

**Развитие координации для решения технико-тактических задач в фехтовании с использованием медитативных техник у студентов гуманитарных специальностей**

Ильницкая А.С., Горбань И.Ю., Ильницкая Л.В., Клименченко В.Г.  
*Харьковский национальный педагогический университет  
имени Г.С. Сковороды*

**Аннотация.** Рассматривается влияние медитативных техник на развитие такого физического качества у студентов секции фехтования как координация для решения технико-тактических задач в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, фехтование, ловкость, координация, медитация.

Применительно к спортивным единоборствам структурная сложность обучения технико-тактическим действиям, по мнению В. Ю. Зиамбетова, В.С. Келлера, Д.А. Тышлера зависит от их вариативности и необходимости экстренно приспосабливаться к изменяющейся обстановке, а значит, от координации.

Расширение координационных возможностей фехтовальщиков мы также видим в формировании у студентов-гуманитариев основ специализированной координации. Эта способность по праву считается королевой двигательных качеств фехтовальщика: чем выше ее уровень, тем больше шансов у студента добиться высоких результатов. Координация рассматривается, как способность человека выполнять различные двигательные действия в дефиците времени и согласно возникшей ситуации, успешно решать сложные, неожиданно возникающие двигательные задачи. Основная черта координации проявляется в быстром приспособлении двигательных действий к изменяющимся требованиям окружающей среды.

Для координации характерна двигательная находчивость, маневренность, активность действий и способность принимать экстренные решения, что особо важно при занятиях фехтованием. От нее зависит быстрота двигательных умений и навыков в тех видах деятельности, которые требуют быстрого принятия решения и переключения от одних действий или способов выполнения к другим. Фехтование имеет дело, прежде всего с ручной координацией. Координация движений всегда индивидуальна. Чем разнообразней координационные возможности спортсмена, тем шире диапазон скоростной реакции при возникновении экстремальных ситуаций [4]. Эта

способность является комплексным качеством, включающим различные психомоторные проявления.

Именно в силу этой синтетичности при переносе координации как качественной характеристики фехтовальщика следует учитывать пространственно-временные признаки технико-тактических ситуаций и смысл решаемых задач.

Для развития координации важно не создание необычных и неожиданных ситуаций, а приучение студента управлять своими движениями в соответствии с поставленной двигательной задачей, согласовывая размер, время и ритм выполнения движения. Например, выполняя в индивидуальном уроке сближение с преподавателем, фехтовальщик получает задание перехватить обобщающей защитой контратаку и нанести укол в плечо. Сложность этого упражнения состоит в координации работы ног (продвижение вперед небольшими шагами и своевременная остановка), вооруженной руки (перехват нападения оппонента в момент остановки и выпрямление вооруженной руки) и выполнение завершающего шага с нанесением укола в плечо (соизмеряя при этом глубину шага с дистанцией). Но сама по себе задача не является неожиданной [3].

Методика совершенствования координационных способностей с нашей точки зрения заключается в подборе упражнений не только игрового и фехтовального характера, но и медитативных техник, которые способствуют формированию концентрации внимания (например, при атаке) и частичной релаксации (переведение внимания с напряжения на расслабление).

Методика совершенствования скоростных качеств также предполагает использование игровых и фехтовальных упражнений. Однако в этом случае студент должен уметь быстро решать неожиданно возникшую двигательную задачу [2]. Во избежание перенапряжения мы предлагаем текст медитации на расслабление и одновременно на концентрацию внимания. Человек, освобожденный от мыслей на время **медитации**, пребывает в естественном состоянии своего сознания. Подобное переживание характеризуется глубоким успокоением, блаженством, легкостью и свободой. В **медитации** важно полное **расслабление** тела и ума с сохранением бдительности, осознанности. Этот метод применялся нами в подготовительной части занятия (перед интенсивной разминкой) и в основной части занятия, непосредственно перед заключительной частью. Длительность эксперимента составляла 4 месяца (1 семестр).

#### **Дыхание «один-четыре-два». Методика:**

1. Сядьте в удобную позу, обязательно держа спину прямо. Это может быть поза ноги по-турецки на полу, при этом ноги должны обязательно стоять на земле полной ступней.
2. Закройте глаза и положите руки на колени ладонями вверх.
3. Несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Осознайте и почувствуйте, как воздух проходит через нос и горло. Почувствуйте, как во

время дыхания поднимается и опускается ваша грудная клетка. Обратите внимание на то, как напряженность мягко покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом через рот.

4. Когда вы почувствовали, что ваше тело расслабилось, измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счет «1», затем задержите ваше дыхание на 4 секунды, и выдыхайте медленно на счет «2».

5. Продолжайте дышать по методу «1-4-2», сосредоточив свое внимание на дыхании, в течении 3-4 минут.

6. Почувствуйте тепло, расслабление и спокойствие, которое полностью окутывает ваше тело. После этого вы чувствуете себя полными энергии и готовыми справиться с любыми задачами, тренировочными заданиями и жизненными ситуациями.

7. Все получается с невероятной легкостью и желанием побеждать. Ваши движения в атаке интенсивны, а движения в защите грациозны и корректны. Есть только Вы, преподаватель, соперник, мишень и рапира.

8. Запомните это состояние. Ваше сознание возвращается в реальность, можно медленно открывать глаза.

После данной медитации продолжается учебный процесс согласно поставленным задачам занятия.

Исследование показало у студентов повышение концентрации внимания во время владения оружием (точность укола в поражаемую область). Также увеличились показатели при выполнении теста на определение координационных и скоростных способностей. Определялись способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3x10 м. Уменьшение затраченного времени при пробегании отрезков свидетельствует об улучшенной координации движений, что показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Таким образом, на расширение диапазона координационных возможностей техники управления оружием и передвижений благотворное действие оказывает использование медитаций в учебном процессе, также медитации позволяют развивать такие координационные способности, которые обеспечивают точность и своевременность выполнения действий, их экономичность и стабильность. Однако этот процесс не замыкается только техникой, он непременно приобретает тактический смысл. Координация не может быть только двигательной, она становится обязательным составным элементом для успешной реализации тактических замыслов.

#### Литература:

1. <http://www.fehto.ru/otsenka-bystryty-takticheskogo-naucheniya>
2. Кривенцова И.В. Роль фехтования в формировании профессиональной компетентности будущих педагогов в области физической культуры / И.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №2. – С.48-50.

3. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу: навчальний посібник // за заг. ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ, 2012. – 146 с.
4. <http://festival.1september.ru/articles/314831/>

### **Информация об авторах:**

**Ильницкая Анна Сергеевна –**

к.п.н, доцент кафедры физкультурно-оздоровительного и спортивного фехтования

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

**Горбань Игорь Юрьевич –**

старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительного и спортивного фехтования

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

**Ильницкая Лариса Вадимовна –**

старший преподаватель кафедры физического воспитания.

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

**Клименченко Виктория Григорьевна –**

старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительного и спортивного фехтования

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

*Поступила в редакцию 10.01.2016 г.*