способствуют формированию двигательных умений и навыков у младших школьников.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательная подготовленность, бадминтон, школьники.

Популярность современного спортивного бадминтона обусловлена наличием разностороннего воздействия на организм спортсмена, большим разнообразием двигательных действий. Кроме того, игра в бадминтон