

## Методика и критерии оценки симметричного физического развития начинающих фехтовальщиков

Клименченко В.Г., Близнюк С.С.

*Харьковский национальный педагогический университет  
имени Г.С. Сковороды*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема неправильной осанки молодых спортсменов и ее коррекция на занятиях в секции фехтования. Формирование симметрично развитых групп мышц плечевого пояса с помощью предложенной методики.

**Ключевые слова:** студенты, фехтование, осанка, симметрия, критерии.

**Введение.** Сила, скорость, ловкость, координация; улучшение морально-психологического состояния, восстановление энергетических возможностей организма после напряженной умственной нагрузки; возможность сбросить лишний вес и укрепить связки, и многое другое можно развивать, совершенствовать и корректировать с помощью занятий фехтованием. Каждый спортсмен стремится к технико-тактическому совершенству (Бойченко, 2007). Хорошо сложенный, гармонично развитый физически человек всегда привлекает к себе внимание. Но не радуется взгляд, перекошенный или односторонне перекачанный атлет. Спортсмен должен следить за своей осанкой. Как известно, осанка – это привычная поза человека без лишнего мышечного напряжения. Проблемами изменения осанки, методами ее профилактики и коррекции нарушений занимались многие специалисты (Платонов, 2015; Андреева, 2001; Аркадьев, 2013; Мятга, 2014; Кривенцова, & Ильницький, 2015)

Учеными доказано, что нарушения осанки ведут к различным изменениям топографии органов грудной клетки и брюшной полости. Это отрицательно влияет на функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, пищеварительной и центральной нервной систем (Кашуба, 2003).

Однако эта проблема в фехтовании еще недостаточно изучена, но достаточно актуальна и интересна как на уровне начинающих спортсменов, так и на уровне фехтовальщиков высокого класса.

**Работа выполнена согласно с планом НИР** кафедры единоборств, фехтования и силовых видов спорта ХНПУ имени Г.С. Сковороды, номер государственной регистрации № 0114U003929.

**Цель работы** – исследовать воздействие коррекционной методики на физическое развитие и осанку студентов факультета иностранной филологии, которые занимаются в секции фехтования.

**Задачи исследования:**

1. Оценить симметричность физического развития плечевого пояса и правильность осанки у студентов-фехтовальщиков с помощью доступных методик.

2. Сформировать равномерное симметричное развитие мышц правой и левой сторон плечевого пояса, используя фехтовальные и общеразвивающие упражнения.

3. Оказать общее укрепляющее воздействие на организм студентов и доказать эффективность предложенной методики.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось с сентября по декабрь 2018 года. В эксперименте принимали участие студенты факультета иностранной филологии педагогического университета. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 16 студентов, которые тренировались 2 раза в неделю по 2 часа в секции фехтования, с применением коррекционной методики. В контрольную группу (КГ) входило 14 человек, которые занимались по общей программе.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; статистическая обработка данных.

Для оценки симметричности физического развития плечевого пояса и осанки студентов, мы использовали 4 теста:

1. Измерение обхвата плеча в спокойном не напряженном состоянии на правой и левой руке.

2. И.п. – стоя спиной к стене. Наклон вправо (зафиксировать положение). То же влево. Линейкой измерялось расстояние от кончиков пальцев рук до пола.

3. И.п. – стоя спиной к стене. В привычном положении лопатки прижать к стене. На стене отмечались акромиальные точки и соединялись прямой. Измерялся угол отклонения полученной прямой от горизонтали.

4. И.п. – стоя, сжать кулаки. Соединить кулаки за спиной, правая сверху. Так же левая сверху. Линейкой измерялось расстояние между кулаками.

**Результаты исследования.** Фехтование асимметричный вид спорта. В результате интенсивных тренировок, одна половина туловища развивается активнее, чем другая. Мышцы одной половины сильнее, что еще больше может изменить осанку человека. Как правило, хват правого плеча у правшей больше, чем левого. Это заложено генетически. Упор тренировочной программы только на совершенствование индивидуальной техники, может увеличить эту разницу на несколько сантиметров.

К нарушениям осанки во фронтальной плоскости относится асимметричная осанка. Она характеризуется выраженной асимметрией между правой и левой половинами туловища. При нарушениях осанки во фронтальной плоскости плечо и лопатка с одной стороны опущены по сравнению с другой стороной (Андреева, 2001; Кривенцова, Клименченко, & Донець, 2016).

Учитывая асимметричную позу фехтовальщика, в которой спортсмен находится во время тренировочной и соревновательной деятельности, мы разработали методику для коррекции осанки и развития определенных групп мышц. Основная задача корригирующих упражнений – равномерное развитие мышц туловища, удерживающих позвоночник в правильном положении.

Студентам экспериментальной группы было предложено множество упражнений в боевой стойке, противоположной привычной. Использованы методы тренировок без противника, с условным противником (на мишени), с партнером, с противником (Кривенцова, Клименченко, & Донець, 2016). Мы использовали общефизические упражнения с отягощениями. А также некоторые упражнения для раскрытия плечевого пояса из гимнастики йога (круговые вращения плечами, скручивания туловища, позу развернутого бокового угла и др.). После проведения эксперимента, мы получили и обработали данные, которые указывают на то, что нужно уделять много внимания корригирующим упражнениям. Это благоприятно влияет на осанку и на физическое развитие в целом. Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Динамика тестовых показателей студентов-фехтовальщиков**

Группы	Пол	В начале эксперимента $\bar{x} \pm m$				После внедрения методики в ЭГ $\bar{x} \pm m$			
		T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4
КГ	М	0,51 ±0,06	3,01±0,37	1,21 ±0,12	3,01 ±0,37	0,75±0,09	3,01±0,37	1,01±0,12	3,25±0,41
	Ж	0,51 ±0,06	2,51 ±0,31	0,51 ±0,06	3,02 ±0,37	0,75±0,09	2,51±0,31	0,51±0,06	3,02±0,42
ЭГ	М	1,31 ±0,16	3,62 ±0,45	1,51 ±0,18	4,65±0,58	0,92±0,11	3,14±0,39	1,21±0,15	4,06±0,53
	Ж	1,05±0,13	1,11 ±0,13	1,52 ±0,18	5,15±0,64	0,66±0,08	0,01±0,01	0,33±0,04	4,01±0,55

*Примечание: T1 – измерение обхвата плеча в спокойном не напряженном состоянии на правой и левой руке; T2 – стоя спиной к стене. Наклон вправо (влево). Линейкой измерялось расстояние от кончиков пальцев рук до пола; T3 – стоя спиной к стене. В привычном положении лопатки прижать к стене. На стене отмечались акромияльные точки и соединялись прямой. Измерялся угол отклонения полученной прямой от горизонтали; T4 – стоя, сжать кулаки. Соединить кулаки за спиной, правая сверху. Так же левая сверху. Линейкой измерялось расстояние между кулаками.*

Анализ тестовых показателей до и после эксперимента выявил изменения в экспериментальной и контрольной группах. В ЭГ примененная методика оказала положительное влияние на физическую форму студентов. А в КГ некоторые показатели даже немного ухудшились. Без применения коррекционной нагрузки, в КГ, возросла разница обхвата плеча правой и левой руки. Следует помнить, что идеально симметрично развитых мышц не существует в природе. Но сильный перекосяк в плечах говорит о серьезных

нарушениях не только осанки, но и всего организма.

**Выводы.** Проведенное исследование показало, что необходимо уделять много внимания формированию правильной осанки и симметричному развитию всех мышц. Данную методику (фехтовальные упражнения плюс йога) можно с успехом применять в тренировочном процессе студентов-фехтовальщиков. Красота и гармония приносят физическое и психологическое удовлетворение, и способствуют повышению самооценки и росту спортивных результатов.

**В перспективе** планируется рассмотреть проблемы асимметрии нижней половины тела и ее коррекции с помощью фехтовальных упражнений и йоги. А также сравнить симметричность физического развития начинающих фехтовальщиков со спортсменами высокой квалификации.

#### Література:

- Андреева, Н. Г. (2001). *Секреты здорового позвоночника*. Невский проспект.
- Аркадьев, В. А. (2013). *Sports & Recreation*.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Кашуба, В. А. (2003). *Биомеханика осанки*. Олимпийская литература. Киев.
- Кривенцова, І. В., & Ільницький, С. В. (2015). «Особливості оздоровчих методик для студенток з порушенням хребта». *Health, sport, rehabilitation* 1, 54-56.
- Кривенцова, І. В., Клименченко, В. Г., & Донець, І. О. (2016). «Вдосконалення методики функціональної фізичної підготовки студентів на заняттях в секції фехтування». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 139 (1), 107-109.
- Мятыга, Е. Н. (2014). «Лечебная физическая культура при кифотической осанке». *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 138-141.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит., Киев.

#### Информация про авторов:

**Клименченко Виктория Григорьевна** –

старший преподаватель кафедры единоборств, фехтования и силовых видов спорта

E-mail: lubich310@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-9431-8172>

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды*

**Близнюк Светлана Станиславовна** –

старший преподаватель кафедры единоборств, фехтования и силовых видов спорта

<https://orcid.org/0000-0003-2359-1643>

E-mail: blizniuk.sv@gmail.com

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды*

Поступила в редакцию 05.0.01.2019 г.