Парпиева Мадинабону Шухрат кизи
Студентка 2 курса магистратуры
Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта
E-mail: mparpieva11@gmail.com

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БЫСТРОТЕ УКОЛА У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.11292266

Аннотация. В этой статье показано роль возрастных особенностей в развитии координационных способностей в быстроте укола у юных фехтовальщиков

Ключевые слова: Современное фехтование на рапирах, нанесение уколов, спортивный разряд и общие способности, точность.

Актуальность темы. Не секрет, что физическое воспитание и спорт имеют большое значение в воспитании молодого поколения физически здоровым, умственно зрелым и интеллектуально способным. Особое значение имеет сфера детского спорта, в которой необходимо усиливать деятельность молодежи по постоянному занятию спортом, строить новые спортивные комплексы, обеспечивать их современными технологическими средствами, высококвалифицированными спортивными тренерами, спортивными врачами, физкультурниками. Важным фактором является дальнейшее повышение активности спортивных организаций по предоставлению спортивных психологов.

Отличительной стороной современного фехтования на рапирах является, то что в фехтовальном бою значительно сократилось время маневрирования. Большинство действий фехтовальщиков направленно на опережение соперника, которое требует от спортсмена высоких скоростных способностей в нанесении укола быстрее чем соперник. И самое важное в современном судействе на рапирах для оценки тактической правоты спортсмена уделяют большое внимание на скорость нанесения укола в атакующих и ответных действиях.

Уровень изученности проблемы: Условия спортивного боя на рапирах определяют для соревнующихся разнообразные возможности противодействий клинками, поскольку вооруженная рука не является поражаемой поверхностью. Поэтому дистанция между спортсменами нередко находится в пределах длинного выпада. Суженные пространственные возможности нанесения уколов в атаках и ответах только в туловище, определяют высокие требования к технике манипулирования клинком, в быстроте движения вооруженной руки и амплитудам его перемещения.

Проблемой для атакующего является определение сектора нанесения укола на основе предугадывания разновидности защиты со стороны противника, так как малая амплитуда оборонительных движений клинком позволяет выполнять их с гораздо большей скоростью, чем возможности спортсменов изменить направление движений клинком. Поэтому, подготавливая атаку, следует сделать ее неожиданной, представлять путь клинка в направлении открывающегося сектора и немало важную роль играет скорость нанесения укола рукой, чтобы не столкнуться с защитой противника.

Точность укола в фехтовании имеет большое, часто решающее, значение. Опередить противника уколом, защититься от удара быстрее чем противник осуществит атаку или контратаку, все это очень важно для победы на фехтовальной дорожке. Поэтому в обучении и тренировке фехтовальщика большое место

занимает развитие точных действий.

Взаимосвязь возраста и общих способностей непосредственно осуществляется через общий для них компонент – активность. С точки зрения психологии быстрота – это способность управлять временными признаками движения, это отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движений.

Психологические особенности воспитания быстроты:

- формирование моторной установки;
- поиск дополнительных ориентиров при овладении временными параметрами движений;
- формирование умения тонко различать микро-интервалы времени;
- развитие процессов восприятия, внимания, мышления, представления, темпоритмовой чувствительности;
- формирование умения регулировать психическое состояние и мышечное напряжение, развивая умения вызывать и сохранять оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- формирование умения максимального напряжения воли и интенсивности волевого усилия на проявление скоростных качеств: скорости отдельного движения; частоты движений.

Если посмотреть на исследования многих зарубежных учёных по этому поводу Понятие о тесной связи между физиологией и психологией подчеркнул В.Н. Мясищев в 60-е годы. Он заметил, что они взаимодействуют в сложных механизмах поведения. Несколько ученых, включая Теплова, Мерлина и Ильина, обозначили, что психологические особенности связаны с типологическими свойствами нервной системы.

Мерлин (1955) провел опыты, показавшие, что не существует прямой связи между характером поведения и силой нервной системы. Однако он подчеркнул важность учета свойств нервной системы для более глубокого понимания деятельности.

С. В. Малиновский (1969) считал, что психологический анализ деятельности требует учета ее специфики для более эффективного освоения. Это актуально, особенно для анализа спортивной деятельности, где необходимо изучение разнообразных аспектов.

Е.А. Климов подчеркивал важность индивидуального стиля как стратегии, техники и тактики в деятельности. Это помогает сбалансировать субъекта с требованиями задачи.

Среди ученых нашей страны З.Г. Гапаров, Р.З. Гайнутдинов, О.Е. Хаитов, Р.А. Абдурасулов, Ж.М. Иштаев, А.У. Хаитов, З.Э. Газиева и другие уже много лет вносят свой вклад в вопрос психологической подготовки спортсменов.

Цели исследования. Целью данного исследования является изучение влияния возрастных особенностей спортсменов на процесс развития скоростных характеристик у юных фехтовальщиков

Задачи исследования: Изучение возрастных особенностей подготовки юных фехтовальщиков и их влияния на результаты в развитии скоростных качеств.

Объект исследования: Объектом данного исследования являются юные спортсмены в возрасте от 14 до 19 лет разного спортивного разряда из разных спортивных школ. Исходя из целей и задач нашего исследования мы выбрали 27 юных фехтовальщиков для контрольной группы и 30 для экспериментальной, которые тренируются в зале ФФУ. В начале исследования мы определили тип темперамента с помощью личностного опросника Айзенка, а также провели анкетирование для определения возраста и спортивного разряда. После провели с ними беседу о важности опережения уколом соперника для тактической правоты в фехтовальном бою. После беседы мы начали использовать созданную нами методику со спортсменами, которая направленна на развитие их скоростных способностей в нанесении укола. Наша

методика включает в себя упражнение на мишени с ограниченным временем, тоесть экспериментатор засекает 10 секунд, за это время задача спортсмена наснести максимальное количество точных уколов в мишень в различные секторы. В течении 1 месяца мы улучшали результаты у экспериментальной группы.

Мы сравнили полученные результаты у разных спортивных разрядов. Полученные результаты показаны на следующей таблице и сравнение данных показанный в диаграмме.





Таблица 1

Сравнения точности уколов по разрядам 2 групп

Разряд	Первый день		Последний день	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Взрослый разряд	18	14	35	17
КМС	20	15	34	20
МС	32	28	38	29

Анализ результатов по разрядам:

Взрослый разряд: Первый день: Экспериментальная группа - 18 уколов, Контрольная группа - 14 уколов. Последний день: Экспериментальная группа - 35 уколов, Контрольная группа - 17 уколов.

Изменение: В экспериментальной группе наблюдается удвоение результатов, в контрольной группе улучшение на 21%.

КМС (Кандидат в мастера спорта): Первый день: Экспериментальная группа - 20 уколов, Контрольная группа - 15 уколов. Последний день: Экспериментальная группа - 34 укола, Контрольная группа - 20 уколов.

Изменение: Улучшение в экспериментальной группе на 70%, в контрольной на 33%.

МС (Мастер спорта): Первый день: Экспериментальная группа - 32 укола, Контрольная группа - 28 уколов.

Последний день: Экспериментальная группа - 38 уколов, Контрольная группа - 29 уколов.

Изменение: Улучшение в экспериментальной группе на 19%, в контрольной на 4%.

Выводы: Экспериментальная группа демонстрирует значительное улучшение результатов во всех категориях, что свидетельствует об эффективности специально разработанной тренировочной программы. Улучшения в контрольной группе также присутствуют, но они менее выражены, что может свидетельствовать о том, что стандартные методы тренировок менее эффективны для быстрого повышения уровня мастерства в точности уколов. Это исследование подтверждает значение специализированных тренировочных подходов в спортивной практике, особенно для развития специфических навыков в спортивных дисциплинах, таких как фехтование.

Взрослый разряд:

Таблица 2

Процент точности

Разряд	15.05.2023	17.05.2023	22.05.2023	28.06.2023	30.06.2023	05.07.2023	Ср. Значение
Взрослый разряд	92%	84%	88%	97%	96%	97%	94%
КМС	93%	93%	91%	93%	95%	97%	95%
МС	98%	98%	97%	98%	100%	99%	98%

Начальные и конечные значения:
15.05.2023: 92%
05.07.2023: 97%
Среднее значение: 93.76%
Тенденции:

Наблюдается значительное колебание точности в начале исследования (от 84% до 92%), затем последовательное улучшение до 98% в середине исследования и стабильное удержание высокого уровня точности до конца исследования.

Это указывает на значительное повышение стабильности и координационных способностей спортсменов данной категории в процессе тренировок.

КМС:
Начальные и конечные значения:
15.05.2023: 93%
05.07.2023: 97%
Среднее значение: 94.81%
Тенденции:

Точность остается достаточно высокой и стабильной на протяжении всего исследования.

Незначительные колебания наблюдаются в начале (от 91% до 93%), после чего точность остается в диапазоне от 92% до 97%.

Это демонстрирует высокую эффективность методик тренировок и способность спортсменов данной категории поддерживать высокую точность уколов.

МС (мастер спорта):
Начальные и конечные значения:
15.05.2023: 98%
05.07.2023: 99%
Среднее значение: 98.00%
Тенденции:

Спортсмены данной категории демонстрируют высочайший уровень точности с самого начала исследования.

Точность остается практически неизменной на протяжении всего исследования, что говорит о стабильно высоком уровне мастерства и координационных способностей.

Незначительные колебания точности (от 97% до 100%) указывают на уже достигнутый высокий уровень мастерства, при котором дальнейшее улучшение требует специфических методов тренировок.

Вывод. Эффективность методик:

Взрослый разряд и КМС показывают значительное улучшение точности, что подтверждает эффективность примененных тренировочных методик.

Мастера спорта уже находятся на высоком уровне точности, что требует более специализированных подходов для дальнейшего улучшения.

Стабильность и улучшение: тренировочные методики особенно эффективны для спортсменов с взрослым разрядом и КМС, улучшая как точность, так и стабильность уколов.

Спортсмены высшего разряда (МС) показывают высокую стабильность, что подтверждает их высокий уровень подготовки. Это исследование является важным шагом в понимании роли спортивного разряда и возраста в фехтовании, а также может послужить основой для дальнейших исследований в области психологии спорта и методик тренировок для юных фехтовальщиков.

Результаты указывают на то, что методики тренировок, применяемые в экспериментальной группе, были значительно более эффективны для улучшения быстроты и точности уколов, чем обычная тренировочная программа контрольной группы. Особенно это видно на примере

спортсменов с взрослым разрядом и КМС.

Заметно, что у спортсменов высшего разряда (МС) прирост меньше, что может указывать на более высокий начальный уровень навыков или на то, что для дальнейшего улучшения им требуются более специфические или индивидуализированные методы тренировок.

Список использованной литературы

1. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. 2008. - 84x108/32, 119 с. + 16 с. цв. вкл. ISBN 978-5-8291-1094-9

2. Шепелева Ю.И. «Взаимосвязь темперамента с общими способностями у детей старшего школьного возраста». Бакалаврская работа. Тольятти 2017. – 73 с.

3. Корзун Д. Л. Психологическое обеспечение физической подготовки футболистов. – 2009. – 169-173 с.

4. Вяткин Б. А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности: Автореф. дис. ... д-ра. психол. наук. - М., 1981. - 32 с.

5. Горбунов Г. Д. Из опыта исследования времени реакции с использованием электро-термографической установки И Тезисы докладов к XX-ой научно - технической конференции, посвященной 70- летию изобретения радио.-Л., 1965.-С. 17-19

6.Горбунов Г. Д.. Влияние физических нагрузок на психические процессы (на материалах исследования пловцов). Дис. ... на соискание учебной степени канд. пед. наук, (по психологии). - Л., 1967. - 215 с.

7.Гринь В. Н. Психологические факторы результативности соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.. - М.: Ин-т общ. и педагогия, психол., 1986. - 18 с.

8.Дубенюк В. В. Взаимосвязь психических состояний и эффективности тренировочной деятельности спортсменов. - Л.:ЛГУ., 1987. - 16 с.

9.Келлер В. С., Тышлер Д. А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: Физкультура и спорт. 1972. - 181 с.

10. Лишентьев Е. О. Методика формирования «чувства оружия» у фехтовальщиков-шпажистов: Дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 1992. - 218 с.