МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Педагогический институт

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВАЦИИ
ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 11-12 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Мамедовой Рузали Джафаровны
Факультет физической культуры и спорта

Научный руководитель
Заведующий кафедрой,
к. мед. наук, доцент _____ Беспалова Т..А.

Заведующий кафедрой,
к. мед. наук, доцент _____ Беспалова Т..А.

Саратов, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Занятия физической культурой и спортом оказывают влияние не только на развитие физических качеств занимающихся, но и способствуют духовному обогащению личности, формированию высоких морально-этических и нравственных ценностей.

Необходимо признать, что акцент исключительно на развитии физических способностей, пренебрегая личностным ростом и социокультурной целостностью человека, не приводит к желаемым результатам в формировании у него истинной физической культуры и потребности в ней.

При равных физических данных, технико-тактической подготовке спортсмен с высоким уровнем психической готовности и соответствующими личностными качествами имеет явное преимущество. Поэтому изучение личности спортсмена играет важную роль в понимании закономерностей его подготовки.

Актуальность исследования: оптимизация физической и психической подготовленности спортсменов является одной из главных задач в физическом воспитании и спортивной тренировке фехтовальщиков, начиная с детского возраста. Высокий уровень физической и психической подготовленности является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов.

Объект исследования. учебно-тренировочный процесс фехтовальщиков 11-12 лет.

Предмет исследования: показатели физической подготовленности и личностной мотивации юных фехтовальщиков 11-12 лет.

Цель исследования: изучить динамику физической подготовленности и мотиваций фехтовальщиков 11-12 лет.

Гипотеза исследования заключается в том, что:

- изучение особенностей мотивации юных фехтовальщиков позволит, при правильно организованном тренировочном процессе добиваться оптимизации

не только общей физической подготовленности, но специальной, в том же временном периоде.

- повышение уровня физической подготовленности фехтовальщиков способствует изменению мотивации, а значит способствует повышению уровня притязаний в спортивной деятельности.

Задачи исследования:

- Провести теоретический анализ литературы по вопросу индивидуальных психологических особенностей, особенностей личности спортсмена и влияния таковых на спортивный результат;
- Провести анализ литературы по вопросу специфики требований, которое предъявляется в фехтовании к психологическим качествам спортсмена;
- Определить динамику физической подготовленности фехтовальщиков 11-12 лет в ходе исследования
- Изучить особенности мотиваций фехтовальщиков в ходе исследования.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие **методы исследования:**

- 1. Теоретические – анализ, синтез, обобщение, систематизация и сравнение научных положений по методике развития скоростно-силовых способностей.
- 2. Эмпирические – изучение литературы, наблюдение, тестирование, педагогическое исследование, методы математических вычислений.

Научная новизна данной работы состоит в том, что на основании анализа имеющейся литературы и собственного исследования, выявляются личностные характеристики, которые способствуют успеху в фехтовании.

Теоретическая значимость данной работы состоит в том, что в ее ходе анализируются вопросы личности спортсмена и определяется ее влияние на успех в деятельности.

Практическая значимость исследования:

- результаты исследования позволяют спрогнозировать уровень успешности у новичков с определенной степенью достоверности;
- результаты исследования задают направления коррекционной работы со спортсменами на разных этапах спортивного совершенствования.

Особенности физической подготовленности фехтовальщиков 11-12 лет

Поведение ребенка, его позитивное отношение к действительности, напрямую зависит от состояния его эмоциональной сферы. Психологи и педагоги обращают внимание на высокую значимость эмоциональной сферы подростка для его вступления во взрослую жизнь. Ключевое значение в этом процессе отводится физической культуре как эффективному средству развития подростка. Очевидно, что систематические занятия физической культурой способствуют формированию самодисциплины, самоконтроля и развитию эмоциональной сферы подростков. Мышление и поведение современных подростков зачастую происходит «по правилам» компьютерной игры, в результате возникает опасность очерствения и даже полного отсутствия эмоциональной отзывчивости.

Принципиально важно, чтобы у подростков появились четкие цели и осознание перспектив, молодой человек должен научиться планировать свою деятельность, осуществлять саморегуляцию и самоконтроль. Но без последовательного формирования эмоциональной сферы, когда она хаотично изменяется под воздействием различных факторов, подросток не в состоянии сосредоточиться на саморегуляции. Секции по спортивному фехтованию преимущественно посещают подростки среднего школьного возраста (от 9–11 до 14–15 лет).

Эмоциональное, физическое и психическое становление подростка происходит неравномерно. В его социальной ситуации развития наличествуют 2 тенденции:

1) тормозящая развитие взрослости (занятость школьной учебной, отсутствие других постоянных и социально значимых обязанностей, материальная зависимость и родительская опека и т.п.);

2) овзросляющая (акселерация, некоторая самостоятельность, субъективное ощущение взрослости и т.п.).

Подростковый возраст и в наше время является сложным и переломным моментом в жизни каждого человека и роль учителя, а также положительного эмоционального тона на уроках очень велика. Отметим, что при правильной организации спортивного занятия помогают ребенку снять эмоциональное напряжение, почувствовать уверенность в собственных силах.

Относительно современного подростка можно сказать, что современные дети испытывают повышенный интерес к собственной личности, склонны думать и мечтать о будущем, не стремясь развиваться в настоящем, упрямы и не принимают волевого давления. Кроме того, необходимо обращать внимание на развитие мышления: в 10–12 лет подростки овладевают процессом образования понятий, который ведет к новым способам поведения подростка. Поддержка ребенка должна быть обеспечена всеми, кто его окружает: родителями, учителями и т.д.

Мы уверены, что роль тренера спортивного фехтования особенно велика, так как спортивные занятия позволяют снять эмоциональное напряжение ребенка и дают возможность «выплеснуть негативную энергию».

Эмоциональная сфера включает в себя спектр разнообразных качеств, которые характеризуют динамизм и силу проявления эмоций. Очевидно, что эмоциональная сфера подростка является одной из самых проблемных: в этом возрасте большинство детей ранимы, с трудом контролируют свое поведение и эмоции.

Считаем, что можно выделить следующие характерные особенности эмоциональной сферы подростков:

1) очень большая эмоциональная возбудимость;

2) большая устойчивость эмоциональных переживаний;

3) повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в тревожности;

4) противоречивость чувств;

5) возникновение переживания не только по поводу оценки подростками другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;

6) сильно развитое чувство принадлежности к группе;

7) предъявление высоких требований к дружбе.

Подчеркнем, что при проведении секционных занятий по спортивному фехтованию необходимо учитывать большую эмоциональную возбудимость подростка и устойчивость эмоциональных переживаний.

Поскольку спортивные занятия требуют демонстрации физических качеств, необходимо учитывать то, что подростки переживают не только по поводу оценки другими, но и зачастую страдают из-за повышенной или заниженной самооценки.

Секционные занятия по спортивному фехтованию дают много методических возможностей, например, при фронтальной, групповой или круговой организации занятий и позволяют учитывать сильно развитое чувство подростка принадлежности к группе.

Развитие эмоциональной сферы на секционных занятиях по спортивным единоборствам напрямую зависит от роли и активности тренера, когда он использует разнообразные средства в решении задач, связанных с развитием эмоциональной сферы подростка. Современная спортивная теория и методика предлагают нам ряд условий, соблюдение которых будет способствовать повышению эмоциональности занятия, вызывать чувство удовлетворенности и самодостаточности у ребенка при выполнении физических упражнений.

Занятия спортом всегда приносят удовлетворение и радость, когда подростки видят тренера в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда.

Излишняя возбужденность тренера (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Это не означает, что тренер должен развлекать или веселить учеников, но необходимо, чтобы твердость, аккуратность, точность и ясность действий тренера для каждого ребенка сочетались с благожелательным поощрением за успехи и подбадриванием в случае неудач.

Мы утверждаем, что правильная постановка задачи занятия играет важнейшую роль не только для качества освоения подростками физических действий и основ спортивного фехтованию, но и для благоприятного эмоционального фона занятия.

Тренер должен ставить перед подростками конкретную, понятную всем и выполнимую задачу; требования и цели должны быть эмоционально приняты каждым ребенком и значимы для него. Кроме того, тренировочная задача должна быть грамотно сформулирована и соответствовать потребностям и интересам подростка.

Есть еще одна тонкость: в постановке тренировочных задач на секционном занятии по спортивному фехтованию цель, поставленная перед занимающимися, должна быть достижима в рамках конкретного занятия. Если этого не происходит, то подросткам начинает казаться, что они зря тратят силы. Это приводит к возникновению эмоционального напряжения и неудовлетворенности собой и занятием.

Перед тренером стоит сложная задача правильно выбрать организационно-дидактические приемы. Оптимальная загруженность подростка на секционном занятии по спортивным единоборствам требует от тренера постоянного контроля, привлечения всей группы занимающихся к спортивной деятельности, устранения пауз и заминок

Современные дети очень рано стали проявлять необычную для и возраста самостоятельность и независимость. Ключом к проблеме психологического развития ребенка является проблема интересов в переходном возрасте.

Основная особенность занятием спортом в подростковом периоде - резкие качественные личностные изменения, затрагивающие не только физиологию ребенка, но и его психологическое развитие. Современные теории возрастного развития содержат представления о том, что каждый его этап ставит перед человеком особые, только данному этапу присущие проблемы. Возраст 11-15 лет - период повышенной активности, стремление к деятельности, значительного роста энергии школьника.

С помощью занятий спортом возможно разрешение основных задач развития в этот период:

1) Формирование нового уровня мышления, логической памяти, избирательного устойчивого внимания;

2) Формирование широкого спектра способностей и интересов, выделение круга устойчивых интересов;

3) Формирование интереса к другому человеку, как к личности;

4) Развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование навыков самоанализа;

5) Развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;

6) Развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;

7) Развитие воли, формирование умения ставить перед собой цели достигать ее.

В процессе постановки тренировки формируются такие существенные интеллектуальные умения, как понимание смысловой стороны речи, возможность прогнозирования предполагаемых результатов спортивной деятельности.

Одним из важных качеств тренировки в этом возрасте является их способность быстро переключать внимание с одного объект на другой, способность контролировать несколько объектов и явлений, что определяет большой объем внимания, а также пластичность внимания, характеризующая

способность переключаться с одного типа на другой (сужаться, расширяться, сосредотачиваться на внешних объектах или на мыслях и ощущениях в зависимости от требований конкретной соревновательной ситуации).

Именно пластичность внимания говорит о возможностях адаптации подростков к изменяющимся условиям спортивной борьбы, тренировочные упражнения позволяют развивать данные виды внимания у детей данного возраста с учетом их возрастных особенностей.

Занятия индивидуальными видами спорта, такими как фехтование, способствуют развитию волевых качеств у человека. Воля в данном контексте понимается как способность сознательно ставить перед собой цели и достигать их, преодолевая как внешние, так и внутренние препятствия.

Формирование волевых качеств предполагает развитие целенаправленности, самоконтроля поведения и способности к самоограничению, то есть овладение собственными действиями.

Индивидуальный подход тренера позволяет подростку осознать положительные эмоции, связанные с преодолением собственной лени, страха и нежелания что-либо делать. В современном спорте активно используется стратегия, направленная на формирование у спортсмена таких качеств и умений, которые позволяют не просто справляться с трудностями, но и чувствовать личный рост, увеличение компетентности и расширение возможностей. Во время проведения тренировок необходимо ориентировать детей на выработку объективных критериев успешности и не успешности, стремления проверить свои возможности, находить (с помощью тренера) пути их развития и совершенствования. Несмотря на сложность возраста, связанного с физической и психологической перестройкой и усложнением организма, именно этот период является наиболее удачным для развития личностных качеств будущих спортсменов.

2.2 Организация исследования

Для определения эффективности применения метода в учебно-тренировочном процессе юных фехтовальщиков этапа начальной подготовки (2 года обучения) мы внедрили экспериментальную методику в организацию занятий.

Настоящее исследование проходило с 01.06.2023 по 01.06.2024 гг. на базе ГБУ ДО СО СШОР по фехтованию г. Саратова. В исследовании приняли участие 20 мальчиков в возрасте 11-12 лет, находящихся на этапе начальной подготовки (2-й год обучения), которых мы разделили на две группы по 10 человек – контрольную и экспериментальную.

Исследование проходило в три этапа:

На первом этапе нашего исследования (01.06.2023 -31.08.2023) нами выбрана тема исследования, определен методологический аппарат исследования и база исследования.

Второй этап нашего исследования (с 01.11.2023 по 31.05.2023) заключался в диагностике уровня физического развития, развития скоростно-силовой способности испытуемых и личностной мотивации, а также в разработке метода тренировки с помощью эффективных средств развития скоростно-силовых способностей юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки.

Третий этап (с 01.06.2024 по 01.10.2024) заключался в обработке полученных результатов и написании магистерской работы

Педагогическое тестирование — это форма измерения знаний учащихся, их физических способностей, основанная на применении педагогических тестов.

Нами были использованы комплекс тестов по физической подготовленности и разработанная в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного Минспорта России № 50 от 14.02.2013.

Контроль физической подготовленности фехтовальщиков проводится в целях объективной количественной оценки координационных качеств.

Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития координационных способностей и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков.

Для контроля физической подготовленности в условиях секции фехтования применялись следующие тесты, которые достаточно полно и информативно определяют физические возможности тренирующихся в возрасте 11-12 лет:

Общая физическая подготовка (рекомендации к приему нормативов):

1. Бег 30 м. (быстрота). Бег 30 м принимается на стадионе. Испытуемый становится на линию (высокий старт) и по сигналу (Марш!) выполняет бег. Норматив принимают два преподавателя, один на старте, другой на финише. Результат записывается в протокол.

2. Челночный бег 3x10 м (быстрота, координация) принимается в спортивном зале. По команде «марш!» занимающийся начинает бежать вперед до пунктирной линии. Когда он ее добегаёт, обязательно должен коснуться рукой. Результат засчитывается по преодолении и пересечению 3х отрезков по 10 м. Результаты записываются в протокол.

3. Бег 1500 м (выносливость). Норматив принимается на стадионе. По команде «марш!» испытуемый начинает бег на 1500 м. По прохождению дистанции результат фиксируется при преодолении испытуемым финишной линии. Результат записывается в протокол.

4. Подтягивание на высокой перекладине (сила). Испытуемый принимает положения «вис» на высокой перекладине. По сигналу тренера начинает подтягивание к верхнему краю перекладины. Результат в количестве раз записывается в протокол.

5. Отжимания (сила). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа принимается в спортивном зале. Исходное положение – упор лежа, руки на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с бедром и шеей должно составлять прямую линию. Сгибать локти до 90 градусов, а затем полностью

выпрямить руки в локтевом суставе. Упражнение повторяется столько раз, сколько возможно. Предоставляется одна попытка. Результат записывается в протокол.

6. Бросок набивного мяча (3 кг) назад (сила). Испытуемый стоит спиной к пунктирной линии, касаясь пятками, набивной мяч находится внизу перед собой. Испытуемому дается три попытки на бросок через себя за спину набивного мяча. Результат лучшей записывается в протокол.

7. Бросок набивного мяча (3 кг) вперед (сила). Испытуемый стоит лицом к пунктирной линии, касаясь носками, набивной мяч находится внизу перед собой. Испытуемому дается три попытки на бросок набивного мяча вперед. Результат лучшей записывается в протокол.

Для оценки результатов эффективности методики широко используются методы качественного и количественного анализа, основанные на использовании математического аппарата.

Мы использовали модификацию t-критерия Стьюдента для связанных выборок, так как нами были определены начальные результаты физической подготовленности учащихся, которые мы сравнивали с конечными, на последнем этапе нашего эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенной работы мы определили следующее:

По данным литературных источников наиболее значимыми личностными факторами успеха, которые развиваются в ходе спортивной деятельности фехтовальщика являются внимательность, самообладание, оперативность в решениях, самостоятельность, дисциплинированность, аккуратность (перечислены по мере важности). Наименее значимыми - настойчивость, отношение к людям, коммуникативные характеристики.

Общая физическая подготовленность фехтовальщиков 11-12 лет в ходе исследования возросла в контрольной и экспериментальной группе. Специальная скоростно-силовая подготовленность в большей степени возросла

в экспериментальной группе, что в рамках нашего исследования связано с особенностями тренировочного режима в контрольной группе.

Личностная мотивация фехтовальщиков контрольной группы в ходе исследования существенно не изменились. В экспериментальной группе на заключительном этапе выраженными мотивами к занятиям физической культурой и спортом выступили: самосохранение здоровья, самосовершенствование, двигательная активность, общение, соперничество, игра и развлечение, положительные эмоции.

В ходе проведенной работы мы подтвердили изначальную гипотезу, что:

- изучение особенностей мотивации юных фехтовальщиков позволит, при правильно организованном тренировочном процессе добиваться оптимизации не только общей физической подготовленности, но специальной, в том же временном периоде.

- повышение уровня физической подготовленности фехтовальщиков способствует изменению мотивации, а значит способствует повышению уровня притязаний в спортивной деятельности.