**Соловьев Андрей Олегович**

обучающийся по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профиль «Руководство любительским театром»

Орловского государственного института культуры

Научный руководитель: Титов Александр Юрьевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры режиссуры и мастерства актёра Орловского государственного института культуры

**Базовые основы фехтовальных стилей**

**как техника психосоматической коррекции**

В статье раскрывается необычный подход к базовым основам искусства фехтования, а именно, с точки зрения психосоматической коррекции. Авторы утверждают, что интегративно-синергетический комплекс фехтовальных упражнений способен высвобождать неосознаваемые психофизические ресурсы индивидуальности и развивать холистическое (целостное) сознание личности.

Ключевые слова: психофизическая коррекция, корригирующие упражнения, психосоматические расстройства

**The basic essentials of fencing styles as a technique of correction of psychosomatic**

The article reveals an unusual approach to the basic foundations of the art of fencing, namely, from the point of view of psychosomatic correction. The authors argue that integrative and synergistic complex fencing exercise is capable of releasing the unconscious psycho-physical resources of his individuality and to develop a holistic (integral) consciousness of the individual.

Key words: psycho-physical correction, corrective exercise, psychosomatic disorders

В современном мире у людей, под воздействием внешних факторов, зарождается огромное количество, прежде всего психических проблем, проявляющихся на физическом уровне в виде «комплексов и зажимов», а проще психофизическим недоразвитием. Соответственно наличие «зажимов», как психических, так и физических, ограничивает человека, делает его заложником собственного тела и сознания. Психология, конечно же, изучила много аспектов нашей психической деятельности, но это не отменяет того, что человек не перестает загонять себя в рамки собственного не-осознавания. Под влиянием стрессовых ситуаций человек замыкается в самом себе, становится не уверенным, социопатичным, что приводит и к физическому заболеванию. Соматические заболевания, обусловленные психогенными факторами, называют «психосоматическими расстройствами». Существует много методов психосоматической коррекции, которые исследуют связи между характеристиками личности (конституциональные особенности, черты характера и личности, стили поведения, типы эмоциональных конфликтов) и тем или иным соматическим заболеванием [1]. Психологи утверждают, что необходимо устранить функциональный сбой в организме, вызванный стрессом и приведший к заболеванию. А далее необходимо помочь и телу: убрать физическое напряжение тканей, восстановить кровоток. Добиться того, чтобы все системы организма работали слаженно, без помех. Поэтому совмещение телесной терапии и психологической является наиболее оптимальной для достижения хорошего результата. Итак, мы приходим к пониманию того, что психику и физику необходимо корректировать. Но не простым комплексом физических упражнений или спортивными элементами фитнеса, но именно той интеграционно-синергетической деятельностью, которая бы мобилизовала скрытые ресурсы психофизики, ушедшие в «зажим». А именно таковым является искусство фехтования.

Великий Мольер совершенно точно и емко выразил умственную и психофизическую интеграцию фехтовального искусства: «Фехтование – есть искусство наносить уколы, не получая их. Необходимость ударить противника, избегая его ударов, что делает искусство фехтования чрезвычайно сложным, ибо к глазу, который видит и предупреждает, к рассудку, который обсуждает и решает, к руке, которая выполняет, необходимо прибавить точность и быстроту, чтобы дать жизнь оружию».

Но вы скажете, какое отношение имеет фехтование к нашему времени, ведь времена рыцарей прошли, холодное оружие заменено на огнестрельное и т.д. Да все это так, однако, искусство фехтования стало неотъемлемой частью культуры. Из боевого оно превратилось в спортивное, историческое, сценическое, т.е. элемент развлекательной программы, спорта или шоу. Но навсегда фехтование останется эффективным способом (методом) самоорганизации, саморазвития таких психофизических ресурсов как смелость, быстроту реакции, внимание, двигательную память, координацию движений, фантазию, умение быстро ориентироваться в пространстве и другие качества.

Любая психофизическая коррекция начинается с овладения своим телом в пространстве, но, как правило, в пространстве двумерном и однонаправлено-плоскостном (вперёд-назад, вправо-влево). Фехтовальная стойка («крабовая позиция» или просто «сесть в раскоряку»), внешне кажущаяся достаточно нелепой, обладает синергией (взаимодействием) трёхмерного пространства (глубины и диагонали) и, единовременно, «четвёртым измерением» темпоритмической организации.Рассматривая фехтование с точки зрения, прежде всего, «невоинственной» (историко-сценическое направление), мы получаем инструмент для физического-психологического-умственного (тело/сознание) реактивно-динамического роста. Через фехтование человек учится не только грамотному и эффективному владению холодным оружием, но и соблюдению этики фехтовального манежа. В его фехтовальных движениях появляется изящество, красота и благородство, так как оно в первую очередь способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, производит постановку корпуса, улучшает осанку и походку.

Естественно, существует огромное количество историко-культурных и этнических стилей фехтования, которые как имеют свои сходства так и отличия. Стили фехтования условно можно разделить на Восточное и Европейское фехтование. Европейские стили принято называть «школами»: (пр.: германская школа, итальянская школа и т.д.). Эти виды фехтования изначально являются боевыми и их техника позволяет победить в бою, отстоять свою честь (мобилизовать организм для победы). Но по прошествии времени они переходят в разряд не столько физического, сколько целостного, т.е. духовного самосовершенствования.

Рассмотрим, к примеру, основные моменты испанской школы фехтования универсального метода Дестреза для разных видов комбинаций оружия: 1) основы движений во время боя построены на аспектах логики и геометрии, использованы принципы биомеханики; 2) в систему вложены философский, интеллектуальный и нравственный идеалы; 3) система носит открытый и интерактивный характер, например, способствовала появлению филиппинского боевого искусства «арнис»; 4) утверждение требования гармонии – в фехтовании, подобно музыке, все должно быть гармонично, а именно физическое состояние, психологический аспект и философские убеждения фехтовальщика; 5) обязательное умение шахматного анализа; 6) обязательное знание астрологических и математических вычислений применительно к практике фехтования.

Как мы сказали раньше, фехтование существует сейчас только в культуре и спорте. Если рассматривать эти две стези современного фехтования, то для нас лучше всего подойдет первое, т.е. фехтование «культурное», а точнее «сценическое». Во-первых, для постановки самого обычного боя, нам придется узнать много вспомогательно-стилевых факторов (эпоху, костюмы, вид оружия и т.д.), т.е. прикоснуться к культуре исторического времени, и соответственно к театральной культуре современности. Ведь даже если бой будет грамотно простроен, без внутреннего оправдания актерской игры он ничто, поскольку фехтование это страсть, эмоции, опасность, но главное – действие. Соответственно для того чтобы заниматься фехтованием, нам нужно изучить базовые навыки актерской игры. Как и для актёра, обучающегося «сценическому движению», важно освоить пластическую культуру психофизических движений, построенных на фоне правильного чувства мышечной свободы, точных и трудных в техническом отношении, предназначенных развивать необходимые для актерского искусства качеств: ловкость, максимальное сосредоточение внимания, целеустремленность в действии, настойчивость, память на движение, чувство пространства и ритма, ощущение партнера в процессе взаимодействия и оптимальное чувство дистанции («меры»).

Таким образом, человек, занимающийся фехтованием, развивается не только физически, но и эстетически. Так что сценическое фехтование будет лучшей психофизической коррекцией, поскольку оно будет отвечать и за физическую форму и за эмоциональную устойчивость человека, занимающегося им. Ведь фехтующий человек занимается искусством, а искусство это уже сама по себе «коррекция» через гармонизацию. В общем и целом, в самых ближайших задачах, искусство фехтования направленно на становление морально устойчивой и физически подготовленной личности.

Итак, искусство фехтования воспитывает (развивает) следующие базовые психофизические качества в процессе психосоматической коррекции: 1) эмоциональность, т.е. способность в эмоционально-телесной и энергийно-волевой форме пережить, а при необходимости и «изжить», то или иное психическое состояние; 2) спонтанность (интуитивная реактивность), т.е. свобода в выборе нестереотипных форм психосоматических движений; 3) естественность и органичность в процессе выбора комбинаторных вариаций (импровизация) такого самовыражения, которое максимально соответствует психической и физической сущности данной индивидуальности; 4) эстетичность, т.е. соответствие стилевых форм и характера выражения культурно-исторической обусловленности, соответствующей конкретной индивидуальной телесной конституции и представлениям о красоте и гармонии форм и линий фехтовальной композиции.

Список литературы:

1. Тополянский, В. Д., Струковская М. В. Психосоматические расстройства. — М.: Медицина, 1986. — 384 с.
2. Кастль, Э. Школы и мастера фехтования / пер. Т. М. Шуликовой. М.: Центрполиграф, 2007.
3. История фехтования: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.fencingmoscowepee.ru/istoriya>
4. Хало, П. В. Оптимизация предстартового состояния спортсмена на основе концепции о трех основных уровнях управления организмом человека / Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2016. № 2. - С. 275-280.