

УДК: [796.86 \(075\)](#)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

А. У. Ибрагимов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Старший преподаватель

E-mail: Anvar_saber@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы исследования разработки методики формирования самостоятельности спортсменов, в условиях естественно складывающейся атмосферы сотрудничества между тренером и спортсменом

Ключевые слова: самостоятельность, мировоззрение, планирование, качества личности.

ABSTRACT

The article analyzes the research on the development of a methodology for the formation of the independence of athletes, in the conditions of a naturally developing atmosphere of cooperation between a coach and an athlete.

Key words: independence, outlook, planning, personality traits.

Актуальность: Ведущие теоретики спорта утверждают, что на современном этапе общая тенденция совершенствования методов и форм обучения состоит в том, чтобы активизировать познавательные интересы и максимально развить самостоятельность учащихся, сформировать навыки самостоятельной работы, то есть развить стремление учиться самому, самостоятельно пополнять свои знания и творчески применять их в практической деятельности.

Цель: Изучить влияние занятий фехтованием на воспитание самостоятельности юных спортсменов.

Задачи: Определить влияние занятий фехтованием на воспитание самостоятельности юных спортсменов. Разработать методику воспитания самостоятельности у юных спортсменов средствами фехтования.

Выводы: Занятия фехтованием и спортом в целом играют значительную

роль в воспитании и развитии юных спортсменов, формирования у них самостоятельности, характера, волевых качеств, умений и навыков.

Что бы сформировать навык и привычку самостоятельных действий целесообразно планировать индивидуальную работу спортсменов на разных этапах тренировки - при освоении нового материала, при закреплении уже пройденных упражнений, при регулярном контроле за результатами индивидуальной работы спортсменов.

Практический опыт показал, что, вовлечение спортсменов в индивидуальную работу при правильной организации и контроле, способствует более глубокому усвоению материала, росту качества выполнения упражнений и как следствие спортивных результатов, активизации тактического мышления. С ростом самостоятельности дети становятся более устойчивыми психологически на тренировках и соревнованиях, более внимательными и ответственными. Кроме того, формирование самостоятельности стимулирует их к самонаблюдению, самоконтролю и самоанализу собственной деятельности. В связи с чем, юные фехтовальщики становятся более организованными и ответственными.

В процессе подготовки и выполнения заданий тренера индивидуально у спортсмена формируется самостоятельность, познавательные и творческие способности личности, потребность в самообразовании, высокая культура труда.

В процессе занятий спортом каждый спортсмен должен достигнуть определенного уровня самостоятельности, который позволит ему справиться с тренировочными задачами, научиться самостоятельно принимать решения на занятиях спортом и в повседневной жизни.

Процесс формирования самостоятельности у спортсменов, тесно связан с решением двух задач. Первая из них заключается в том, чтобы развить у занимающихся самостоятельность в познавательной деятельности, побудить к освоению информации, научить их самостоятельно овладевать знаниями и приемами в избранном виде спорта, формировать свое мировоззрение; вторая - в том, чтобы научить их самостоятельно применять имеющиеся знания на тренировках и в соревновательных поединках, анализировать результаты спортивной деятельности и работать над их улучшением.

Анализ реальной тренировочной практики свидетельствует о том, что развитие самостоятельности юных спортсменов, как правило, происходит либо

стихийно, либо замедленно, поскольку ключевые элементы тренировочного процесса – целеполагание, планирование, определение содержания, форм и методов учебной тренировки – практически полностью монополизированы тренером.

Разрешить это противоречие возможно, если в качестве важной функции тренировочного процесса принять формирование самостоятельности спортсменов, в условиях естественно складывающейся атмосферы сотрудничества между тренером и спортсменом.

Различные аспекты этой проблемы нашли отражение в психолого-педагогических трудах, а также в современных диссертационных исследованиях. В этих работах дана общая характеристика самостоятельной деятельности (Е. П. Ильин, Н.В. Акинфиева, Н.В. Аничкина, Е.Я. Голант, И.В. Галковская, Л.В. Жарова, Е.Н. др.).

Организация самостоятельной работы во время занятий спортом позволяет обеспечить осознанное и глубокое усвоение спортсменом изучаемого материала, развивает навыки и умения самостоятельной деятельности, способствует развитию самостоятельности спортсмена как свойства деятельности и как качества личности.

Исходя из актуальности проблемы, мы сформулировали тему исследования: «Влияние занятий фехтованием на формирование самостоятельности юных спортсменов».

В соответствии с темой исследования были определены объект, предмет, цель, задачи и методы исследования.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс на занятиях фехтованием.

Предмет исследования - влияние занятий фехтованием на формирование самостоятельности юных спортсменов.

1. Определить влияние занятий фехтованием на воспитание самостоятельности юных спортсменов.

2. Разработать методику воспитания самостоятельности у юных спортсменов средствами фехтования.

Для реализации цели и задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, описание, сравнение, наблюдение, диагностика.

Содержание спортивных тренировок предопределяет источники знаний:

деятельность спортсменов под руководством тренера и самостоятельное выполнение заданий. Занимающиеся более активно, глубоко и осознанно усваивают полученные знания, если тренер использует разнообразные методы донесения информации и ее закрепление.

В процессе занятий спортом важно особое внимание уделять выработке у спортсменов мотивации к самостоятельной работе на тренировке и в свободное время, это касается не только физических упражнений, но и освоения теоретической основы в избранном виде спорта.

Знания, полученные в процессе самостоятельного усвоения и проработки хорошо усваиваются и приучают спортсмена без помощи и подсказок тренера находить решение проблем не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Самостоятельное выполнение упражнений является важной и неотъемлемой частью тренировки, так как самостоятельная проработка заданий тренера заставляет спортсмена думать, анализировать, глубже усваивать предлагаемое тренером задание, воспитывает в нем внимательное и ответственное отношение к занятиям. Важно отметить, что предлагаемое тренером задание должно быть по силам спортсмену, и для самостоятельного выполнения должно хватить навыков и умений.

Самостоятельное выполнение упражнений дается тренером с конкретной целью, и занимающийся должен понимать пути ее достижения. Постепенно, с ростом возможностей спортсмена, знаний и умений, опыта, тренер формирует и повышает уровень его самостоятельности, давая более сложные для выполнения задания, требующие от спортсмена не только физического умения, но и активизирующие мыслительный процесс, творческое мышление.

В процессе занятий тренер преподает юным фехтовальщикам не только двигательные действия, но и формирует привычку самостоятельно анализировать ход боя, технику и тактику поединка, поведение и стратегию соперника на дорожке, учит спортсмена быстро и без подсказок планировать дальнейшие действия, правильно реагировать на атаки в молниеносно меняющихся условиях поединка.

Основная задача формирования самостоятельности на занятиях фехтованием – повышение уровня знаний и умений, развитие активности и инициативности спортсмена, лидерских качеств, стремления к узнаванию нового, ответственности за свои действия.

К.К. Платонов называет следующие пути развития самостоятельности как

волевого качества у спортсменов:

1) Тренер не должен выполнять за спортсмена задачу которую воспитанник должен освоить самостоятельно.

2) Тренер должен мотивировать спортсмена на самостоятельную деятельность, которая по завершении должна дать воспитаннику чувство достигнутого.

3) Тренер не должен принимать решение за воспитанника, а лишь подводит его к оптимальному решению поставленной задачи и осуществлению принятых воспитанником решений.

От того насколько сформирован в сознании образ самостоятельности, зависит не только развитие физических способностей, но и то, насколько ребенок сможет в будущем реализовать свои возможности и использовать полученные знания в новых ситуациях.

Критерии оценки сформированности уровня самостоятельности у спортсменов отделения фехтования:

Таблица 1.

Уровень	Познавательный	Коммуникативный	Информационный
Низкий Действие по образцу.	Спортсмен выполняет упражнение или задание с подсказкой тренера.	Тренер формулирует проблему, дает задание, координирует выполнение спортсменами в группе. Группы формирует учитель.	Спортсмен работает под руководством тренера, по инструкции. Может объяснить суть задания, ответить на вопросы.

Средний Совместная деятельность спортсмена с тренером	Спортсмен планирует решение проблемы поставленной тренером, находит способы пути решения. Тренер оказывает незначительную помощь, контролирует результат.	Тренер ставит задачу для выполнения в группе, обозначает цель и ресурсы. Спортсмены самостоятельно распределяют роли и задачи, несут ответственность за результат.	Спортсмен самостоятельно выполняет упражнение, анализирует результат с подсказкой тренера.
Высокий Самостоятельная деятельность спортсмена	Спортсмен самостоятельно находит пути решения проблемы, планирует деятельности достигает результата.	Спортсмены сами объединяются в группы для отработки упражнений, планируют работу, добиваются высокого результата.	Спортсмен самостоятельно находит информацию, анализирует ее, может применить на практике и поделиться с группой.

Исходными позициями процесса формирования самостоятельности является деятельность, направленная на решение общих задач развития и формирования двигательной самостоятельности, а также формирования у юного спортсмена навыка принятия самостоятельных решений в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Самостоятельность юных фехтовальщиков выражается в стремлении действовать по собственной инициативе, выполнять упражнения без подсказок и помощи тренера, сознательно действовать во время тренировок и поединков, действовать в новых условиях (ставить цель, планировать результат), самоконтроле и самооценке двигательной деятельности, использование полученных знаний и навыков в повседневной жизни. Процессуально-технологическое обеспечение данного процесса предусматривает сопровождение, включающее: организацию деятельности спортсмена

(моделирование, проектирование), выбор средств формирования самостоятельности, выбор средств, концентрирующих внимание спортсмена на выполнении поставленной задачи.

Процесс формирования самостоятельности учитывает следующее: самостоятельность является таковой по природе, сопротивляясь насильственному воздействию. Однако, приобретая характер необходимости, она дает возможность индивидуально ориентировать данный процесс, учитывать особенности индивидуальной предрасположенности к спортивно-тренировочной деятельности.

Самостоятельная работа - целенаправленная, внутренне мотивированная структурированная самим объектом в совокупности выполняемых действий и корректируемая им по процессу и результату деятельности. Её выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, самодисциплины, личной ответственности, доставляет удовлетворение как процесс самосовершенствования и самопознания.

Во-первых, в данном определении принимаются во внимание психологические аспекты самостоятельной работы: саморегуляция, самоактивация, самоорганизация, самоконтроль.

Во-вторых, акцентируется внимание на том, что самостоятельная работа связана с работой воспитанника и является следствием правильной организации учебно-познавательной деятельности в процессе занятий.

При подготовке к тренировке, тренеру необходимо заранее продумывать все средства, при помощи которых можно пробудить пытливость ума, заставить спортсменов проявить любознательность.

Планируя самостоятельную работу спортсмена, тренер должен:

- Определить место и время самостоятельной работы спортсмена в структуре тренировки.
- Определить сложность и объем самостоятельного выполнения, в зависимости от уровня подготовки спортсменов.
- Заранее проанализировать сложности, которыми могут столкнуться воспитанники при самостоятельном выполнении и предусмотреть пути их решения.
- Определить формат заданий и упражнений.
- Установить оптимальное время работы над каждым заданием.
- Установить способ проверки эффективности самостоятельной работы

спортсмена, в том числе форму самостоятельного анализа эффективности работы воспитанником.

По форме организации самостоятельная работа в процессе учебно-тренировочных занятий может быть:

- индивидуальной;
- в парах;
- групповой.

Рассмотрим виды самостоятельной работы юных фехтовальщиков в процессе занятий спортом. Опираясь на труды Т.И. Шамовой о познавательной самостоятельности воспитанников, мы можем разделить самостоятельную работу спортсменов на занятиях фехтованием на следующие виды

Таблица 2. Виды самостоятельной работы спортсменов в зависимости от формы организации занятий

Форма организации самостоятельной работы спортсменов	Виды самостоятельной работы спортсменов
Тренировка	Работа на учебно-тренировочном занятии. Самостоятельное выполнение заданий и решение проблем, которые предлагает тренер.
Беседы	Беседы, которые тренер проводит в группе. Активное участие занимающихся в обсуждении.
Участие в совместных тренировках	Участие спортсменов в «Дне открытых дверей отделения фехтования». Для получения соревновательного опыта и повышения уровня самостоятельности спортсменов тренер проводит внутренние встречи между спортивными группами и школами.
Работа по индивидуальному плану тренировок	В летний период и при отъезде тренера на соревнования спортсмены занимаются самостоятельно, по составленному тренером индивидуальному плану тренировок.

Посещение соревнований.	Обучающиеся наблюдают за поединками профессиональных фехтовальщиков на дорожках. После чего тренер детально анализирует ход соревнований с группой.
Отработка ситуаций	Тренер предлагает спортсменам решение задач, которые могут возникнуть на поединке. Спортсмен должен самостоятельно найти решение, или предложить несколько вариантов решения, выбрать из них наилучший и аргументированно обосновать выбор.
Участие спортсменов в учебно-тренировочных сборах.	Большое влияние на воспитание самостоятельности оказывает участие спортсмена в учебно-тренировочных сборах. Изолированные от привычных домашних условий дети учатся самостоятельно без контроля и подсказки родителей, действовать самостоятельно в различных повседневных ситуациях, осваивают не только задания тренера, но и учатся общаться со сверстниками, строят дружеские связи в группе.

Организация исследовательской деятельности, ее этапы и условия выполнения:

С целью изучения влияния занятий фехтованием на формирование самостоятельности юных спортсменов, нами было проведено исследование, которое осуществлялось в три этапа.

На первом этапе мы выбрали методики и провели диагностическое обследование воспитанников, направленное на выявление уровня самостоятельной деятельности у юных фехтовальщиков.

В исследовании принимали участие 2 группы спортсменов отделения фехтования этапа начальной подготовки (далее контрольная группа) продолжили занятия по (далее экспериментальная группа) занимались по программе спортивной подготовки с применением методики по формированию самостоятельности у юных фехтовальщиков в процессе занятий спортом.

В каждой группе в соответствии с стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» занимается 12 человек. Обе группы смешанные, в эксперименте принимают участие и мальчики и девочки возрастом 10 лет.

На втором этапе эксперимента контрольная группа продолжит заниматься

по стандартной программе отделения фехтования в соответствии с возрастом, а экспериментальной группе предложено использовать методику формирования самостоятельности для юных спортсменов.

На третьем этапе эксперимента мы проведем контрольную диагностику спортсменов и, проанализировав результаты, сделаем вывод о том, как влияют занятия спортом на формирование самостоятельности юных фехтовальщиков.

Рост и активизация умственной деятельности спортсменов в процессе их индивидуальной работы могут быть достигнуты при условии планомерной и регулярной работы тренера над формированием самостоятельности занимающихся. Усиление активной умственной деятельности спортсменов в процессе их самостоятельной работы достигается при условии, когда тренер планомерно организует индивидуальную работу и умело ею руководит.

В ходе работы с экспериментальной группой мы руководствовались следующими принципами:

1. Индивидуальная работа внедряется во все этапы тренировки. Подготовка к занятию; освоение нового материала; закрепление полученных навыков и отработка уже пройденного; домашняя работа; теоретическая подготовка. Спортсмены должны не только накапливать знания, навыки и умения, но и активно применять их в практике тренировок и ведения фехтовального боя.

2. Тренер должен стимулировать активность воспитанников, их стремление к усвоению материала, делать их участниками процесса познания. Задания для индивидуальной работы должны быть интересными для спортсмена, важно направить его внимание не только на усвоение и закрепление материала, но и на решение различных проблем, чтобы спортсмен учился активно самостоятельно думать, видеть и понимать в каких условиях данное двигательное действие может быть применено и старался использовать его в практике ведения фехтовального поединка. Так развивается творческая составляющая спортсмена и умение самостоятельно прогнозировать результат.

3. Тренер должен ставить перед спортсменами задачи, требующие не только физической деятельности, но и активной умственной работы.

Основной целью первого этапа являлась выявление существующего уровня самостоятельности спортсменов.

Исходя из рассмотренной структуры самостоятельности, а также на основе анализа психолого-педагогической и методической литературы и

результатов опытно-экспериментальной работы нами были определены критерии самостоятельности учащихся:

1) Степень сформированности знаний и умений спортсмена (теоретических и практических);

2) Содержание и устойчивость мотивации (проявление ситуативных и устойчивых мотивов, комплекс мотивов, их общественная направленность, связь с целями спортсмена);

3) Отношение спортсмена к тренировочной деятельности, ее нравственные основы (проявление интеллектуальной и практической инициативы, активности, ответственности, самоконтроля, взаимоконтроля, сотрудничества).

В соответствии с этими критериями можно выделить три уровня самостоятельности юных фехтовальщиков: подражательно-пассивный (низкий), активно-поисковый (средний), интенсивно-творческий (высокий).

Рассмотрим степень проявления самостоятельности спортсменов на каждом уровне:

Низкий уровень самостоятельности характеризуется применением знаний на уровне воспроизведения. Спортсмен может повторить упражнение за тренером, но при самостоятельной работе смотрит как выполняют товарищи по группе и подражает им. Самоконтроль проявляется спортсменом редко, главным образом при помощи тренера на стадии констатации результатов деятельности. Мотивы носят ситуативный характер и связаны обычно с внешним побуждением. Познавательная потребность не выражена. Активность проявляется редко, ответственность чаще стимулируется внешним контролем тренера. Выражена потребность в помощи товарищей, тренера.

Средний уровень - это свободное применение знаний в комфортной ситуации во время тренировки по заданию тренера. Навык применения двигательного действия развит недостаточно. Спортсмен может показать упражнение или выпад по заданию тренера, но в рамках учебного боя не всегда сможет применить правильно и своевременно. Творческое использование двигательного действия вызывают у спортсмена серьезные затруднения. Высокий уровень - спортсмен успешно и активно использует полученные знания и умения в поединке, в усложненных условиях по заданию тренера. Наблюдается высокий уровень прогнозирования собственной деятельности. Спортсмен способен поставить цель, найти вход из поставленной

тренером проблемы и наметить пути решения задач.

Спортсмены проявляющие высокий уровень самостоятельности способны к активному самоконтролю и самоанализу, у них лучше развито тактическое мышление, проявляется более высокий уровень мотивации в достижении жизненных и поставленных тренером задач. Вместе с тем более самостоятельные спортсмены активнее участвуют в обсуждениях и жизни группы, проявляют желание помочь тренеру или товарищам, активная жизненная позиция. Такие занимающиеся более ответственны и внимательны.

REFERENCES

1. Кошарный, А. С. Формирование интерактивной самостоятельности подростков: Автореферат кандидата педагогических наук /А. С. Кошарный. - Белгород, 1997.
2. Орловский, В. Г. Методы совершенствования самостоятельной работы учащихся: Автореферат кандидата педагогических наук /В. Г. Орловский. - М.: 1996.
3. Огородников И. Т., Шимбарев П. Н. Педагогика, Научная библиотека, 1987
4. Пономарева, З. Ф. Воспитание самостоятельности подростка в общественной деятельности З. Ф. Пономарева. Развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся. Выпуск 6. Научные труды. Том 212. – Куйбышев, 1978.
5. . Шамова,Т.И. Активизация учения школьников. М.:Педагогика, 1982.
6. Ishtayev, Javlon Mavlonboyevich, et al. "EFFECTIVENESS OF THE NEW DEVELOPED SPORTS AND HEALTH PROGRAM IN SPORTS GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF 3-7 YEAR OLD BOYS." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.3 (2022): 94-99.
7. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2021). ТАЛАБАЛАРДА СТЕСС ҲОЛАТИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 207-211.
8. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2022). БОҒЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАРДА БИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(3), 155-161.
9. Усманова, Ш. Ш., & Ёкубова, Д. М. (2022). ДЕВИАНТ ХУЎҚЛИ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ИШЛАШДА ПСИХОКОРРЕКЦИОН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies

(CARJIS), 2(3), 170-175.

10. Умаров, Н. Х. "МЕТОД РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.2 (2022): 481-491.

11. Артиков, А. А. "Ёш футболчиларни дарвозага зарба бериш аниқлигини ўрганиш." *Фан-спортга* 3 (2021): 79-81.

12. Моисеева, М. В. "МИНИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШДАГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 521-526.

13. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 527-534.

14. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 5.5 (2021).

15. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherah. "EXERCISE PROGRAMS WHICH ARE DEVOTED TO PREPARING BY TECHNICAL TRAININGS FOR GYMNASTICS, THEIR ATTITUDES TO MOTOR SKILLS AND RHYTHM-TEMPO-STRUCTURE." *Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ* (2021).

16. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ." *Academic research in educational sciences* 2.1 (2021): 292-301.

17. Gapparov, Z. G., et al. "Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years." *Solid State Technology* 63.4 (2020): 348-353.

18. Иштаев, Ж. М. "ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ БОРЦОВ." *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*. 2019.

19. Tadjibayevna, Baltayeva Ikbal. "THE GENERAL-TYPICAL PLACES OF FOLK EPICS IN THE PLOT SYSTEM SPECIFIC FEATURES." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES (2767-3758)* 3.04 (2022): 70-73.