

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Использование эффективного передвижения в технике начинающих
фехтовальщиков**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 207 группы
направления 49.04.01 «Физическая культура»
профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта
Юсиф Алаа Раззак Юсиф

Научный руководитель
Доцент, к.м.н.

Н.М. Царева

Заведующий кафедрой
Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время, как на международных, так и на Российских соревнованиях, наблюдается тенденция к изменению техники передвижения ведущих фехтовальщиков.

Проанализировав результаты последних выступлений как ведущих фехтовальщиков на шпагах, так и основного состава выступающих на Российских и международных соревнованиях, можно сделать вывод, что при одинаковых общих физических, скоростных данных и арсенала технических и тактических приемов, лучших результатов добиваются фехтовальщики, умеющие рационально и эффективно передвигаться на поле боя. Основная роль в достижении высоких результатов сводится к борьбе за дистанцию. Суть этой борьбы заключается в том, чтобы, как можно более незаметно для противника войти в дистанцию позволяющую выполнить результативную атаку, исключая возможность применения соперником защитных действий.

Для того, чтобы незаметно сократить дистанцию – эффективнее передвигаться скачками, а не шагами. Но при передвижении скачками меняется нагрузка на ноги – увеличивается частота движения ног и скорость передвижений, и при этом нужно следить, чтобы центр тяжести двигался прямолинейно. Следовательно, нужно вносить некоторые изменения в учебно-тренировочный процесс, как действующих спортсменов, так и новичков. Но именно в обучении новичков нужно уделять большое внимание психологической подготовке в технике передвижения.

Весомая так же причина пересмотра техники и тактики передвижения, из-за изменения правил соревнований по фехтованию на шпагах. Раньше соревнования проводились по системе - два предварительных круга, а с 32-х или с 16-ти, проводится утешительный тур – где спортсмены после очередного боя, если не попадали в следующую ступень, имеют возможность провести дополнительные бои и при успешном проведении выйти в следующую ступень. Сейчас соревнования проводят по олимпийской системе – предварительные бои, а затем тур прямого выбывания до финала. Соответственно уменьшилось количество проводимых боев, но увеличилась динамика фехтовального поединка, следовательно, возникла проблема развития специальной вынос-

ливости и двигательных навыков у юных шпажистов, уже на самых ранних этапах обучения.

Гипотеза исследования: тренировочные и соревновательные процессы для подготовки юных фехтовальщиков будут эффективными и будут способствовать достижению высоких спортивных результатов за более короткий период времени, если будет разработана рациональная научно обоснованная «модель» техники движения фехтовальщиков. На основе этого будет разработана методика, учитывающая функциональное состояние организма спортсменов и их психологическую подготовку.

В связи с тем, что повысилась динамичность проводимых боев, задачей наших исследований является – разработка новой системы обучения, позволяющая в кратчайший период времени добиться полнейшего освоения техники передвижений юных шпажистов.

Цель исследования: разработать и научно обосновать рациональную модель движения фехтовальщиков высокого класса, создать метод обучения современным приемам движения фехтовальщиков и проверить в педагогическом эксперименте целесообразность ее использования для обучения молодых фехтовальщиков.

В соответствии с целью исследований были поставлены следующие задачи:

1. Анализ литературных источников, посвященных теме работы.
2. Внедрить в занятия начинающих фехтовальщиков современную «модель» техники передвижения и попытаться достигнуть стабильности выполнения у юных спортсменов элементов скачкообразного передвижения, длинных выпадов и скоростных флеш-атак путем внедрения в процесс обучения методов психологического воздействия.
3. Проанализировать полученные результаты сводных протоколов и сделать выводы.

Объектом исследований являются выбор методики для начинающих фехтовальщиков на шпагах. Предмет исследований изучение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов-шпажистов.

Под наблюдением находилось двадцать (10 контрольная группа, 10 экспериментальная группа) юных спортсменов. Время наблюдения два года.

Методы исследований

Решение общей цели исследований и конкретных задач работы выполнено с помощью комплекса методов:

1. Анализ литературных источников.

В процессе работы изучалась литература по спортивному фехтованию, физиологии, психологии и педагогике, а также по методике исследования в указанных дисциплинах и смежных науках. Но особое внимание, конечно же, уделялось технике передвижения шпажистов. Все это позволило более точно определить цель работы, поставить конкретные задачи и сформулировать педагогический эксперимент.

2. Для более рационального способа передвижения экспериментально была взята "модель" техники передвижения шпажистов, разработанная ранее другим автором, на основе анализа техники передвижения ведущих Российских и Мировых спортсменов.

3. Для беспрепятственного переноса навыков передвижения с тренировочных боев в соревновательные, были использованы методы психологического воздействия на сознание ребенка.

4. Для доказательства выдвинутой нами гипотезы был проведен открытый педагогический эксперимент, который заключался в анализе сводных протоколов двух лет и математической обработке этих данных.

Научная новизна и теоретическая значимость. В работе на основе исследований создана и научно обоснованна современная модель техники передвижения фехтовальщиков на шпагах.

Разработана методика обучения технике рациональной модели передвижения, включающая в себя описание основных элементов техники, методику обучения приемам передвижения, средства и методы общей и специальной подготовки фехтовальщиков, специально-подготовительные упражнения, специальные подводящие упражнения, а также психологическую подготовку.

Теоретически разработанные и экспериментально проверенные в исследовании положения дополняют методику современного фехтования по пробле-

мам спортивной техники и технико-тактического совершенствования, объективизируют представления о системе передвижений в фехтовальном поединке.

Практическая значимость. Применение в тренировочном процессе рациональной модели и разработанных методических рекомендаций позволяют значительно повысить эффективность обучения технике передвижения, ускорить перенос полученных навыков в соревновательную практику и сократить сроки повышения квалификационных разрядов у юных шпажистов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Модель техники передвижения спортсменов высшей квалификации в современном фехтовании на шпагах;

2. Методика тренировки юных шпажистов, включающая современную модель техники передвижения, контроль за проявлением функциональных возможностей организма и психо-педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях.

Анализ литературных источников. Обобщение научных и методических положений, относящихся к динамике двигательных качеств юных спортсменов, прежде всего позволяют выделить существование ускоренных периодов формирования двигательных способностей.

Наиболее высокие темпы ускоренного роста силы относятся к 14-17 годам. Вместе с тем имеются данные о максимальных темпах роста силовых способностей уже к 13-14 и даже к 11-13 годам.

Характеризуя процесс совершенствования быстроты движений, следует учитывать гетерохронность ее проявлений в зависимости от возраста. При этом максимальное значение сдвигов (улучшения) скорости двигательных реакций и скорости единичных движений установлено в возрасте 7-11 лет, а максимальные темпы роста значений быстроты бега отмечаются в очень широком возрастном диапазоне от 11 до 17 лет. Тем не менее развитие скоростных качеств у юных спортсменов к 14 годам замедляется. Кроме того способности к проявлению быстроты движений у девочек 11-12 лет выше, а в 13-14 лет ниже, чем у мальчиков-сверстников.

Выносливость детей повышается постепенно. Так, в 14 лет она составляет 70%, в 16 лет - 80%, а к 17-18 годам достигает 85% от значений, опреде-

ляющих выносливость взрослого человека. Однако проявление выносливости у детей младшего и среднего школьного возраста имеют количественные и качественные различия. Существенные сдвиги в развитии выносливости наблюдаются уже в раннем возрасте – 7-11 лет. Причем выносливость при скоростно-силовых усилиях особенно бурно растет до 11 лет, увеличиваясь в этом возрасте у девочек в два, а у мальчиков почти в три раза. Таким образом, выносливость претерпевает особенно выраженные изменения в 11-12 лет.

Значения скоростно-силовых качеств непрерывно возрастают у мальчиков до 13, а у девочек до 12-13 лет (определенные темпы прироста показателей скоростно-силовых качеств отмечаются вплоть до 17 лет). Максимальные темпы улучшения координации движений отмечаются в возрасте от 10 до 15 лет.

Успешное формирование двигательных навыков в фехтовании взаимосвязано с уровнем развития двигательных качеств, и прежде всего скоростно-силовых. Сложный и многообразный учебно-тренировочный процесс воспитания юных фехтовальщиков оказывается эффективным лишь в том случае, если основное внимание тренера будет направлено на развитие и совершенствование таких физических качеств, как ловкость, гибкость, быстрота и координация движений.

Эксперимент. В скачкообразном передвижении отрыв от опоры составляет в среднем 4,25 и 5 см., продвижение вперед - 37,8 и 47,4 см., а продвижение назад - 27,9 и 28,3 см. Притом, различия в технике скачкообразного передвижения между мужчинами и женщинами достоверны, кроме продвижения назад, эту часть техники скачка они выполняют почти одинаково. См. таблицу 1 и рисунок 1.

Таблица 1 — Скачкообразное передвижение

Пол	Отрыв от опоры	Продвижение	
		Вперед	Назад
Мужчины	$X = 5 + -41$	$X = 47,4 + -2,5$	$X = 27,9 + -2,58$
Женщины	$X = 4,25 + -0,5$	$X = 37,8 + -3,8$	$X = 28,3 + -2,48$
Достоверность различий	$P < 0,01$	$P < 0,01$	$P > 0,01$

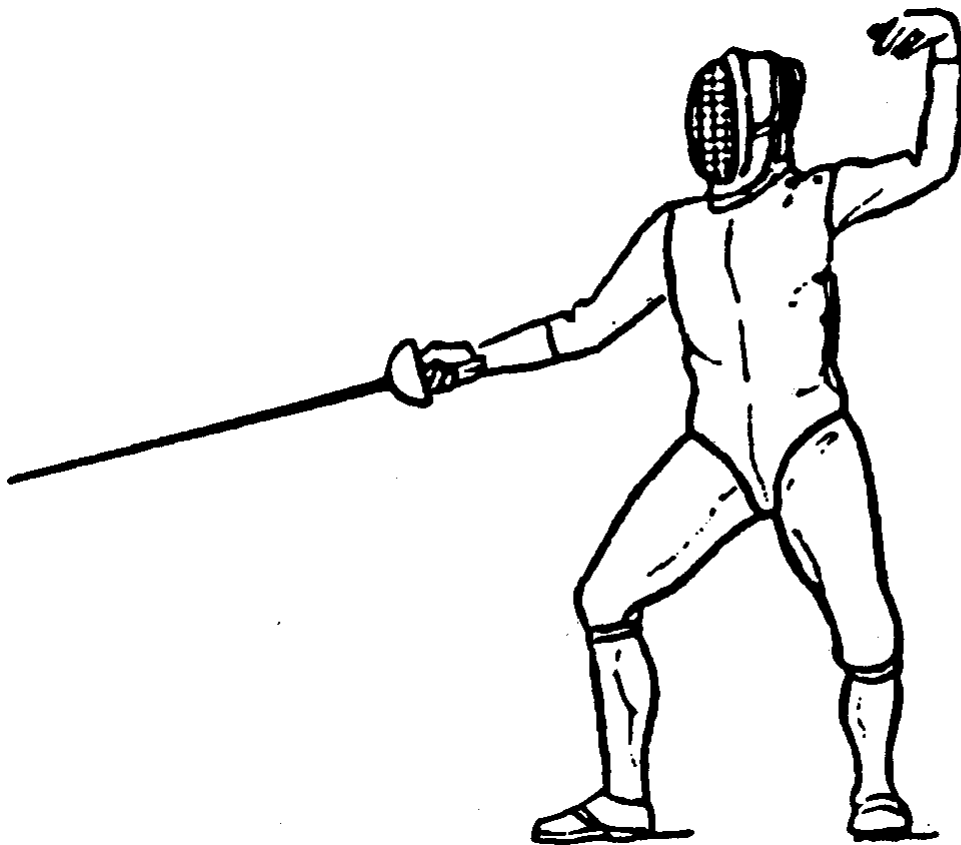


Рисунок 1 — Скачкообразное передвижение

Результаты выполнения выпадов представлены в таблице 2

Таблица 2 — Выпады

Пол	Продвижение сзади стоящей ноги	Расстояние между ступнями ног
Мужчины	$X = 26,8 \pm 1$	$X = 168 \pm 14,4$
Женщины	$X = 15,9 \pm 2,14$	$X = 126,6 \pm 9,22$
Достоверность различий	$P < 0,01$	$P < 0,01$

Из таблицы видно, что продвижение вперед, которое определяется мощным толчком сзади стоящей ноги и махом впереди стоящей, в среднем составляет 15,9 см и 26,8 см, при этом расстояние между ступнями ног в конечной фазе выпада в среднем составляет 126,6 см и 168 см. (см. рис. 2)

Определив достоверность различий, я могу сказать, что она существенна между мужчинами и женщинами.

Результаты анализа флеш - атаки представлены в таблице 3. Эффективность этого технического элемента передвижений фехтовальщика в бою

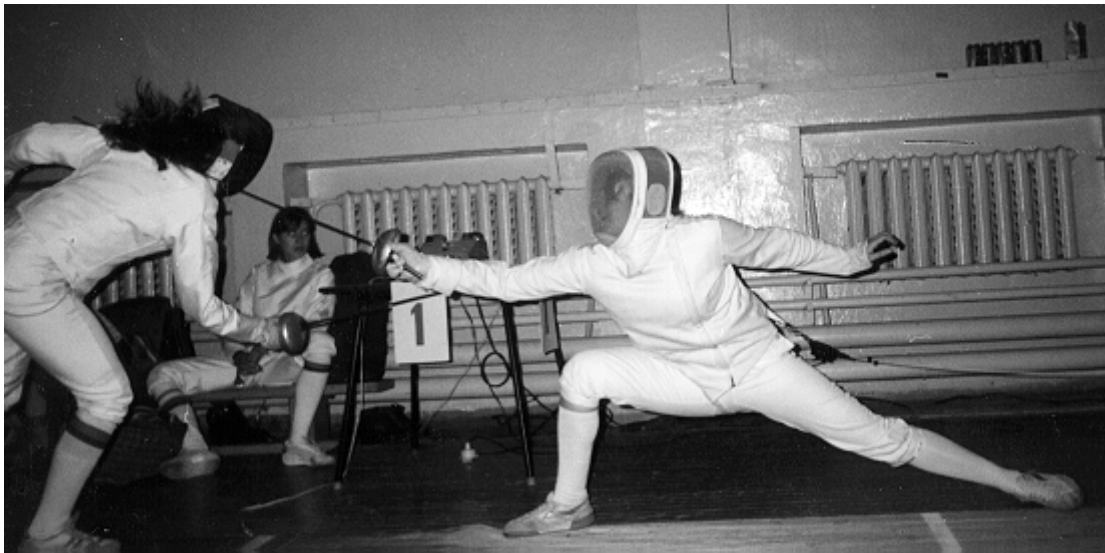


Рисунок 2

определяется "молниеносностью во времени и дальностью, т.е. продвижением вперед. Из таблицы видно, что продвижение вперед в среднем составляет 223 и 202 см., при этом различия между женщинами и мужчинами достоверны.

Таблица 3 — Флеш-атаки

Пол	Продвижение вперед (позади стоящей ноги)	Достоверность различий
Мужчины	$X = 202(\sigma = + - 24.45) + -7.7$	$P < 0,01$
Женщины	$X = 15,9 + -2,14$	

Для сравнения боевой стойки в передвижении шагами и скачками, мы провели эту часть работы. Смотри таблицу 4.

Таблица 4 — Расстояние между ступнями ног в боевой стойке.

Пол	Скачками	Шагами
Мужчины	$X = 100.2$ $(\sigma = + - 24.8) + -7.8$	$X = 75.1$ $(\sigma = + - 7.98) + -2.5$
Женщины	$X = 78$ $(\sigma = + - 7.96) + -2.52$	$X = 62.5$ $(\sigma = + - 6.31) + -2$
Достоверность различий	$P < 0,01$	$P < 0,01$

Из таблицы видно, что боевая стойка в передвижении скачками намного больше, чем в передвижении шагами, а в среднем расстояние между ступнями

ног 100.2см - скачками и 75.1см - шагами у мужчин и 78см и 62.5см у женщин. Различия между мужчинами и женщинами достоверны.

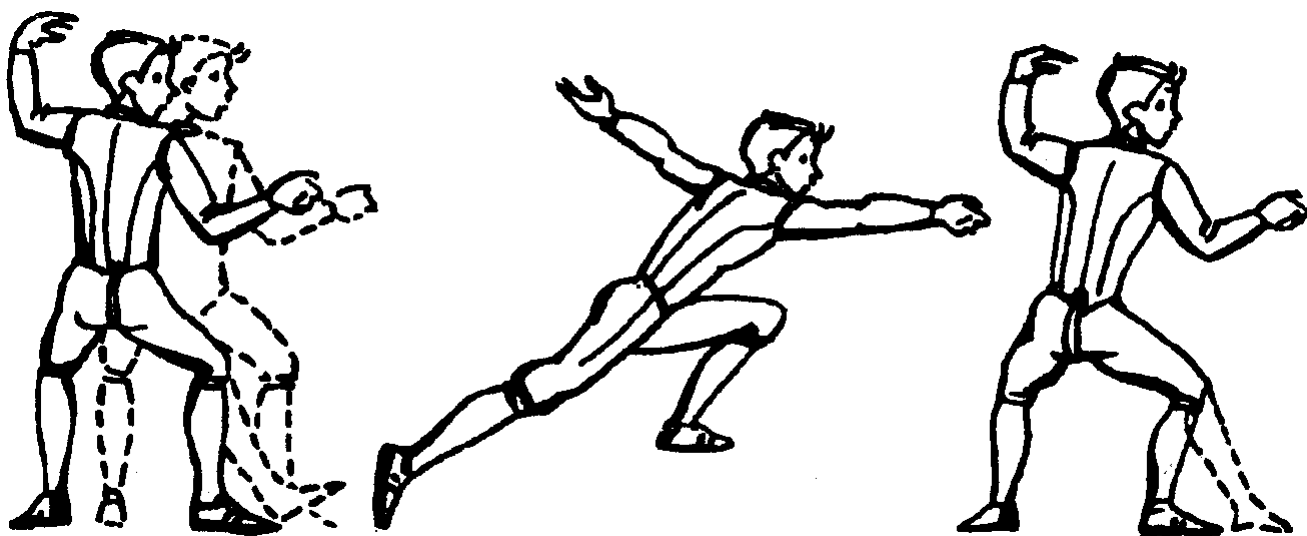


Рисунок 3

Выводы. Из проведенного эксперимента можно увидеть, что техника передвижения фехтовальщика сильно изменена по своим структурным параметрам, сравнивая ее с техникой, изложенной в ранее имевшейся методической литературе.

Во-первых, бой стал более динамичным, так как большинство фехтовальщиков переменили манеру передвижения по дорожке, ранее передвигавшись шагами, теперь они передвигаются скачками. Для удобства передвигаться, было увеличено расстояние между ступнями ног, расстояние по старой методике соответствовало 1,5 - 2 стопы, сейчас оно составляет - 4стопы.

Во-вторых, длиннее стали выпады, флеш-атаки и увеличилась скорость выполнения технических элементов. Отсюда и возросшая динамичность поединков.

Одной из важнейших проблем для фехтовальщиков является перенос освоенных в тренировке средств ведения поединков в условия соревнований. Произвольный характер принятия решений из-за множественности приемов их реализации и необходимость преодоления намерений и воли противника делают этот процесс крайне сложным, нередко достаточно продолжительным и имеющим индивидуальные особенности.

Разработана программа тренировки юных шпажистов, которая отличается от традиционных программ тем, что в ней увеличены объемы часов в сторону специальной физической и психологической подготовок, за счет общефизической и технической подготовок начинающих шпажистов. В процессе реализации программ предусмотрен контроль двигательных действий и состояние утомления во время тренировки.

Для того чтобы рационально организовать тренировочный процесс тренерам, работающим с начинающими фехтовальщиками, необходимо использовать нижеследующие рекомендации и положения:

1. Добиваться умения управлять нервно-мышечным аппаратом, посредством формирования навыков самоконтроля за общей тонической напряженностью и умение приводить такую напряженность к оптимальному состоянию в бою, осуществление чувственного контроля и управления ритмичной мышечных напряжений процессе двигательных действий, добиваясь высокой эффективности и в то же время экономичности при их выполнении.
2. Добиваться стабильности выполнения элементов передвижений и боевых связок из них.
3. Формировать на основе достигнутой стабильности вариативность выполнения элементов передвижений и адаптивность к динамичным условиям соревновательного боя.