

ДИНАМІКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ШПАЖИСТІВ 9-11 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ РОЗРОБЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

Ірина Кривенцова,

к.пед.н., доцент, завідувачка кафедри

Євгеній Горбачук

здобувач освіти II магістерського рівня, другого року навчання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Проведене дослідження динаміки фізичної підготовленості та оцінки техніко-тактичних прийомів юних шпажистів 9-11 років під впливом авторської програми. Зазначені шляхи підвищення якості навчально-тренувального процесу юних фехтувальників.

Ключові слова: фехтування, фехтувальники, шпажисти, фізичні якості, фізична підготовленість

Вступ. За результатами проведеного нами, у вересні-жовтні 2020 р. анкетування тренерів та досвідчених спортсменів, основними шляхами подолання недоліків у підготовці шпажистів, є: включення до навчально-тренувального процесу силових тренувань, стретчингу, стрибкових вправ, вправ на спеціальних приладах, вправ для запобігання типових травм; залучення помічників тренерів з надання індивідуальних уроків, з фітнесу та інших видів фізичної підготовки, реабілітації, психологічної підготовки; використання відео-переглядів підготовки провідних фехтувальників, застосування сучасних приладів визначення фізіологічних показників [1].

Набуття фехтувального досвіду неможливе без розвитку фізичних якостей, а також оволодіння техніко-тактичними прийомами фехтування. Засоби та методи навчально-тренувального процесу повинні постійно вдосконалюватися та відповідати сучасним тенденціям розвитку виду спорту. Це має стати базою для набуття та підвищення рівня фехтувальної майстерності [2; 3; 4].

Мета дослідження: дослідити динаміку фізичної підготовленості та надати оцінку техніко-тактичних прийомів шпажистів 9-11 років під впливом розробленої програми.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз навчально-методичної літератури щодо стану розробленості проблеми вдосконалення засобів та методів фізичної та техніко-тактичної підготовки юних фехтувальників.

2. Розробити програму підготовки юних шпажистів.

3. Дослідити ефективність запропонованої програми.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження тривало з жовтня 2020 по жовтень 2021 рр. Під спостереженням знаходилися 20 шпажистів групи базової підготовки у віці від 9 до 11 років, які тренуються на базі ДЮСШ «Волна» м. Харків. Всі учасники надали письмові згоди на участь у дослідженні.

Спортсмени були поділені на дві рівномірні групи ($p > 0,05$), контрольну групу (КГ), 10 осіб, які займалися за стандартною програмою для ДЮСШ відділення фехтування [6], та експериментальну групу (ЕГ), 10 осіб, які займалися за розробленою нами програмою 4 рази на тиждень по 2 години.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики обробки отриманих результатів.

З метою оцінювання фізичної підготовленості юних шпажистів нами було обрано наступні тести: загальноприйняті: 1) «стрибок у довжину з місця»; «човниковий біг» [5]. Задля оцінки виконання техніко-тактичних прийомів нами були розроблені та застосовані наступні вправи: «уколи в мішень»; В.п. – на мішені обладнаної 5 відмітками різного діаметру (найменший – 25 очок, найбільший – 5 очок), ближня дистанція. Виконуються уколи в мішень. Результатом є кількість очок, набраних за 30 секунд. Спроба не зараховується, якщо учасник протягом 15 секунд жодного разу не вцілив у відмітку на мішені. 2) «Імітаційні вправи простої комбінації»: кроки вперед-стрибок вперед-випад;

кроки назад-випад; стрибки вперед-випад; стрибки назад-флеш. Учасник стає у бойову стійку, ногу, що знаходиться попереду ставить на лінію. За командою, виконує 1) кроки вперед, як тільки нога, що знаходиться попереду перетинає лінію, виконує стрибок вперед-випад; 2) кроки назад, як тільки нога, що знаходиться попереду, перетинає лінію, виконує випад; 3) стрибки вперед, як тільки нога, що знаходиться попереду перетинає лінію, виконує стрибок назад-випад; 4) стрибки назад, як тільки нога, що знаходиться попереду перетинає лінію, виконує флеш. Результатом є час виконання однієї комбінації. Спроба не зараховується, якщо учасник виконував атаки до того, як пересік лінію.

Результати дослідження. Нами було розроблено та застосовано у навчально-тренувальний процес юних шпажистів ЕГ (n=10) авторську програму, яка складається зі спеціальних стрибкових вправ; вправ зі спортивною резиною; рухливих ігор з фехтувальним інвентарем; комплексів вправ та маневрувань у бойовій стійці; спеціальних вправ на мішені.

Динаміка рівня загальної фізичної підготовленості під впливом розробленої програми свідчить про достовірні зміни показників. В КГ: стрибок у довжину з місця – $t=0,014$, ($p<0,05$); «човниковий біг» – $t=0,021$, ($p<0,05$), в обох тестах оцінки техніко-тактичних прийомів ($p < 0,01$). В ЕГ за всіма тестами відбулися позитивні зміни ($p < 0,01$).

У порівнянні двох груп між собою у тестах «стрибок у довжину», «човниковий біг» та «уколи в мішень» відбулися позитивні статистично достовірні зміни ($p<0,05$), а в тесті на «виконання простої комбінації» достовірних змін не відбулося ($p>0,05$), хоча помітна тенденція покращення результатів в ЕГ. Результати представлені в Таблиці 1.

Як видно з Таблиці, зменшення середнього квадратичного відхилення в групах відбулося в тестах човниковий біг та виконання простої комбінації, що свідчить про поступове вирівнювання показників між більш сильними та більш слабкими спортсменами в групах.

Таблиця 1

Порівняння динаміки показників фізичної підготовленості під впливом програми в КГ та ЕГ

Тест	Жовтень 2020 р.				Жовтень 2021			
	X± σ		t	p	X± σ		t	p
	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)			КГ (n=10)	ЕГ (n=10)		
Стрибок у довжину з місця, см	163,2± 10,6	164,7± 6,7	0,32	>0,1	164,7± 12,47	172,7± 10,07	0,02	<0,05
«Човниковий біг», 4х9 м	11,8± 0,44	11,94± 0,51	0,27	>0,1	11,64± 0,42	11,2± 0,42	0,024	<0,05
Уколи в мішень, кількість очок, за 30 секунд	474,5± 131,5	547± 82	0,12	>0,05	493,5± 136,5	618,5± 93,5	0,04	<0,05
Час виконання простої комбінації, сек.	12,43± 1,45	12,91± 1,36	0,17	>0,05	12,08± 1,08	11,7± 1,05	0,29	>0,05

Вправа стрибок у довжину та уколи в мішень показують, збільшення середнього квадратичного відхилення, що свідчить про більшу розбіжність між представниками групи на фоні незначного та значного покращення результатів тестування. Таку ж саму тенденцію ми мали можливість спостерігати при засвоєнні техніки виконання складних вправ окремими учасниками груп.

Висновки. 1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про необхідність постійного вдосконалення навчально-тренувального процесу, відповідно методів та засобів підготовки фехтувальників.

2. Розроблена програма була спрямована на урізноманітнення стрибкових, складно-координаційних вправ, вправ на розтягування м'язів, способів маневрувань у бойовій стійці, роботі на мішені.

3. Під впливом розробленої програми в ЕГ за всіма тестами відбулися позитивні зміни ($p < 0,01$). Також, позитивні зміни спостерігаються між ЕГ та КГ ($p < 0,05$), окрім тесту виконання простої комбінації, хоча тут також спостерігається тенденція до покращення результатів в ЕГ.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямі є доповнення та визначення впливу пропонованої програми на вдосконалення техніко-тактичних прийомів і дій юних фехтувальників.

Література

1. Горбачук Є. В., Кривенцова І. В. Аналіз проблематики навчально-тренувального процесу з підготовки шпажистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С.36-40.
2. Клименченко В. Г., Несен О. О., Никиткин М. Д. Визначення показників координаційних здібностей юних фехтувальників. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. Харків, 2021. №5. С.150-156.
3. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Горбань І.Ю. Ефективність засобів та методів тактичної підготовки студентів-фехтувальників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2015, №129(4). С.105-109.
4. Кривенцова І. В., Лиманський П. П. Динаміка показників результативності бойової діяльності у шпажистів 10-12 років під впливом авторської програми. *Єдиноборства*, 2020, №4(18). С.16-24.
5. Наказ №4607 Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>
6. Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП. Київ, 2014. 50 с.