

УДК 37.013.8

DOI 10.23951/1609-624X-2017-9-90-96

ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ВЗАИМОВЛИЯНИЯ ФИТНЕСА И АРТФЕХТОВАНИЯ

Ж. А. Чапкович, В. И. Ревякина

Томский государственный педагогический университет, Томск

Рассматривается история новых для России видов двигательной активности, завоевавших популярность среди молодежи вне зависимости от гендерных различий. Предметом данного исследования являются фитнес и артфехтование – новые виды спортивных дисциплин, привлекающие старшеклассников и студентов своей доступностью, зрелищностью, соединением спорта и искусства. Представлен исторический обзор возникновения и становления в мировой и российской практике артфехтования и фитнеса. Выделены общие характерные особенности этих новых видов спортивной деятельности, определена степень их взаимовлияния и взаимообогащения. Выявлено и рекомендовано пять условных групп тренировочных средств, общих для фитнеса и артфехтования, направленных на выработку силовых, координационных, волевых и восстановительно-релаксационных качеств в общефизической подготовке спортсменов.

Ключевые слова: *артфехтование, фитнес, аэробика, общефизическая подготовка, соревновательная деятельность.*

В последние десятилетия XX в. и в 2000-е гг. в мировой и российской практике с завидной регулярностью появляются все новые виды спорта. К их числу следует отнести множество разновидностей восточных единоборств, пауэрлифтинг, слэмбол (баскетбол на батуте с элементами акробатики); женские виды тяжелой атлетики, борьбы, бокса; летний биатлон и триатлон; петанк (своеобразная смесь боулинга и керлинга); экстремальные и весьма популярные у подростков паркур, сноуборд, виндсерфинг, разновидности фристайла и многие другие. При таком изобилии спортивных новинок лишь малая часть из них имеет перспективы войти когда-нибудь в список олимпийских видов. Однако следует подчеркнуть, что недостижимость светлого олимпийского будущего никак не влияет на привлекательность новых видов спорта для подростков и студенческой молодежи. Среди них артфехтование и фитнес-аэробика – молодые виды спорта, быстро завоевавшие популярность во всем мире. Фитнес-аэробика и артфехтование – это массовые, увлекательные, зрелищные виды спорта, имеющие много общего. И в том и в другом соревновании проводятся по категориям, которые также имеют схожие черты (индивидуальные, парные, групповые постановки). В артфехтовании выделяются три соревновательных стиля, а в фитнес-аэробике – три соревновательных направления. Своеобразное сходство фитнес-аэробики и артфехтования определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Они являются достаточно сложными в координационном и скоростно-силовом отношении видами спорта. Соревновательные комбинации в том и в другом виде отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела и позиций.

Артистическое фехтование не так давно вышло за пределы театральных подмостков и съемочных площадок, перестало быть привилегией актеров и каскадеров. Артистическое фехтование – это гармоничное сочетание совершенной техники фехтования и артистизма, светового и музыкального оформления, режиссерского замысла и актерского мастерства, упорной тренировочной работы в зале и постановок на сцене. Артистическое фехтование не является единоборством в полном смысле слова. На суд зрителей и судейской коллегии выносятся заранее отрепетированные сольные и групповые (синхронные) упражнения, поединки с двумя участниками (дуэты) и групповые бои. Выступление спортсменов оценивается судейской коллегией. Результат складывается из оценки за технику фехтования (базовая техника, уровень мастерства владения оружием, сложность композиции и др.) и оценки за представление (учитываются артистизм, эмоциональность и выразительность исполнения, соответствие выбора оружия, сюжета, костюмов и оформления выступления заявленной временной эпохе).

История артфехтования как спортивной дисциплины началась в нашей стране в 2004 г. В мае 2004 г. профессор кафедры теории и методики фехтования Российского государственного университета физической культуры А. Д. Мовшович как представитель Федерации фехтования России (ФФР) присутствовал на чемпионате мира по сценическому фехтованию во Франции. В 2004 г. в нашей стране впервые узнали, что существуют три временные эпохи и четыре категории, по которым в Европе уже более 15 лет проходят соревнования. В том же 2004 г. началась активная работа по развитию артистического фехтования в России, созда-

нию клубов, разработке методики подготовки спортсменов и тренеров, правил проведения соревнований.

Впервые турнир по артистическому фехтованию был проведен в Москве в 2006 г. Количество участников подтвердило большой интерес россиян к новому виду фехтования, и актуальным стал вопрос о создании структуры, координирующей развитие артистического фехтования в Российской Федерации. Первым этапом в этом направлении стало создание комиссии по артистическому фехтованию при ФФР, возглавил которую известный постановщик фехтовальных сцен кино и театра, спортсмен-рапирист, актер В. Я. Балон. Следующим важным этапом в развитии артфехтования в России стало признание в 2008 г. Федеральным агентством по физической культуре и спорту РФ артистического фехтования новой спортивной дисциплиной и включение его во Всероссийский реестр видов спорта. В соответствии с этим с 2008 г. соревнования по артфехтованию включены в Единый календарь спортивных мероприятий России, а участники соревнований имеют возможность получать спортивные разряды и звания.

Для более успешного объединения усилий по развитию артфехтования в России в 2008 г. в ФФР было решено создать Федерацию артистического фехтования (ФАФ). Усилиями ФАФ регулярно организуются и проводятся чемпионаты России, фестивали по артфехтованию, различные турниры, научно-практические конференции и семинары для тренеров и судей. Создано 10 региональных отделений, разрабатывается методическая литература, ведется активная педагогическая работа, налаживаются международные контакты. Уровень подготовки российских спортсменов в этом относительно новом виде очень высок. Со всех международных соревнований российские артфехтовальщики возвращаются с медалями.

На занятиях и выступлениях в артфехтовании используются различные виды оружия. К легкому оружию относят, например, рапиру, шпагу и саблю (эспадрон), к тяжелому – относительно массивные одноручные, полторные и двуручные мечи. Существует и оружие, подходящее для свободного стиля, такое как сабер, болонский меч или польская сабля.

Дисциплины артфехтования дифференцируются в соответствии с принятой, хотя и весьма условной классификацией. Эпоха до XVI в. в артфехтовании определяется как античность. Основным видом оружия этого временного периода является тяжелое оружие – разнообразные мечи: короткие и длинные, легионерские и рыцарские, богатырские и янычарские и т. п. Для меча характерны как рубящие, так и колющие движения, применяется одно-

ручное и двуручное держание. Эпоха XVI в. и последующие определяются как модерн и характеризуются легким колющим и колюще-рубящим оружием и одноручным держанием: рапирами, шпагами и саблями. Наконец, в артфехтовании выделяется «свободный стиль», существующий в воображении его создателей и исполнителей, сюжеты которого основаны на произведениях литературы и кино [1].

Популярным направлением свободного стиля артистического фехтования является саберфайтинг, возникший в нашей стране в 2000 г. Крупнейшим в России неформальным сообществом саберфайтеров является Межрегиональная федерация саберфайтинга (МФС), зародившаяся в 2005 г. и объединяющая в настоящее время коллективы 14 регионов. Спортсмены-саберфайтеры могут участвовать в дисциплинах свободного стиля соревнований по артфехтованию [2, 3]. В 2010 г. в Томске в издательстве Томского государственного педагогического университета опубликована первая официальная образовательная программа «Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию», раскрывающая организационно-содержательные аспекты саберфайтинга [4]. Наконец, в 2016 г. появилась первая в РФ тематическая монография «Античность и современность в артистическом фехтовании» (под научной редакцией доктора философских наук С. Б. Куликова и кандидата педагогических наук В. В. Лобанова) [5].

Подготовка спортсменов-артфехтовальщиков складывается из многих составляющих. Среди преимуществ занятий артфехтованием можно определить:

- отсутствие ограничений по возрастным, физическим и гендерным качествам;
- общефизическое развитие и воспитание;
- освоение спортивной фехтовальной техники;
- развитие пластики и координации движений;
- творческая самореализация;
- патриотическое, эстетическое и нравственное воспитание.

Поскольку артфехтование является прежде всего спортивной дисциплиной, к общефизической и специальной подготовке артфехтовальщиков предъявляются высокие требования. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на гармоничное развитие всех физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости, координации. В основе общей физической подготовки может быть любой подходящий вид физической культуры или комплексы упражнений из гимнастики, бега, атлетики, аэробики и фитнеса. Общефизическая подготовка направлена на формирование основ для специальной физической подготовки в

конкретном виде спорта. В артфехтовании такими основами являются: общефизическая выносливость, скоростно-силовая выносливость, сила, ловкость, координация.

Задачами общей физической подготовки артфехтовальщика являются:

- развитие всех физических качеств;
- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание двигательных умений и навыков;
- развитие общефизической и скоростно-силовой выносливости;
- формирование навыков аэробного дыхания;
- силовая тренированность;
- развитие гибкости, ловкости и координации движений [6].

Необходимо остановиться на другом довольно молодом для России виде спорта – фитнесе. Фитнес является одной из самых популярных и эффективных систем физических упражнений оздоровительной направленности. Появившийся в 1970-е гг. в США термин стремительно вошел в международную спортивную лексику и стал широко использоваться в физической культуре России. Базовым компонентом фитнеса является аэробика. Аэробика – это оздоровительная методика, в которой физические упражнения сочетаются с дыхательными. В ходе выполнения аэробных упражнений прежде всего укрепляется сердечно-сосудистая система и запускается процесс жиросжигания. Данный вид двигательной активности направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Также термином «аэробика» традиционно обозначают групповые занятия, состоящие из комплекса аэробных, силовых и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмическую музыку. В середине 70-х гг. прошлого столетия аэробика завоевала популярность не только в США, но и во всей Европе. В 1980-е гг. открываются первые фитнес-центры, появляется фитнес-индустрия. В конце XX в. складываются представления о фитнесе как о системе здорового образа жизни, включающей в себя регулярные тренировки, рациональное питание, соблюдение норм гигиены, восстановительные и оздоровительные процедуры, профилактику заболеваний [7].

В России фитнес появился чуть более 25 лет назад. Период организованного развития фитнеса в нашей стране связан с созданием федераций, школ и крупных фитнес-объединений. В 1991 г. под руководством энергичного деятеля в области физической культуры и фитнеса Л. В. Сидневой создается Федерация аэробики России (ФАР). В период с 1991 по 2006 г. президентом Федерации аэробики России являлась Л. В. Сиднева. В 1997 г. было создано региональное отделение ФАР – Федерация

аэробики Томской области, объединившая ведущих фитнес-инструкторов Томска. В 2004 г. Томск принимал у себя фитнес-конвенцию ФАР.

В 2006 г. фитнес-аэробика была включена во Всероссийский реестр видов спорта. В 2007 г. ФАР переименована в Федерацию фитнес-аэробики России (ФФАР). Президентом является в прошлом известная спортсменка-фехтовальщица, а в настоящее время популярный фитнес-тренер О. С. Слуцкер. Общероссийская общественная организация ФФАР – это многофункциональная, разветвленная система. Членами ФФАР являются 55 региональных отделений и представительств по всей стране. Федерацией ведется активная работа по подготовке инструкторов по фитнесу и тренеров по фитнес-аэробике – массовому и доступному виду двигательной активности населения. ФФАР является официальным представителем Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) в России.

Программа соревнований по фитнес-аэробике состоит из трех номинаций:

- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика.

Упражнения выполняются под соответствующую направлению ритмическую музыку, длительность выступления – 2 минуты, площадка размером 144 м². Так же как и в артфехтовании, в соревнованиях по фитнес-аэробике отсутствует элемент спонтанности: вниманию зрителей и жюри представляются заранее отрепетированные постановки, включающие в себя синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.

В фитнес-аэробике определены следующие соревновательные категории: индивидуальные упражнения женщин, индивидуальные упражнения мужчин, парные упражнения (смешанные пары), трио (в любом сочетании мужчин и женщин), команда (группа) – 6–8 участников (в любом сочетании мужчин и женщин). Выступления спортсменов оцениваются тремя судейскими коллегами: первая оценивает технику, вторая – артистичность, третья – соответствие композиции данной номинации [8].

Авторы считают, что в соответствии с общностью задач общефизической подготовки занимающихся как артфехтованием, так и фитнесом, а также с целью повышения уровня координации, скоростно-силовой выносливости, гибкости, пластичности, ритмичности и музыкальности спортсменов оптимальной системой общефизической подготовки для артфехтовальщиков может стать фитнес. В широком смысле фитнес рассматривается как общая физическая подготовка человека, включающая развитие функциональных систем организма и фи-

зических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация, гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме. В узком смысле фитнес представлен оздоровительной методикой, позволяющей изменить формы и массу тела и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, особенностям физической конституции [9]. Фитнес обладает огромным арсеналом средств и направлений тренировок с использованием разнообразного оборудования. Отличительной особенностью фитнеса является использование музыкального сопровождения на тренировках, что роднит его с номерами арт-фехтования. Музыка способствует развитию ритмичности, артистичности, эмоциональности – качеств, необходимых спортсменам, выступающим в так называемых субъективных видах, таких как фитнес-аэробика, художественная гимнастика и др., в том числе артфехтование. Эти характеристики фитнеса соответствуют преимущественным задачам общефизической подготовки артфехтовальщика. Результаты исследовательской работы авторов позволили сделать вывод, что из всего многообразия средств фитнеса оптимальными для применения в артфехтовании будут следующие.

1. Средства, направленные на формирование навыков аэробного дыхания, ловкости и координации. К ним относятся:

– аэробика: это комплекс упражнений, выполняемых под ритмическую музыку, в которых дыхательные упражнения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, а при правильном подборе музыкального сопровождения занятия также оказывают положительное психологическое воздействие. В процессе занятий развиваются такие жизненно важные физические качества, как сила различных мышечных групп, а выполнение аэробных упражнений длительностью до 40 минут способствует развитию выносливости. Проработка отдельных суставов развивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений. Аэробика целесообразно включить в структуру тренировки на этапе разминки с целью разогрева мышц, суставов, связок и сухожилий, подготовки организма к нагрузке, установки правильного дыхания. Таким образом, аэробика может стать компонентом общефизической подготовки артфехтовальщиков, выступающих как соло, так и в дуэтах и группах. Кроме того, аэробика традиционно популярна среди

женского населения, поэтому может с успехом применяться в общефизической подготовке девушек, занимающихся артфехтованием. Также аэробика формирует навыки синхронного выполнения упражнений под музыку, необходимые для постановки номеров артфехтования в категории «Упражнение группа».

2. Пятилетними исследованиями выявлены средства, направленные на развитие выносливости:

– интервальная кардиотренировка высокой интенсивности, включающая восхождение на степ-платформу (степ-аэробика). Данный вид фитнеса пригодится артфехтовальщикам для укрепления мышц ног и развития аэробной выносливости, для совершенствования техники передвижения, а также для постановки поединков и групповых боев в условиях сложных декораций, например ступеней и лестниц.

– спортивно ориентированная тренировка с использованием комплексов упражнений, сочетающих прыжки и бег на месте, комбинации прыжков, акробатических и танцевальных элементов со скакалкой. Такие тренировки проводятся преимущественно в анаэробном режиме, развивают быстроту и ловкость, что является актуальным прежде всего для постановки композиций с легким оружием в дуэтах и группах.

Опыт показал, что в тренировке артфехтовальщиков на этапе разминки также целесообразно использовать в ограниченном объеме средства, направленные на развитие выносливости,

3. Средства координационной направленности:

– танцевальная кардиопрограмма повышенной координационной сложности (латина, фанк, хип-хоп и другие виды дэнс-аэробики). Тренировки танцевального характера нацелены на музыкально-ритмическое воспитание спортсменов, развитие навыков хореографии, пластики и сценического движения. Применение танцевального фитнеса в общефизической подготовке артфехтовальщиков актуально для постановки номеров, включающих танцевальные элементы, в таких категориях, как «Упражнение соло», «Упражнение группа», «Группа свободный стиль»;

– кардиострайк, пауэр-страйк – виды фитнеса, основанные на комбинировании ударной техники единоборств, бокса и кикбоксинга. Данный вид фитнеса направлен на формирование навыков ударов руками и ногами (как правой, так и левой) в быстром темпе с использованием скручивания корпуса, поэтому будет полезен на этапе специальной двигательной разминки артфехтовальщиков, выступающих в дуэтах и группах с тяжелым оружием, а также для саберфайтинга с целью совершенствования навыка использования синергетического

эффекта задействования всех звеньев тела при выполнении фехтовальных приемов.

Следует отметить, что в общефизической подготовке артфехтовальщиков не рекомендуется использовать имеющиеся в фитнесе элементы восточных единоборств, таких как тай-бо, чтобы не формировать у спортсменов восточную стилистику движений, не одобряемую правилами соревнований.

4. Что касается средств, направленных на развитие силовых качеств, то среди них:

– силовая аэробика высокой и средней интенсивности с использованием в виде отягощений утяжелителей, гантелей и бодибаров;

– силовая аэробика с использованием бодибаров, гантелей и степ-платформы;

– комплексная тренировка, основанная на использовании латерально скользящих движений ногами (слайд-аэробика);

– чередование физических упражнений в динамическом и статическом режимах со специальным мячом-фитболом диаметром 45–85 см;

– сочетание упражнений силовой гимнастики и стретчинга с использованием латексной ленты в качестве отягощения.

Целью приведенных тренировочных средств фитнеса является укрепление всех групп мышц, развитие силы и силовой выносливости. Важно отметить, что в них используются комплексы упражнений с различными отягощениями минимального веса (гантели 1,5–3 кг, бодибары 5 кг, утяжелители 0,5–1 кг) и при этом с высокой частотой и большим количеством повторений. Эта особенность силового комплекса делает его актуальным для общефизической подготовки артфехтовальщика, так как в процессе тренировки формируется силовая выносливость без увеличения мышечной массы, и спортсмен становится более сильным, но при этом остается подвижным и не превращается в массивного тяжеловеса. Слайд-аэробика способствует совершенствованию навыков удержания равновесия, что очень важно при выполнении сложнокоординационных приемов фехтования, таких как выпады после вращений и прыжков. Силовые упражнения с латексной лентой развивают гибкость, необходимую для выполнения глубокого выпада.

Обобщая сказанное, можно сделать вывод, что на этапе силовой подготовки включение в тренировку спортсменов элементов силовых аэробных

фитнес-программ будет актуальным для всех категорий артфехтовальщиков. Также необходимо уточнить, что бодибилдинг как система силовой и общефизической подготовки не подходит для артфехтования, так как упражнения, направленные на формирование статичной мышечной массы, во-первых, увеличивают массу тела, а во-вторых, не способствуют подвижности, ловкости и скорости передвижения, необходимых артфехтовальщикам.

5. Средства, направленные на развитие гибкости и релаксацию:

– кондиционная тренировка по системе пилатеса, которая предусматривает сочетание физических упражнений с техникой дыхания в низкоударном пульсовом режиме. Особое внимание уделяется совершенствованию функций гибкости и укреплению мышц. Тренировка направлена на реабилитацию и профилактику психического и физического перенапряжения спортсменов и поэтому актуальна после соревнований;

– комбинированные программы двигательной деятельности, сочетающие статико-динамические положения тела, силовые и дыхательные упражнения, элементы релаксации и стретчинга в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции.

Предложенные средства фитнеса обладают комплексным воздействием, обеспечивая расслабление и подготовку к восстановлению функциональных систем организма спортсмена. Они могут применяться на завершающем этапе тренировки.

По убеждению авторов, применение средств фитнеса в практике общефизической подготовки артфехтовальщиков разнообразит систему тренировок спортсменов, повысит их уровень физической подготовленности, скоростно-силовой выносливости, координации, гибкости, ловкости, пластичности, ритмичности и музыкальности. Взаимодействие артфехтования и фитнеса будет способствовать взаимной интеграции и популяризации этих видов физической культуры среди населения, динамичности и зрелищности постановочных композиций, что, безусловно, окажет положительное влияние на результаты соревновательной деятельности. Оба эти вида спорта хотя и являются молодыми, но, как свидетельствует опыт, оказывают социализирующее воздействие на поведенческие установки молодежи и способствуют становлению нравственных качеств [10].

Список литературы

1. Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. Искусство сценического фехтования. М.: СпортАкадемПресс, 2004. 272 с.
2. Мовшович А. Д., Лобанов В. В. Артистическое фехтование: проблемы международного продвижения в системе спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 62–64.

3. Лобанов В. В. Артфехтование как способ трансляции образов поединка // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 50–52.
4. Лобанов В. В. Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию. Томск: Изд-во ТГПУ, 2010. 57 с.
5. Античность и современность в артистическом фехтовании / под ред. С. Б. Куликова, В. В. Лобанова Томск: STT, 2016. 250 с.
6. Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М.: Академический проект, 2007. 153 с.
7. Чапкович Ж. А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2016. Вып. 8 (173). С. 112–116.
8. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF). М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008. 26 с.
9. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: теория и методика: в 2 т. М.: Федерация аэробики России, 2002. Т. 1. 230 с. Т. 2. 216 с.
10. Чапкович Ж. А. Профессиональная социализация студентов в процессе физического воспитания как предмет педагогического анализа // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2017. Вып. 1 (15). С. 85–91.

Чапкович Жанна Альбертовна, аспирант, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634041). E-mail: jannetch@mail2000.ru

Ревякина Валентина Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой педагогики послевузовского образования, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634041). E-mail: val.rev@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 31.05.2017.

DOI 10.23951/1609-624X-2017-9-90-96

HISTORICAL AND PEDAGOGICAL PERSPECTIVES OF FITNESS' AND ART-FENCING INTERACTION

Z. A. Chapkovich, V. I. Revyakina

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russian Federation

The article regards the history of physical activity types that are new to Russia and that gained popularity among the youth irrespective of gender differences. It is very popular among young people. They are new kinds of sport. The study subject is fitness and art-fencing – the new types of sports disciplines, attracting students with its accessibility, entertainment, connection of sport and art. The article presents the historical overview of the emergence and the development of art-fencing and fitness in global and Russian practice. There are common aspects of these new kinds of sport. Also in the article we can see its cooperation. The general characteristic features of these new types of sports activities, the degree of their interaction and enrichment are selected. In the article authors advice to use five groups of training items for common kinds of sport and for fitness and art-fencing itself which direct to forceful, coordination and willed features in common sportsmanship. Five conditional groups of training means, that are common to both fitness and art-fencing and that are aimed at the development of strength, coordination, strong-willed and restorative-relaxing qualities in the general physical preparation of athletes, are identified and recommended. Fitness and art-fencing have a socializing effect on the behavioral attitudes of young people.

Key words: *artistic fencing, fitness, aerobics, common sportsmanship, sporting competition.*

References

1. Tyshler D. A., Movshovich A. D. *Iskusstvo stsenicheskogo fekhovaniya* [Art of stage fencing]. Moscow, SportAkademPress Publ., 2004. 272 p. (in Russian).
2. Movshovich A. D., Lobanov V. V. *Artisticheskoye fekhovaniye: problemy mezhdunarodnogo prodvizheniya v sisteme sporta* [Artistic fencing: problems of international promotion in the sports system]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 8, pp. 62–64 (in Russian).
3. Lobanov V. V. *Artfekhovaniye kak sposob translyatsii obrazov poedinaka* [Art-fencing as a way to translation of images of the duel]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 8, pp. 50–52 (in Russian).
4. Lobanov V. V. *Saberfayting: obrazovatel'naya programma po artisticheskomu fekhovaniyu* [Saberfencing: education program of art-fencing]. Tomsk, TSPU Publ., 2010. 57 p. (in Russian).
5. *Antichnost' i sovremennost' v artisticheskom fekhovanii* [Antiquity and modernity in artistic fencing]. Ed. Kulikov S. B., Lobanov V. V. Tomsk, STT Publ., 2016. 250 p. (in Russian).
6. Tyshler D. A., Movshovich A. D. *Dvigatel'naya podgotovka fekhoval'shchikov* [Moving training of fencers]. Moscow, Akademicheskii proekt Publ.,

2007. 153 p. (in Russian).

7. Chapkovich Zh. A. Istoriya razvitiya fitnesa kak vida dvigatel'noy aktivnosti naseleniya [The history of fitness development as kind of physical activity of the population]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2016, vol. 8 (173), pp. 112–116 (in Russian).
8. *Fitnes-aerobika. Pravila sorevnovaniy. Mezhdunarodnaya Federatsiya Sporta, Aerobiki i Fitnesa (FISAF)* [Fitness aerobics. Rules of the competition. International Federation of Sport, Aerobics and Fitness (FISAF)]. Moscow, Federatsiya fitnes-aerobiki Rossii Publ., 2008. 26 p. (in Russian).
9. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. *Aerobika: teoriya i metodika* [Aerobics: theory and methods]. Moscow, Federatsiya Aerobiki Rossii Publ., 2002. Vol. 1. 230 p. Vol. 2. 216 p. (in Russian).
10. Chapkovich Zh. A. Professional'naya sotsializatsiya studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya kak predmet pedagogicheskogo analiza [Professional socialization of students in the process of physical education as the subject of pedagogical analysis]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2017, vol. 1 (15), pp. 85–91 (in Russian).

Chapkovich Z. A., Tomsk State Pedagogical University (ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061).
E-mail: jannetch@mail2000.ru

Revyakina V. I., Tomsk State Pedagogical University (ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061).
E-mail: val.rev@yandex.ru