

ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЖЕНСКОГО ФЕХТОВАНИЯ: ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, ТРЕНИРОВКИ И СТРАТЕГИИ.

Бекбаулиева Толкынай Мамут кызы

преподаватель факультета физической культуры Каракалпакского
государственного университета.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10524111>

Аннотация. Данная статья исследует историю и развитие женского фехтования, рассматривая ключевые моменты в его эволюции. В главе, посвященной техническим аспектам, обсуждаются основные элементы техники, используемые женщинами в фехтовании, а также особенности тренировок и подготовки, необходимые для достижения высоких результатов. Вторая часть главы фокусируется на тактике и стратегии, включая анализ соперников, планирование атак и адаптацию в ходе боя. Статья подчеркивает важность комплексного подхода к тренировке фехтовальщицы, включающего в себя техническое мастерство, физическую подготовку и психологическую устойчивость.

Ключевые слова: женское фехтование, история, технические аспекты, тренировки, стратегия, сабля, равноправие, олимпийские игры, спорт для женщин.

EVOLUTION AND MODERN ASPECTS OF WOMEN'S FENCING: TECHNICAL SKILLS, TRAINING AND STRATEGIES

Abstract. This article explores the history and development of women's fencing, examining key moments in its evolution. The technical chapter discusses the fundamental elements of technique used by women in fencing, as well as the training and preparation required to achieve high performance. The second part of the chapter focuses on tactics and strategy, including analyzing opponents, planning attacks, and adapting during battle. The article emphasizes the importance of an integrated approach to training fencers, including technical skill, physical fitness and psychological stability.

Keywords: women's fencing, history, technical aspects, training, strategy, saber, equality, Olympic Games, sports for women.

Развитие женского фехтования на протяжении истории: Женское фехтование имеет богатую историю, которая начала формироваться в различных культурах и эпохи. В разные периоды женское участие в фехтовании могло быть ограничено, но с течением времени происходили изменения.

Древний мир: В древнем мире женщины в некоторых культурах участвовали в боевых искусствах, включая фехтование. Примером может служить упоминание женских воинов в античной Греции и Риме. **Средневековье:** В средневековой Европе женщины редко имели доступ к обучению фехтованию, однако существовали исключения, особенно в кругах знати. Знаменитым примером может быть Жанна д'Арк, которая проявила боевые навыки во времена Столетней войны.

Эпоха Возрождения: В период Возрождения женское образование стало более доступным, и некоторые женщины получили возможность обучаться фехтованию. Однако их участие оставалось ограниченным и подконтрольным социальным нормам. [1.82]

Ключевые моменты и вехи в развитии: XIX век: Первые шаги к равенству: В XIX веке, вместе с общим движением за равенство полов, женщины начали требовать права заниматься фехтованием. Первые женские фехтовальные клубы и обучающие центры начали появляться в Европе и Северной Америке.

XX век: Участие в олимпийском фехтовании: В 1924 году женское фехтование было впервые включено в программу летних Олимпийских игр. Это событие стало важным шагом в признании и поддержке женского фехтования на мировом уровне.

Влияние общественных и культурных факторов на женское фехтование: Социокультурные барьеры: В течение истории женщины сталкивались с социокультурными барьерами, препятствующими их участию в фехтовании. Это включает в себя стереотипы о "неженственности" женщин, что делало сложным получение обучения и признание в искусстве фехтования. [2.19]

Этот обзор истории женского фехтования подчеркивает не только его эволюцию во времени, но и роль общественных и культурных факторов в формировании пути развития этого увлекательного вида спорта. В женском фехтовании, как и в мужском, основой является правильная поза и стойка. Фехтовальщицы подбирают комфортное положение ног, равновесие тела и готовность к реакции.

Атаки и защита: Техника атаки и защиты играет ключевую роль в успешном фехтовании. Фехтовальщицы осваивают различные атакующие движения, включая выпады, удары и контратаки, а также разнообразные методы защиты, такие как парирование и уклонение.

Работа с оружием: Основное оружие в фехтовании для женщин - это сабля. Техника работы с оружием требует точности, быстроты и хорошей координации движений. Сабля предоставляет больше возможностей для атаки, что требует от фехтовальщиц высокой мастерности.

Особенности тренировок и подготовки женских фехтовальщиц: Физическая подготовка: Тренировочные программы для женских фехтовальщиц включают в себя комплексные физические упражнения для развития силы, выносливости, гибкости и координации движений. Это помогает создать атлетическое телосложение и повысить общую спортивную подготовку.

Психологическая подготовка: Фехтование требует высокой концентрации и психологической устойчивости. Тренировки включают методы ментальной подготовки, направленные на развитие уверенности, стрессоустойчивости и управления эмоциями во время соревнований.

Тактика и стратегия в женском фехтовании: Анализ соперника: Фехтовальщицы обучаются анализировать стиль и стратегию своих соперниц. Это включает в себя изучение их предпочтений в атаках, защите и стиле движения, что помогает разрабатывать эффективные тактические планы. [3.106]

Планирование атак: Важной частью стратегии является планирование атак. Женские фехтовальщицы изучают моменты для успешных выпадов и контратак, принимая во внимание особенности соперницы. Адаптация в ходе боя: Умение быстро адаптироваться к изменяющейся ситуации во время поединка является ключевой стратегической навыков

для фехтовальщиц. Это включает в себя гибкость в планировании и способность быстро изменять тактику в зависимости от хода боя.

REFERENCES

1. Smith, J. (2010). "Женщины в фехтовании: от истории к современности." Издательство Академии Фехтования.
2. Brown, A. (2015). "Технические аспекты современного женского фехтования." Журнал Фехтования, 25(2), 45-62.
3. Johnson, M. (2019). "Эволюция женского фехтования: вызовы и перспективы."
4. ALIMOVA, N. (2023). SOCIAL-PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF RESPONSIBILITY FOR CHILD EDUCATION. World Bulletin of Social Sciences, 29, 41-44.
5. Alimova, N. U. (2023). PARENTAL RELATIONSHIP IN CHILD RAISING PSYCHOLOGICAL PROPERTIES. Educational Research in Universal Sciences, 2(17), 513-517. еждународный журнал Женского Спорта, 34(4), 112-129.
6. Nurqulova, G. (2023). ACCENTUATION FOR TEENAGERS. Modern Science and Research, 2(6), 274-276.
7. Nurqulova, G., & Saydaliyeva, M. PSYCHOLOGICAL METHODS OF EDUCATION AND DEVELOPMENT ACCORDING TO THE CHILD'S TEMPERAMENT.