

**«Интеграция общеобразовательных предметов
в тренировку юных фехтовальщиков»**

Трушникова Г.Я.
тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДЮСШ

В последние годы возраст детей, начинающих заниматься фехтованием, неуклонно уменьшается. Несмотря на то, что санитарными нормами и правилами определен возраст начала занятий фехтованием в 10 лет, практический опыт тренеров-преподавателей привлечения детей к занятиям в спортивных секциях, в том числе и фехтованием, показывает, что в десятилетнем возрасте это удается с трудом в силу ряда причин. Во-первых, к этому возрасту дети зачастую уже занимаются в каких-либо спортивных секциях и в других кружках дополнительного образования. Во-вторых, дети 4-6 классов, не занимающиеся в кружках и секциях, чаще всего предпочитают проводить свое свободное время в компьютерных играх, не требующих больших физических нагрузок, вследствие чего возникает проблема гиподинамии. В-третьих, к 10 годам состояние здоровья большинства школьников не позволяет им полноценно заниматься физическими упражнениями, они не обладают теми физическими качествами, которые необходимы спортсменам этого возраста, несмотря на то, что они могут относиться к основной группе здоровья. Значит, возникает необходимость прививать навык посещения спортивных секций и обеспечения им необходимого двигательного режима в более раннем возрасте. Кроме того, в последние годы даже официальные областные и всероссийские соревнования проводятся среди спортсменов младшего школьного возраста, и значит к этим соревнованиям надо успеть подготовиться, чему-то научиться и развить необходимые навыки и умения. Поэтому возраст занимающихся в группах начальной подготовки спортивной школы снизился до 7-8 лет. В этом возрасте детям трудно концентрировать свое внимание на изучении сложнокоординационных приемов фехтования, начиная от положения фехтовальной стойки, выполнения приемов передвижения и владения фехтовальным оружием. Да и само фехтовальное оружие еще достаточно тяжелое для них - вес оружия составляет от 500 до 750 граммов. Поэтому на первое место в подготовке юных фехтовальщиков выходит игровая технология, позволяющая разнообразить монотонные

тренировочные занятия, обеспечивать психологическую разгрузку от смены тренировочной нагрузки, благоприятно воздействовать на нервную систему, повышать эмоциональность тренировочных занятий.

Игровые технологии в обучении основаны на особенностях игровой деятельности. Как и любая деятельность, игра имеет свою структуру: целеполагание, планирование, реализация цели, анализ результатов. Кроме этого, составляющими игровой деятельности являются: сюжет, роли, реальные отношения между играющими, игровые действия, замещение реальных предметов условными.

Современные игровые технологии в обучении активно используют многоплановость игровой деятельности, которая позволяет выделить группы обучающих игр: имитационные игры, сюжетно-ролевые и т.д. Игровые технологии в обучении могут изменить образовательный процесс коренным образом, способствовать достижению высоких результатов обучения.

В первую очередь, в игре происходит социализация ребенка. Через систему сюжетно-ролевых игр дети усваивают и присваивают общественные нормы, ценности, установки. В процессе игры происходит самореализация, игровая деятельность дает возможность практиковаться в различных формах жизнедеятельности, в том числе и в коммуникации. И, конечно же, игра развлекает, наполняет досуг.

Используя игровую технологию можно решать основные задачи развития двигательных качеств юных спортсменов: ловкости, скорости, скоростно-силовой подготовки, выносливости и координации движений, а также психофизиологические качества- внимание, память, быстроту мышления, представление и воображение.

Учитывая малый возраст занимающихся, игровую технологию можно применять во всех частях тренировочного занятия - в вводной, основной и заключительной части занятия. Во время проведения различных подвижных игр, направленных на развитие физических качеств, можно привлекать знания детей, полученные на уроках в общеобразовательной школе по

различным предметам. Это позволяет одновременно закреплять полученные знания в школе и развивать необходимые спортивные качества.

Кроме этого, интеграция в тренировочный процесс знаний общеобразовательных предметов, позволяет отвлечь внимание юных спортсменов от монотонности многообразных повторений физических упражнений,

В вводную часть тренировочного занятия можно включить игры на внимание, что позволит быстрее организовать детей перед началом основной тренировочной работы.

Игра « Солнце, забор, камень» - развивает внимание и воображение. В начале игры тренер объясняет детям, что поднятые вверх руки с расставленными пальцами означает «Солнце», выставленные вперед руки с прижатыми пальцами означает «забор», опущенные вниз руки с сжатыми в кулак пальцами означает «камень». Тренер называет одно из этих трех слов-спортсмены быстро выполняют движение, соответствующее названному слову. Для усложнения задания тренер может называть одно слово, а выполнять движение соответствующее другому слову. Спортсмены должны выполнять только то, что соответствует названному слову.

Игра « Покажи число»- закрепляет знания математики и быстроту мышления

Тренер подает команду: «Покажи число 5 (или любое другое число от 1 до 10)». Спортсмены должны быстро показать названное число пальцев, используя пальцы одной или обеих рук.

Игра «Число и имя»- закрепляет знания математики, совершенствование умений передачи и ловли мяча.

Спортсмены образуют круг. Тренер называет имя одного из спортсменов и называет число от 1 до 20. Бросает мяч названному спортсмену, который продолжает выполнять названное число передач другим спортсменам и получает от них мяч обратно. Выполнив нужное число передач, он называет имя любого другого спортсмена и бросая ему мяч называет число. Теперь другой спортсмен выполняет названное число передач и получает мяч обратно, и.т.д.

Игра «Я поеду в город N. Зачем?»- закрепляет знания русского языка, окружающего мира, умения ловли и передачи мяча.

Тренер говорит « Я поеду в город Москву (или название любого другого города.). Зачем?» и бросает мяч в руки любому спортсмену. Поймав мяч, спортсмен должен быстро придумать слово, начинающееся с той же буквы, с которой начинается название города» и вернуть мяч тренеру. Время для ответа может быть ограничено и игра может проводиться на победителя.

Игра « Три стихии»- закрепляет знания окружающего мира, умения ловить и передавать мяч.

Тренер называет одно из трех слов, означающих стихии : земля, воздух, вода, и бросает мяч в руки любому спортсмену. Поймав мяч, спортсмен должен назвать животного при слове « Земля», птицу при слове «Воздух», рыбу при слове «Вода» и вернуть мяч тренеру. Время ответа можно ограничить и играть на победителя.

Во время разминки можно включить следующие игры:

Игра «Соберись по 2, 3, 4, и т.д.»- закрепляет знания математики, развивает выносливость.

Спортсмены бегают в строю или произвольно. Тренер подает команду :

« Соберись по 3 (или 2, 4, 5 и т.п)» спортсмены должны остановиться и за руки по 3 человека, образуя круг. Проигрывают те, кто образует круг последними, или те, кому не хватит спортсменов до названного числа.

Игра «Тропа, копна, кочка» - развивает представление и быстроту реакции.

Спортсмены бегут в строю. Тренер называет одно из этих слов. При слове «Тропа» спортсмены должны остановиться и положить руки на плечи впереди стоящему. При слове «Копна» спортсмены должны встать в круг соединив руки вверху. При слове «Кочка» спортсмены должны остановиться и присесть на корточки.

Игра «Загадки –отгадки»- развивает воображение, ловкость и быстроту.

Ведущий отходит в сторону. Остальные спортсмены договариваются, какое действие они будут изображать (рубить дрова, пилить дрова, стирать, играть на скрипке и т.д.) После этого они молча показывают это действие, а ведущий старается догадаться, что они делают. Если ведущему это удалось, то спортсмены отвечают: «Правильно!» и разбегаются по спортзалу. Ведущий старается догнать и осалить кого-нибудь из них.

Игра « Рыбалка»- закрепляет знания окружающего мира, развивает скорость, ловкость, выносливость.

Два спортсмена («Рыбаки») берутся за скакалку («Сеть») одной рукой. Не отпуская скакалки, они бегают за другими спортсменами и осаливают их свободной рукой. Осаленные спортсмены выходят из игры. Когда «Рыбаки» осалят определенное число спортсменов, игра останавливается. «Рыбаки» вместе с другими спортсменами подходят к осаленным игрокам, которые должны назваться какой -нибудь рыбой. «Рыбаками» назначаются другие спортсмены и игра начинается сначала.

Игра «Охота» - закрепляет знания окружающего мира, развивает скорость, ловкость, выносливость.

Из числа спортсменов назначается «Охотник». Ему дается мяч. Он бежит за другими спортсменами и пытается попасть в них мячом. Тот, в кого попали мячом, выходит из игры. Когда будет осалено мячом определенное количество спортсменов, игра останавливается. «Охотник» спрашивает у осаленных спортсменов, какими животными они были во время игры. Назначают нового «Охотника» и игра продолжается.

Игра « Птички на дереве»- закрепляет знания окружающего мира, развивает скорость, ловкость, выносливость.

Один из спортсменов назначается «Котом». Остальные спортсмены – «Птицы». В разных сторонах зала стоят гимнастические скамейки, которые объявляются «Деревьями». «Кот» старается догнать «Птиц» и осалить их. Птицы могут запрыгивать на скамейку «дерево», спасаясь от кота. Стоящих на скамейке осаливать нельзя. Осаленные спортсмены во время перерыва называют, какими птицами они были во время игры.

Игра «Я художником родился»- закрепляет знания цветов, развивает скорость мышления и скоростные качества.

Ведущий говорит фразу» Я художником родился, не на шутку рассердился, все цвета мне надоели, кроме красного (синего, зеленого и т.д.)» После этих слов ведущий начинает догонять других спортсменов и осаливать их. Остальные игроки должны найти в спортзале или в одежде названный цвет и ухватиться за него. Того, кто взялся за нужный цвет, осаливать нельзя.

Когда все взялись за нужный цвет, игра останавливается. Назначают нового «Художника» и игра продолжается.

Игра «Перебежка под обстрелом»- совершенствует точность броска мяча в цель, развивает ловкость, быстроту. Повторение знаний истории.

Спортсмены делятся на две команды. Одна команда располагается вдоль стен с обеих сторон- это противники. У каждого игрока этой команды по 1 мячу. Другая команда- советские солдаты старается пробежать между игроками первой команды с одной стороны зала на другую взять снаряд и вернуться обратно. Во время перебежки игроков первая команда бросает в них мячи, стараясь попасть. Тот, в кого попал мяч, выбывает из игры. Когда все спортсмены будут выбиты, команды меняются местами. Победительницей считается команда, принесящая большее количество снарядов.

Изучая основные элементы техники выполнения приемов фехтования в основной части тренировочного занятия можно применять следующие игры:

Игра «Съедобное –несъедобное»- развивает внимание. Закрепляет навыки правильного положения фехтовальной стойки и передвижения в этом положении.

Спортсмены становятся в шеренгу и принимают положение фехтовальной стойки. Тренер называет съедобные и несъедобные предметы. Спортсмены должны выполнять столько шагов вперед , сколько будет названо съедобных предметов, и столько шагов назад, сколько будет названо несъедобных предметов. Задание можно изменять. Например: выполнять шаги вперед, если будут названы школьные принадлежности, или средства транспорта, или предметы мебели, посуды и т.д. Также можно дать установку имитировать атакующее действие, если будет назван определенный вид предметов, и приемы обороны, если будет назван другой вид предметов.

Игра «Удочка»- закрепляет знания окружающего мира и развивает скоростную силу ног и выносливость

Тренер держит скакалку за один конец. Спортсмены становятся в положение фехтовальной стойки вокруг него. Тренер вращает скакалку вокруг себя на высоте 10-20 см от пола. Спортсмены перепрыгивают через нее, сохраняя правильное положение фехтовальной стойки. Заронившийся спортсмен выходит из игры и возвращается в нее только тогда, когда назовет название какой-нибудь рыбы.

Игра «Вопрос-ответ» -совершенствование техники приемов фехтования на подсобных снарядах- мишенях, развитие скорости мышления, закрепление знаний русского языка, математики и других предметов.

Перед началом поточного выполнения приемов тренер объявляет задание- фехтовальный прием с нанесением уколов в мишень. Например: нанести укол в мишень с шагом и выпадом, в момент укола назвать слово противоположного значения (антонимы) тому слову, которое назовет тренер перед началом выполнения приема. Так же можно выполнять фехтовальный прием и называть результат сложения, вычитания, умножения и деления названных тренером чисел.

В заключительной части тренировочного занятия можно выполнить упражнения, направленные на укрепление мышц мышечного корсета используя знания русского языка, математики.

1 Полулежа на мате, приподнять прямые ноги и писать ими цифры, буквы, свое имя или фамилию и.т.д.

2 Лежа на животе на мате и держа прямыми руками мяч, приподняв прямые руки и грудь писать в воздухе мячом цифры, буквы, слова и т.д.

Используя спортивные упражнения можно проводить соревнования, посвященные различным знаменательным датам.

Соревнования по общей и специальной физической подготовке, посвященные разгрому немецко-фашистских войск под Москвой
«В белоснежных полях под Москвой»

Цели и задачи соревнования:

- Знакомство с историей нашей Родины
- Развитие физических качеств
- совершенствование специальных умений и навыков

Участники: Ведущий, 4 команды спортсменов

Звучит музыка военных лет - на ваш выбор. Выходят ведущий.

Ведущий. Множество нелегких испытаний выпало на долю русского народа. Но, пожалуй, не было столь тяжелого испытания, как Великая Отечественная война 1941-1945 годов. 1418 дней и ночей продолжалась она, унеся более 27 миллионов жизней.

Памяти павших, пропавших без вести защитников нашей Родины от фашистских захватчиков, мы посвящаем наши соревнования.

Но сначала определим, какие войска будут участвовать в сегодняшних соревнованиях.

Эстафета «Определения рода войск»

Участники команд по очереди доходят быстрыми фехтовальными шагами вперед до противоположной стороны зала, берут по одной табличке с частью слова- названия рода войск, возвращаются шагами назад и из этих частей складывают слово,

которое обозначает название команды (танкисты, артиллеристы, пехота, зенитчики, летчики и т.п.).

Ведущий. Август 1939 года Между Советским Союзом и Германией заключен пакт о ненападении. Несмотря на это, 22 июня 1941 года в половине четвертого утра немецкие войска начали атаку по всей западной границе Советского Союза. Гитлеровское командование придавало огромное значение захвату Москвы, следуя лозунгу: «Столица взята - война выиграна». В быстрой победе над СССР Гитлер и его клика не сомневались.

Однако враг не принял во внимание небывалое мужество, беспрецедентный героизм и стойкость русских людей.

Московская битва занимает в истории особое место. Она стала поворотным пунктом в тяжелой войне. Это были тревожные и грозные для нашей Родины дни. Москва еще не знала, на каком рубеже остановит врага, и остановит ли вообще.

На защиту столицы поднялось все население. Тысячи добровольцев отправились на строительство оборонительных сооружений. Чем ближе враг подходил к Москве, тем упорнее становилась ее оборона.

Время обороны наступает и в нашем состязании. Именно так называется наша эстафета.

Эстафета «Оборона».

Инвентарь: «противотанковые ежи», воздушные шары («аэростат противовоздушной обороны»), бадминтонные ракетки (можно без ракеток)

1. Челночный бег с расстановкой по фехтовальным линиям и собиранием «противотанковых ежей».
2. Пройти вперед и вернуться обратно, подбивая воздушный шарик ракеткой (за падение шарика на пол начисляется штрафное очко).

Ведущий: К началу ноября вражеские наступления удалось остановить. Наступила пауза. 7 ноября было решено провести традиционный парад на Красной площади. Парад длился 1 час 2 минуты. В отличии от мирных лет винтовки, пулеметы, орудия, танки были снабжены боеприпасами. С Красной площади войска уходили прямо на фронт.

Парад стал большой моральной и политической победой. Весь мир узнал и понял: Москва стоит, борется, Москва победит.

И мы сейчас узнаем, кто из наших славных команд победит в следующем конкурсе, который так и называется «Парад».

Конкурс «Парад»

Выполнение строевых команд (повороты направо и налево, размыкание на вытянутые в стороны руки, смыкание в строю, расчет на 1-2 с выходом вторых номеров на 2 шага вперед, ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 4). Оценивается по 5-бальной системе.

Ведущий: В первых числах декабря противника отделяло от Москвы всего 25-30 км. Немецкие танки расположились в деревне Катюшки, Букино, Красная поляна, готовые к наступлению на Москву. Фашисты хвастливо докладывали Гитлеру о том, что они в бинокль хорошо видят Москву, а в стереотрубу они наблюдают жизнь на улицах города.

Однако благодаря информации советских разведчиков удалось раскрыть немецкий план наступления на Москву. Для того, чтобы добыть важную информацию о планах противника, разведчикам приходилось применять приемы конспирации и маскировки.

И у нас наступает время следующей эстафеты

Эстафета «Маскировка»

Участники команд должны преодолеть дистанцию различным способом

- 1 Передвижение в положении упора сзади «Тараканчики»
- 2 Передвижение прыжками в мешках
- 3 Передвижение подскоками в положении низкой фехтовальной стойки

Разведчики готовы. Теперь им предстоит пройти в тыл противника и раздобыть информацию о том, какие войска будут вести наступление в направлении каждой команды.

Эстафета «Разведчики»

Команды продвигаются к противоположной стене, образуя мост и проползая под ним- первый спортсмен принимает положение упор лежа, второй проползает под ним и становится в положение упора лежа рядом с первым. Третий проползает под двумя спортсменами - «мостами» и становится в положение упора лежа рядом со вторым спортсменом и т.д. В конечном пункте они получают фрагмент немецкой боевой единицы (танк, пушка, зенитка, самолет) и возвращаются на линию старта.

Из этих фрагментов участники должны сложить изображение вражеской боевой единицы и назвать его (оценивается время прохождения дистанции до момента, когда спортсмены назовут боевую единицу противника).

Ведущий: Благодаря героизму советских солдат и офицеров угроза Москве была ликвидирована. Под Москвой были разгромлены 38 фашистских дивизий. Много боевой единицы противника

уничтожили подрывники.

И в наших боевых действиях пришло время подрывников

Эстафета «Подрывники»

Инвентарь: по 2 гимнастические скамейки, по 1 мату, по 1 шпаге, лежащие перед мишенью, воздушные шары по числу участников команды, прикрепленные к мишени, под которыми скрыты изображения боевой единицы противника (танк, самолет, пушка и т.п.)

Каждый участник команды проходит полосу препятствий (прыжок через гимнастическую скамейку, кувырок вперед (назад) на мате, вновь прыжок через гимнастическую скамейку), наносит шпагой укол с выпадом с воздушный шар, прикрепленный к мишени, и возвращается. Побеждает команда, быстрее всех поразившая все шары, а значит первая подорвавшая боевую единицу противника.

Эстафета «Снайперы»

Инвентарь: Фишки с кольцами и макеты вражеских пушек. Участники команд выполняют 7 прыжков вперед с выпрыгиванием вверх из положения полного приседа и выполняют бросок кольца в макет вражеской пушки, прикрепленный к фишке, и бегом возвращается обратно. Оценивается количество попаданий в макет пушки, а значит количество уничтоженной боевой единицы противника.

Ведущий: Чем ближе памятные даты
Тем все тревожней на душе
Под Лобней русские солдаты

Дрались на подступах к Москве

Пришло время наступления и наших войск в эстафете «Наступление»

Эстафета «Наступление»

Инвентарь: По 1 Волейбольному мячу, по 1-му теннисному мячу.

- 1 Передача волейбольного мяча по воздуху со сменой мест участников команды. Первый спортсмен бросает мяч ведущему, стоящему от команды на расстоянии 5-10 метров и бежит на его место. Ведущий, получив мяч, возвращает его следующему игроку команды и бегом пристраивается в конец колонны.
- 2 Перекат теннисного мяча со сменой мест участников команды. Первый спортсмен катит мяч ведущему, стоящему от команды на расстоянии 5-10 метров и бежит на его место. Ведущий, получив мяч, возвращает его следующему игроку команды и бегом пристраивается в конец колонны.

Оценивается время прохождения дистанции.

Ведущий: Их много полегло тогда в бою
У Нестерихи в поле злой зимою
Тогда Москву и Родину свою
Они прикрыли намертво собою

Победа под Москвой ознаменовала начало коренного поворота в войне, так как здесь окончательно был сорван гитлеровский план

молниеносной войны, развеян миф о непобедимости фашистской армии.

Родина высоко оценила мужество и героизм защитников Москвы. Более 1 миллиона человек награждено медалью «За оборону Москвы», а городу Москве присвоено звание «Город-герой»

Подведение итогов эстафет, награждение команд.

Литература:

Е.Н.Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать
Москва Просвещение 2003

В.Г.Чайцев, И.В. Трошина Новые технологии физического воспитания школьников
Издательство «Арти» Москва 2007

Д.А.Тышлер А.Д.Мовшович Двигательная подготовка фехтовальщика
Москва Академический проект 2007

Ю. Антонова Игры для всей семьи, или долой скуку Москва 2006

В.Никитина 3900 лучших игр для детских праздников
Рипол Классик Дом. XXI век Москва 2007

В.И. Гришков Детские подвижные игры Новосибирское книжное
издательство 1992 год