

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
КАЧЕСТВ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кольченко Ирины Владимировны

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Экспериментальная часть

Организация и проведение педагогического исследования

Для решения поставленных задач настоящего педагогического исследования нами использовались следующие *методы*:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ результатов педагогического исследования.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников был осуществлен с целью получения информации об особенностях учебно-тренировочного процесса в фехтовании, об организации его на начальном этапе обучения. Обобщение, анализ и систематизация учебно-методических материалов позволили нам выдвинуть гипотезу исследования, согласно которой уровень физических качеств детей младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки, значительно повышается, если средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе, адекватны возрасту и соответствуют требованиям и специфике данного вида спорта.

Всего изучено 29 источников.

Педагогическое наблюдение имело своей целью изучение используемых средств, методов и организационных форм проведения занятий по фехтованию, а также физической рефлексии организма детей 8-9 лет на применение подвижных игр. Исследование было организовано на базе ГБУСО «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по фехтованию им. Д.И. Шварца» в период с февраля 2021 года по январь 2022 года, в три этапа в группах начальной подготовки.

С февраля 2021 года по август 2021 года на первом этапе проводился анализ состояния проблемы по заявленной нами теме, и была выдвинута гипотеза исследования, а также отбор тестов для определения уровня развития физических подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся фехтованием первый год.

На втором этапе исследования (с сентября 2021 года по декабрь 2021 года) проводилось тестирование для определения уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

На третьем этапе в январе 2022 года были подведены результаты исследования, их математическая обработка и анализ.

В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная (тренер Карсаков О.В.) и контрольная (тренер Чичикина Е.И.). Обе группы состояли из десяти детей в возрасте 8-9 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с рабочей программой педагога.

Участники эксперимента из контрольной группы занималась по традиционной программе, в соответствии с типовой программой для этапа начальной подготовки по виду спорта «фехтование», дисциплина

«фехтование на шпагах» (мальчики и девочки), разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» от 19.01.2019 № 40.

Экспериментальная группа занималась также по данной программе. Однако в методике организации учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы имелись некоторые различия. Тренер Чичикина Е.И. отдает предпочтение игровому методу проведения занятий, который наиболее подходит возрасту занимающихся. По мнению тренера, игровой метод проведения занятий эффективно повышает работоспособность, улучшает внимание, подготавливает организм к предстоящим тренировочным нагрузкам, сохраняет хорошее настроение на протяжении всего занятия, а в заключительной части урока сохраняет позитивное впечатление о занятии.

Игры, как командная форма активности, создают дружественную атмосферу, располагают к проявлению личностных качеств занимающихся, воспитывают стремление к победе, смелость, решительность.

Педагогическое наблюдение. В ходе нашего педагогического наблюдения для развития ловкости использовались следующие упражнения:

- бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- прыжки спиной вперед;
- прыжки в боевой стойке с поворотом на 90 и 180 градусов по часовой стрелке и укол в заданный сектор по сигналу тренера со средней и дальней дистанции.
- уколы с выпадом в кольцо, бросаемое тренером (партнером).
- бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время;
- челночный бег;
- эстафеты и подвижные игры, с элементами акробатики, требующие проявления координационных способностей.

В занятия постоянно включаются спортивные игры по упрощенным правилам: мини-футбол, гандбол, баскетбол и др.

Для совершенствования быстроты применяются:

- легкий бег, с ускорением на 5-10 метров с предельной быстротой, мгновенной остановкой, бегом спиной вперед;
- максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров по зрительному сигналу;
- дриблинг ногами с максимальной частотой;
- постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх;
- максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующих бег;
- укол в мишень с выпадом с установкой на выполнение с околопредельной и предельной быстротой;
- прыжки на скакалке;
- прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами;

- преодоление отрезов прыжками на одной и двух ногах.

Для развития выносливости в занятии используются:

- прыжково-беговые упражнения в аэробном и анаэробном режиме.;

- челночный бег 20 метров в течение одной минуты на количество «челноков».

Гибкость совершенствуется посредством следующих упражнений:

- приседания на одной ноге из положения ноги врозь с пружинящими покачиваниями вниз;

- наклоны туловища с касанием руками пола.

- круги руками с максимальной амплитудой;

- вращательные движения туловищем и повороты из положения руки за голову;

- маховые движения и упражнения на растягивание (из положения ноги врозь

- приседания на одной ноге с пружинящими покачиваниями вниз, наклоны, касаясь руками пола; выполнение выпада максимальной длины с соблюдением технических параметров.; покачивания вниз в длинном выпаде, с постепенным увеличением амплитуды движения; приседания в боевой стойке и выпад из данного исходного положения с повторным длинным выпадом. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба).

Упражнения для развития силы мышц рук и туловища:

- выжимание, толкание и метание набивного мяча двумя руками, других предметов рукой, предназначенной держать оружие;

- вращение набивного мяча вокруг себя с максимальной амплитудой;

- быстрое разгибание рук с отталкиванием от опоры, находящейся на уровне пояса;

- отжимание в упоре лежа сначала плавно, затем максимально быстро;

- подтягивание в висе на гимнастическом или другом снаряде;

- поднимание ног к рукам, в положении виса вращательные движения одной и двумя ногами;

- вращение прямыми ногами в положении лежа или сидя.

- упражнение с сопротивлением партнера;

- выжимание и подбрасывание, толкание и метание набивного мяча или другого тяжелого предмета невооруженной рукой.

В деятельности фехтовальщика преобладают скоростно-силовые действия, поэтому в тренировке используются упражнения на силу динамического характера:

- подскоки, присев или из положения боевой стойки, выпады;

- приседания на одной и двух ногах;

- прыжки на месте и в движении с переменной направленности, в группировках различного вида;

- легкоатлетические прыжки в длину с места, в высоту, с небольшого разбега, тройной прыжок.

- прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами;

- преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах.

Учебно-тренировочное занятие в обеих группах состоит из трех частей, а именно: подготовительной, основной и заключительной. Длительность урока 120 минут. Подбор средств, включаемых в занятие, осуществляется в зависимости от его цели и задач. Занятия по общефизической подготовке строятся по определенной схеме, а именно: после разминки выполняются упражнения на быстроту, далее – упражнения силового характера, во второй половине основной части выполняются упражнения на выносливость. А в конце занятия выполняются упражнения на развитие гибкости, ловкости и мышечного расслабления.

Однако тренер Чичикина Е.И. включает игровые упражнения, соревновательные эстафеты, подвижные и спортивные игры в каждое учебно-тренировочное занятие, и не только в уроки общефизической направленности, но и в уроки технической направленности в качестве подготовительного средства к изучению технических приемов, так и в основной и заключительной частях занятия.

Например, игра «Группа, смирно!» проводится в начале занятия, развивает внимание. Игра «Разведчики и часовые» направлена на развитие внимания, быстроты реакции, быстроты мышления. Данная игра проводится в начале урока, после разминки.

Игры «День и ночь», «Вперед-назад» направлены на воспитание внимания, быстроты реакции и скоростных качеств. Проводятся в основной части занятия.

В конце занятия проводятся игры «Цапля», «Салки на одной ноге» которые воздействуют на развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

Педагогическое тестирование

В качестве средств педагогического контроля за развитием двигательных способностей юных фехтовальщиков, мы использовали следующие контрольные упражнения:

Прыжок в длину с места. Совершалось три попытки, и фиксировался лучший результат. Этот тест определяет уровень развития скоростно-силовых качеств занимающихся. Тест определяет уровень развития скоростно-силовых качеств.

Бег на 14 м с высокого старта. Тестируемые стартовали попарно, из двух допустимых попыток фиксировалось лучшее время пробегания. Этот тест позволяет судить о степени развития быстроты.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. 6-тиминутный бег для определения развития уровня выносливости. челночный бег 2x7 м – показатель развития координационных способностей учащихся.

Тест на гибкость (подвижность позвоночного столба). Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый, в положении стоя на

гимнастической скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки, по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

В качестве средства контроля специальной технической подготовки мы использовали следующее контрольное упражнение:

- укол в мишень диаметром 8 см из 8-й позиции с шагом вперед и выпадом.

Тестирование проводилось в два этапа: Первый этап – в сентябре 2021 года. Второй этап – в декабре 2021 года. Второе тестирование проводилось в рамках контрольно-переводных испытаний по итогам первого года обучения.

Анализ результатов педагогического исследования

Математическая обработка данных позволила нам выявить следующие результаты исследования двигательной подготовленности юных фехтовальщиков контрольной и экспериментальной групп, проведенные нами спустя четыре месяца наблюдений (декабрь 2021 года).

Результаты тестирования наглядно демонстрируют, что уровень развития скоростно-силовых качеств занимающихся в экспериментальной группе выше, и в динамике продолжает увеличиваться.

Как свидетельствуют достоверные различия в результатах дети из экспериментальной группы подтянулись большее количество раз, как на первом этапе, так и на втором.

Результаты, показанные юными спортсменами из экспериментальной группы в 6-тиминутном беге, свидетельствуют о достаточно заметных различиях в уровне развития выносливости относительно детей из контрольной группы.

Уровень развития гибкости выше у детей из экспериментальной группы: показатель выше. Уже на первом этапе были выявлены достоверные различия в показателях. На втором этапе они оказались еще выше.

Освоение техники управления оружием при реализации атак и средств противодействия атакам напрямую зависит от уровня развития физических качеств, в частности от развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств.

Сравнительный анализ результатов педагогического исследования позволяет нам сделать вывод, что выше описанная методика проведения учебно-тренировочных занятий по фехтованию на начальном этапе подготовки в экспериментальной группе, основанная на преимущественном использовании игрового метода в тренировке, действительно положительно влияет на развитие, как физических качеств, так и на формирование технических умений и навыков занимающихся.

Выводы и методические рекомендации

Настоящая квалификационная работа посвящена проблеме развития физических качеств у юных спортсменов, занимающихся фехтованием.

В ходе исследования мы ставили цель – выявить влияние игрового метода, используемого в учебно-тренировочном процессе на начальном этапе подготовки, на уровень развития физических качеств юных спортсменов.

Объект исследования – процесс физической подготовки в фехтовании.

Предмет исследования – подвижные игры, как средство физической подготовки учащихся младшего школьного возраста.

В ходе исследования мы пришли к выводу, что представленная методика проведения учебно-тренировочных занятий по фехтованию на начальном этапе подготовки в экспериментальной группе, основанная на преимущественном использовании игрового метода в тренировке действительно положительно влияет на развитие физических качеств занимающихся, специализацию в технике и тактике. Что подтверждается достоверными различиями в показателях юных фехтовальщиков контрольной и экспериментальной групп.

Вышесказанное подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования, согласно которой уровень физических качеств детей младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки, значительно повышается, если средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе, адекватны возрасту и соответствуют требованиям и специфике данного вида спорта. Подвижные игры делают полноценным процесс совершенствования двигательных качеств, освоения техники и тактики.

На основании выше сказанного мы рекомендуем систематически использовать игровой метод в процессе начального обучения фехтованию детей. Игры следует включать не только в заключительную, но и в подготовительную и основную части занятия. При выборе игры учитывать задачи урока, возраст и уровень подготовленности занимающихся.

Заключение

Игровой метод составляет основу современной системы физического воспитания. Этот метод предполагает системное использование игр, игровых и соревновательных упражнений, обладающих большой привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

Но наиболее эффективен данный метод в занятиях с детьми младшего школьного возраста. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный фон урока и позволяет поддерживать высокую заинтересованность активность ребенка в выполнении упражнений. С этой целью в различные этапы занятия включаются эстафеты, игровые упражнения, учебные игры, позволяющие эффективно развивать и совершенствовать физические качества занимающихся.

Проведение занятий игровым методом с юными фехтовальщиками успешно применяется в учебно-тренировочном процессе для развития физических качеств, освоения техники и тактики.

Подвижные игры и эстафеты позволяют придать занятию соревновательный дух соперничества, дисциплинированность, так необходимые спортсмену в соревновательной деятельности. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами.