

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ИЗУЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы

направления 44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Галиев Руслан Ильдусович

Научный руководитель

доцент, к. м. н. доцент

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Фехтование в переводе с немецкого «*fechten*» означает фехтовать, сражаться, бороться. . Фехтование – это вид спорта, в котором единоборство происходит с использованием таких видов оружия, как спортивная рапира, шпага, сабля. Занятия этим видом спорта развивают силу, быстроту, выносливость, двигательную активность, координацию. Воспитывает это вид спорта и волевые качества - стремление к победе, самообладание, решительность, настойчивость, инициативность; развивают быстроту мышления, внимание.

Фехтование – это сложный вид спорта, который предъявляет к спортсменам различные высокие требования. Для достижения каких-либо результатов нужны, кроме желания быть спортсменом, выносливость, сила характера, координация движения. Все эти качества развиваются в процессе тренировок и соревнований.

У начинающего спортсмена необходимо сформировать выносливость, двигательные навыки, координацию движения для успешного освоения техники выполнения приемов в данном виде спорта.

Фехтовальщик не может добиться хороших результатов, не обладая такими физическими качествами как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила отдельных групп мышц, скоростно-силовые показатели.

Целью данной работы является изучение физических качеств (выносливости и координации) у детей 10-12 лет, занимающихся фехтованием.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу по избранной теме.
2. Провести исследования физических качеств (выносливости и координации) у юных фехтовальщиков для изучения влияния тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства в различные временные периоды (начале и в конце эксперимента).

3. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы полученных результатов.

Объектом исследования стало изучение процесса изменения показателей физических качеств (выносливости и координации) у юных фехтовальщиков 10-12 лет.

Предметом исследования стал выбор методики для развития и положительной динамики физических качеств (выносливости, развитие координации) у юных фехтовальщиков.

База исследования. Исследовательская работа по изучению развития выносливости и координационных способностей детей 10 -12 лет, занимающихся фехтованием, проводилось в 2019 году на базе спортивной школы олимпийского резерва по фехтованию имени Г. И. Шварца г, Саратова с 10 апреля 2019 по 21 мая 2019.

Гипотеза. Можно предположить, что без хорошего развития выносливости и координации движений под влиянием определенных методик спортсмен не сможет добиться желаемых результатов.

Актуальностью темы. Развитие таких физических качеств как выносливость и координационные способности у детей используются не только для развития определённых физических способностей и применения на занятиях физической культурой и спортом, но и помогают использовать полученные навыки и возможности организма в повседневной жизни.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования, включающий:

1. Анализ - научно методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Математические расчеты.
4. Педагогический эксперимент

Глава 1. Теоретический анализ физических качеств

1.1 Методы исследования

Анализ научно - методической литературы

Использование метода исследования позволило изучить состояние проблемы, определить цель и задачи исследования. Изучена и проанализирована научно- методическая литература по вопросам физической подготовки юных спортсменов в таком виде спорта как фехтование.

Педагогические наблюдения

Обследование выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся фехтованием, осуществлялось в государственном бюджетном учреждении Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию им. Г.И. Шварца». Под наблюдение была взята группа детей 10-12 лет. Продолжительность наблюдения осуществлялась с 10 апреля 2019 по 21 мая 2019года. В ходе этой работы изучались особенности применяемой методики, средства и методы развития выносливости и координации, производился сбор практических данных

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент предполагал целенаправленное изучение физических качеств (выносливости и координационных способностей), у детей 10-12 лет, занимающихся фехтованием

Проблема подготовки юных спортсменов в настоящее время действительно актуальна. В спортивные залы приходят дети, которые не привыкли активно двигаться, со слабо развитыми или совсем не развитыми двигательными навыками и слабым здоровьем, а часто и с физическими дефектами (ожирение, сколиоз, другие нарушения функционирования организма). Поэтому двигательной подготовке следует уделять особое внимание, так как это обеспечивает успешное освоение технико-

тактического материала и успешный переход подготовленного спортсмена в следующую возрастную группу.

1.2 Выносливость фехтовальщика

Эффективность физических усилий человека зависит от его подготовленности к выполнению избранного вида деятельности. Важные для фехтовальщика физические качества, такие как выносливость и координация развиваются путем использования комплекса упражнений.

Выносливость – одно из важных физических качеств человека, которое определяет здоровье человека, его физическую работоспособность, основу его жизнедеятельности. Именно поэтому в системе физического воспитания развитию выносливости придаётся большое значение.

Реализация способности человека к проявлению различных видов выносливости обусловлена многими факторами. К таким факторам относятся: социальные, личностные, психологические особенности человека, особенности его состояния и развития здоровья, спортивно-техническое мастерство, устойчивость к воздействию различных стрессовых ситуаций и нагрузок.

Умение фехтовальщика противодействовать замыслам противника, точно парировать вооруженной рукой оружие противника в неожиданно возникающих и скоротечно протекающих схватках, выполнять сложные приемы и их сочетания напрямую зависит от проявления ловкости, силы и выносливости спортсмена.

Выносливость фехтовальщика воплощена в точности нанесения уколов, отсутствии брака в движениях оружием и передвижениях, сохранении достигнутого уровня важнейших показателей технико-тактической подготовленности в условиях значительных нагрузок.

В развитии и совершенствовании выносливости следует учитывать специфическую выносливость спортсменов, которым приходится

сохранять свежесть, остроту восприятий и реакций на протяжении длительных и напряженных соревновательных боев.

Трудно найти другой вид спорта, в котором есть такая острая необходимость на протяжении длительного времени поддерживать высокий тонус центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Выносливость развивается сравнительно медленно, и поэтому она должна представлять предмет особого внимания тренера и спортсмена.

Методы совершенствования выносливости разнообразны. Но основными являются:

- ✓ продолжительный бег небольшой интенсивности (5 -20 минут).
- ✓ плавание,
- ✓ игры в баскетбол, футбол, волейбол

Для повышения уровня выносливости рекомендуется использовать и такие упражнения как

- ✓ на групповых занятиях - маневрирование 3-5 минут имитации атак, защит, контратак, глубокие отступления, серийное выполнение приёмов передвижений и их комбинаций (выпад, шаг и выпад, скачок и выпад, выпад- выпад).
- ✓ на индивидуальных уроках - схватки высокой интенсивности или выполняемые на фоне утомления, увеличение продолжительности серии движений и сокращение интервалов отдыха, широкое использование метода сопряжённых воздействий.
- ✓ в боевой практике – увеличение объёмов тренировочных поединков.

1.3. Координационные способности фехтовальщика и их совершенствование

Под координационными способностями понимаются способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать любые двигательные задачи, включая сложные движения и движения. возникающие неожиданно.

Координационные способности отвечают за выполнение какой-либо двигательной деятельности и обеспечивают эффективность ее выполнения.

Координационные способности человека выполняют важную функцию - согласование и упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие умения управлять своими движениями.

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – возможность избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

При развитии координационных способностей основная цель должна быть направлена на совершенствование

- способности к освоению новых движений;
- способности перестраивать свою деятельность
- способности осваивать более сложные движения.

Основными методами оценки координационных способностей служат:

- метод наблюдения,
- метод экспертных оценок,
- аппаратные методы,
- метод тестов.

На данном возрастном этапе (10-12 лет) подростки не способны долго концентрироваться на заданных действиях. Поэтому продолжительность каждого задания не должна превышать десяти минут.

Существует несколько методов диагностики координационных способностей, такие как наблюдение, экспертные оценки, и аппаратный (инструментальный) метод.

Большое значение имеют специальные занятия, направленные на развитие и совершенствование физических качеств, которые должны строиться по общему или индивидуальному плану в определенные периоды тренировки и проводиться так же организовано, как и занятия фехтованием

Глава 2 Экспериментальная часть

2.1 Исследование выносливости у детей 10-12 лет, занимающихся фехтованием.

Исследовательская работа по изучению развития выносливости и координационных способностей у детей, занимающихся фехтованием, проводилось на базе спортивной школы олимпийского резерва по фехтованию имени Г. И. Шварца в период с 10 апреля 2019 по 21 мая 2019. В исследовании участвовали 40 учащихся спортивной школы г. Саратова. Были созданы контрольная и экспериментальная группы, в каждой из которых по 20 учащихся. Возраст учащихся – 10 – 12 лет. Занятия проводились по расписанию два раза в неделю по 90 – 120 минут.

Решение задач, поставленных в работе, проводилось в несколько этапов.

На первом этапе экспериментальной работы проведены анализ и обобщение научно - методической литературы по данному вопросу. Для проведения экспериментальной работы были использованы методики таких специалистов в области фехтования как

1. Тышлера Давида Абрамовича
2. Рыжовой Ларисы Геннадьевны
3. Мовшовича Алека Давидовича

На втором этапе проводились педагогические наблюдения за построением тренировочного процесса, анализ программы подготовки в подготовительном периоде, а также тестирование с целью выявления и оценки уровня развития выносливости и координации юных фехтовальщиков, а также динамики развития этих физических качеств

Заключительное тестирование проводилось в конце экспериментального периода. Для развития выносливости и координационных способностей у юных фехтовальщиков использовалась

- общая физическая подготовка, включающая в себя различные упражнения, (упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.), прыжковые упражнения, различные подвижные игры.
- специальная физическая подготовка (боевая стойка, приседания в глубокую боевую стойку выпрыгивания из глубокой боевой стойки. передвижение скачками в глубокой боевой стойке, выпады); упражнения технической подготовки (изучение боевой стойки, передвижение, скачки, защиты, захваты, оппозиции, батманы).

Последний этап исследования был посвящен анализу данных об физической подготовки юных фехтовальщиков, обобщению полученных результатов, оформление работы.

В своей работе я раскрыл содержание понятия выносливости и координационных способностей спортсменов, занимающихся фехтованием, исследовал средства и методы развития этих физических качеств у детей. 10-12 лет, занимающихся фехтованием.

Результаты исследования могут быть использованы:

- для коррекции основной направленности педагогического воздействия
- для контроля за уровнем физического развития, функциональной подготовленности.

Цель экспериментального исследования: выявить влияние различных упражнений, спортивных игр, подвижных игр на воспитание выносливости и развитие координационных способностей юных спортсменов.

Исследование включало в себя следующие этапы:

1. Выявление уровня развития выносливости учащихся в первичной диагностике.
2. Воспитание выносливости учащихся посредством использования упражнений, игр, эстафет.

3. Выявление изменений, произошедших в развитии выносливости учащихся, во вторичной диагностике.

Выявление уровня развития выносливости осуществлялось при помощи сопоставления достигнутых учащимися результатов в процессе контрольных упражнений с имеющимися нормативами.

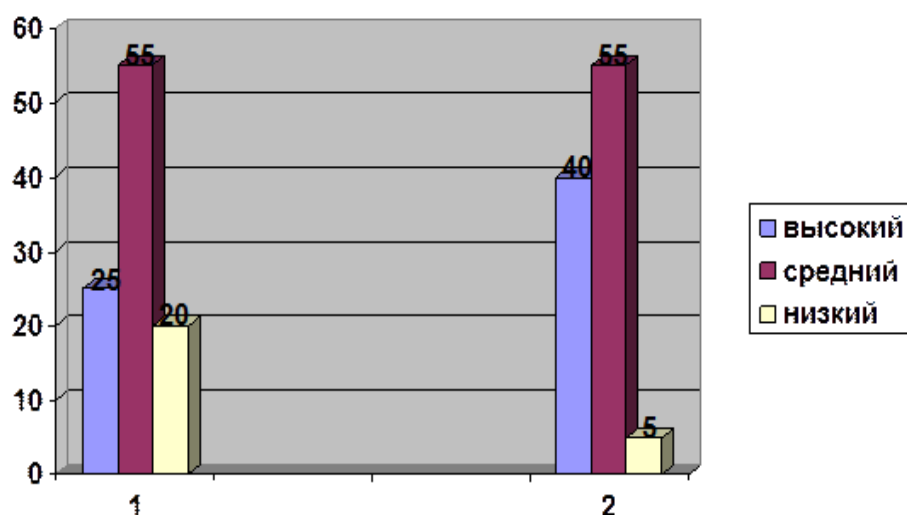


Рис.3 Уровни развития выносливости учащихся экспериментальной группы в первичной и вторичной диагностике

1 – первичная диагностика

2 – вторичная диагностика

Используя данные эксперимента, можно сделать вывод о том, что данный эксперимент был эффективным, так как в результате занятий повысилась выносливость учащихся экспериментальной группы.

2.2 Исследование координационных способностей

у детей 10-12 лет, занимающихся фехтованием.

Для исследования координационных способностей использовались тесты, при помощи которых определялись следующие виды координации:

- ✓ определение уровня ловкости;
- ✓ определение уровня точности;

- ✓ способность к сохранению равновесия;
- ✓ способность к согласованию движений;
- ✓ способность к ориентированию в пространстве.

В результате использования данных тестов было доказано, что проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, таких как:

- способности к точному анализу движений, · деятельности анализаторов, · сложности двигательного задания, · уровня развития других физических способностей,
- смелости и решительности,
- возраста,
- общей подготовленности занимающегося подростка. .

Таким образом, взаимосвязь двигательно-координационных качеств проявляется в их влиянии друг на друга при освоении новых двигательных действий. Чем разнообразнее средства, используемые для развития и совершенствования ведущих двигательно-координационных качеств, тем более высокого уровня проявления этих физических свойств можно достичь. Координация движений тренируема, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока.

Следовательно, для развития координационных способностей у детей 10-12 лет применение различных средств помогает совершенствовать развитие координационных способностей подростка. При этом необходимо использовать разнообразные методы. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения. Высокая степень

развития координационных способностей оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными навыками.

Заключение.

В ходе экспериментального исследования:

1. была изучена методическая литература по изучению выносливости и координационных способностей у детей 10-12 лет, которые занимаются фехтованием.

2. были проведены исследования физических качеств (выносливости и координации) у юных фехтовальщиков для изучения влияния тренировочного процесса на повышение спортивного мастерства в различные временные периоды (начале и в конце эксперимента).

3. были проанализированы полученные результаты по изучению выносливости и координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся фехтованием и выявлено влияние различных упражнений на воспитание выносливости и координационных способностей.

Таким образом, выносливость и координационные способности юного спортсмена – важнейшие качества необходимые всем спортсменам, в особенности специализирующимся в таких видах спорта, которые требуют продолжительного выполнения определённых движений, как, например, фехтование. Эти качества спортсмена зависят от совершенства техники, умения выполнять движения свободно, экономно без излишних энергетических затрат.

Выносливость и координационные способности в спортивных упражнениях достигаются обучением спортивной технике и тактике, повышением функциональных возможностей организма, воспитанием волевых качеств. Для этого используются разнообразные средства и методы. Основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности является физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств. Нагрузка на

выносливость вызывает в организме человека сложные биохимические и физиологические процессы, поэтому следует знать их и использовать в тренировках те упражнения, которые наиболее эффективно развивают данное физическое качество в избранном виде спорта. Общую выносливость лучше всего развивать непрерывными методами тренировки, например: равномерным, темповым, соревновательным, кроссовым, специальную выносливость эффективнее развивать на тренировках, используя упражнения, максимально приближённые к структуре соревновательных движений и усилий, применяя при этом методы прерывности (повторный, переменный, интервальный). Для оценки развития выносливости необходимо постоянное тестирование, которое в свою очередь нужно для корректировки тренировки, если результата нет или правильности применения упражнений, если прирост результатов хороший.