

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой

_____ Павлов А.И.

«__» _____ 20__ г.

ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ РАПЕРИСТОВ

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.01 «Физическая культура» профиль подготовки
«Спортивная тренировка»

Магистрант _____ Кудрявцев С.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент _____ Павлов А.И.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Директор СДЮСШОР №3

г. Смоленска _____ Довженко В.И.

Смоленск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.....	8
1.1. Организация и содержание учебно-тренировочного процесса в фехтовании.....	8
1.2. Физическая подготовка фехтовальщиков, характеристика их двигательных качеств и специфика их проявления.....	12
1.3. Характеристика спортивной деятельности в фехтовании на рапирах.....	17
Заключение.....	21
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ...	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	27
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	29
3.1. Построение дополнительной инновационной учебно- тренировочной программы по фехтованию для детей начальной группы подготовки	29
3.2. Исследование уровня развития двигательных качеств детей 9-11 лет, занимающихся фехтованием.....	36
3.3. Экспериментальное обоснование эффективности инновационной учебно-тренировочной программы по фехтованию для детей начальной группы подготовки	39
ВЫВОДЫ.....	50
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	52
ЛИТЕРАТУРА.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Фехтование является специфическим видом спортивного единоборства, которое предъявляет особые требования к проявлениям двигательных способностей спортсмена. Трудно назвать другой вид спорта, в котором так же ярко могли проявляться механизмы компенсации специальных способностей, как это наблюдается в фехтовании. В то же время в современном фехтовании все больше проявляется тенденции к повышению требований к разносторонней подготовленности спортсменов. В основе всесторонней подготовленности фехтовальщика лежат сложные по своей структуре двигательные способности: «взрывная» сила, скоростная выносливость, координация движений ног и вооруженной руки при выполнении технически сложных действий с переменной скоростью, как правило, с ускорением в конце такого действия.

Согласно литературным данным [8,13,24], такие двигательные способности в основном начинают формироваться в возрасте 9-11 лет. Следовательно, можно утверждать, что такой возраст является своего рода базовым по отношению к процессу всесторонней подготовки фехтовальщика. В возрасте 9-11 лет степень сформированности нервно-мышечного аппарата позволяет юному фехтовальщику успешно выполнять технически сложные и тактически целесообразные специфические действия, которыми определяется боевой репертуар современного фехтовальщика, особенно в таком технически и тактически сложном виде, как фехтование на рапирах.

Важными предпосылками успешности при ведении фехтовальных боев является повышение требований к уровню специализированности двигательных качеств занимающихся [5, 9, 13, 28].

В то же время, в результате изучения научно-методической литературы не выявлено целостных методологических разработок по ведению занятий фехтованием с детьми исследуемого возраста. В изученных литературных

источниках и документальных материалах по обучению и совершенствованию приёмов и техники фехтования, содержанию и направленности учебно-тренировочного процесса, методики его построения зачастую, рассматриваются вопросы организации и проведения занятий со взрослыми [8,37,40,41] что вряд ли, на наш взгляд, невозможно переносить на учебно-тренировочную работу с детьми и подростками [1,13,15,34].

Усиление исследуемой проблемы обусловлено тем, что несмотря на сложные условия и ухудшающиеся возможности организации систематических занятий с детьми, развитие детского и юношеского спорта в России весьма значимо с социальной точки зрения. Следовательно, необходимо повышение эффективности учебно-тренировочных занятий по фехтованию с детьми и подростками, выполнение значимой общественной функции по воспитанию подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва [1,20,25,26]. К сожалению, данная проблема ещё далека от своего полного разрешения.

Таким образом, возникает актуальная проблема, которая определяется наиболее оптимальными путями всесторонней подготовки юных фехтовальщиков 9-11 лет, что позволит своевременно сформировать базу всесторонней подготовленности фехтовальщиков.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективную по направлению, содержанию и методам программу построения учебно-тренировочного процесса юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс юных фехтовальщиков рапиристов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: двигательные качества юных фехтовальщиков рапиристов.

Гипотеза исследования. В основу гипотезы исследования положено предположение о том, что двигательные качества детей 9-11 лет, занимающихся фехтованием на этапе начальной подготовки, можно

значительно улучшить, применяя адекватные данному возрасту средства и методы и строя учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы он в наибольшей степени отражал требования и специфику данного вида спорта.

Задачи исследования

1. Определить уровень развития двигательных качеств детей 9-11 лет, занимающихся фехтованием.
2. Разработать инновационную учебно-тренировочную программу по фехтованию для детей начальной группы подготовки, направленную на формирование их двигательных качеств.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной учебно-тренировочной программы по фехтованию для детей 9-11 лет, направленную на развитие их двигательных качеств.

Научно-методологическую основу исследования составили:

- теоретические положения ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта (В.К. Бальсевич, 2000; Л.П. Матвеев, 2007);
- фундаментальные разработки теории дифференцированного обучения и воспитания (В.Д. Сонькин, 2000; В.П. Губа, 2007);
- концепции теории и методики в области фехтования (К.Т. Булочко, 2009).

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- теоретически разработана и экспериментально обоснована и внедрена эффективная по направлению, содержанию и методам программа построения учебно-тренировочного процесса юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки, позволяющая: сформировать базу всесторонней подготовленности фехтовальщиков; повысить общую и специальную физическую подготовленность; овладеть начальными знаниями, элементарными умениями и навыками для организации самостоятельных

занятий, направленных на формирование двигательных действий и развитие двигательных качеств.

Теоретическая значимость исследования:

- сформированы и углублены знания об особенностях развития двигательных качеств детей 9-11 лет;
- обоснованы организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективное использование комплекса средств и методов и их реализация в тренировочной работе с детьми 9-11 лет.

Практическая значимость настоящих исследований состоит в обосновании учебно-тренировочной программы по фехтованию для детей 9-11 лет на этапе их начальной подготовки, основанной на включении комплекса специальных физических упражнений и увеличении объема специальной физической подготовки.

Результаты исследования значительно расширяют представления и возможности применения элементов единоборств в целях повышения общей и специальной физической подготовленности детей 9-11 лет и могут быть использованы при разработке программных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Основные положения выносимые на защиту:

- экспериментальная программа по организации и проведению тренировочных занятий с детьми 9-11 лет на этапе начальной подготовки, содержащая методические и организационные подходы, позволяет спланировать и более эффективно реализовать учебно-тренировочный процесс юных фехтовальщиков.

Список публикаций по теме работы:

1. Кудрявцев С.В. Физическая подготовка фехтовальщиков, характеристика их двигательных качеств и специфика их проявлений / С.В. Кудрявцев // Профессионал. – 2017. - №2 (4).

Структура и объем диссертационной работы.

Диссертация общим объемом 69 страниц компьютерной верстки, состоит из введения, трех глав, практических рекомендаций, выводов, списка литературы и приложений; иллюстрируется 11 таблицами и 5 рисунками. Список анализируемой литературы содержит 70 публикаций отечественных авторов.