

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШПАЖИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Алла ХОХЛА <sup>1</sup>, Іван ВОЙТОВИЧ <sup>2</sup>

*Львівський державний університет фізичної культури <sup>1</sup>*

*Львівський інститут університету банківської справи*

*Національного банку України<sup>2</sup>*

**Анотація.** У статті подається аналітичний огляд науково-методичної літератури з питань місця, структури і змісту фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-шпажистів. З'ясовано, що досягнення високих спортивних результатів у фехтувальників-шпажистів неможливе без належного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей. У теорії і практиці спортивного тренування поряд з традиційним комплексним розвитком фізичних якостей набуває поширення диференційований підхід до фізичної підготовки. Особливі аспекти фізичної підготовки фехтувальників розглядалися ще у 1970–1990 рр. Комплексного вирішення проблеми фізичної підготовки фехтувальників не проводилось.

**Ключові слова.** тренувальний процес, багаторічна підготовка, функціональні можливості, фізичні якості, диференціація фізичної підготовки.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт характеризується безперервним зростанням конкуренції на міжнародній спортивній арені, що у свою чергу спонукає до удосконалення системи спортивного тренування. Важливим завданням теорії спортивного тренування є удосконалення побудови тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки метою збереження та покращення результатів в умовах безперервного зростання спортивної конкуренції. Цей процес має достатньо складний та проблемний характер, вирішення якого займалось багато фахівців галузі [12, 14 та ін.].

Зростаюча спортивна конкуренція на міжнародній арені ставить все більш високі вимоги до фізичної і функціональної підготовленості спортсменів, від якої залежить здатність організму до адекватних реакцій на біляграничні та граничні тренувальні і змагальні навантаження [3, 5, 6 та ін.].

Отже визначення місця і змісту фізичної підготовки в структурі багаторічного тренувального процесу є актуальним.

**Мета дослідження.** Визначити стан питання щодо місця, структури і змісту фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-шпажистів.

**Аналітичний огляд науково-методичної літератури.** Аналіз результатів досліджень численних науковців [5, 13, 15, 17] свідчить, що формування системи багаторічної підготовки фехтувальників на сучасному етапі розвитку цього виду спорту не повинно обмежуватись лише вдосконаленням техніко-тактичних знань, умінь і навичок, а й раціональним використанням фізичну та психічну сфери спортсмена [5, 14, 17, 19]. Адже у сучасному фехтуванні успішна реалізація тактичних рішень неможлива без належної фізичної та функціональної підготовленості, оскільки вибір тактики ведення поединку у значній мірі лімітується рівнем розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсмена [10, 11]. Оволодіння технічними діями за складністю техніко-тактичними діями фехтування та ефективне їх застосування в змагальній діяльності потребує різнопланових проявів фізичних якостей [17].

Належна увага до фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі фехтувальників може бути одним з чинників успішного переходу до наступної змагальної стадії, оскільки при вирішенні завдання переходу до наступного етапу підготовки потрібно врахувати не тільки вік спортсмена та досягнуті спортивні результати, а передусім рівень розвитку

зичного розвитку та різнобічної підготовленості, здатність до перенесення зростаючих тренувальних і змагальних навантажень [16].

Ретроспективний аналіз науково-методичної літератури показав, що в 1970-1990-х роках проводились наукові дослідження, спрямовані на вивчення окремих сторін фізичної підготовленості фехтувальників, а саме вивчалися: швидкісні і силові якості фехтувальників та методика їх вдосконалення; особливості розвитку швидкості і точності специфічних дій фехтувальників підліткового та юнацького віку; координаційні здібності як основа технічної підготовки фехтувальників [4, 7], а також робились спроби експериментально обґрунтувати спрямованість засобів та методів фізичної підготовки юних фехтувальників [5, 15]. Аналіз результатів науково-методичних досліджень показав, що цілеспрямований розвиток провідних фізичних якостей на окремих етапах навчання забезпечує не лише високий рівень фізичної підготовленості, але й сприяє більш високому і якісному формуванню техніко-тактичних вмінь. Зокрема, Бусол В.А [5] запропонував комплекси вправ спрямованих на розвиток провідних фізичних якостей на окремих етапах оволодіння техніко-тактичними діями. Особливістю запропонованих у фаховій літературі методик є широке використання ігрових і змагальних форм проведення вправ.

Обґрунтовано, що інтенсивний розвиток швидкісно-силових якостей у фехтувальників відбувається у віці 14 – 17 років, після чого відбувається їх відносна стабілізація. Проте, найбільший їх приріст спостерігається у 15 – 17 річних спортсменів [8].

Результати попередніх досліджень вказують, що для успішного вирішення завдань техніко-тактичної підготовки фехтувальників 13-14 років доцільно відводити близько 1/3 обсягу тренувальних навантажень на загальну фізичну підготовку, та – для реалізації завдань спеціальної фізичної підготовки [9]. У тренуванні 15 – 17 річних фехтувальників співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, змінюється на користь останньої – відповідно 1/4 і 3/4 від загального часу на фізичної підготовки.

Останнім часом фехтування як олімпійський вид спорту реформується, постійно вносяться зміни як у правила змагань з окремих видів фехтування (зменшення довжини доріжки, заборона виконання перехресного кроку у фехтуванні на шаблях тощо), так і в систему проведення змагань у цілому (перш за все, збільшення кількості офіційних змагань). Окремі з них суттєво вплинули на структуру та зміст змагальної діяльності, що вимагає врахування та адекватної корекції системи підготовки фехтувальників, у тому числі фізичної. Проте у сучасній спеціальній літературі [13, 16, 17 та ін.] питання значущості фізичної підготовки в системі тренувань фехтувальників, структури фізичної підготовленості фехтувальників різної кваліфікації, взаємозв'язку між параметрами фізичної підготовленості та показниками змагальної діяльності з урахуванням змін у правилах змагань не знайшли належного розв'язання. Таким чином, постає важливе науково-практичне завдання – обґрунтування структури і змісту фізичної підготовки фехтувальників на різних етапах багаторічної підготовки. Особливо це актуально для етапу попередньої базової підготовки, де власне створюються передумови для ефективної подальшої тренувальної і змагальної діяльності.

Одним з ефективних шляхів вирішення проблеми фізичної підготовки на сучасному етапі розвитку спорту є диференціація тренувальних впливів з розвитку фізичних якостей у відповідності до вимог конкретного виду змагальної діяльності та з урахуванням індивідуальних профілів загальної і спеціальної підготовленості кожного спортсмена [1-3, 6, 19]. Поряд з традиційним комплексним розвитком фізичних якостей застосовується диференційований підхід до фізичної підготовки [1-3, 6, 19] у таких видах спорту як веслування, гандбол, футбол, волейбол, військово-спортивне багатоборство.

Диференційована фізична підготовка з акцентом на розвиток провідних щодо модельних показників, фізичних якостей військово-спортивних багатоборців, волейболістів та гандболісток команд вищої ліги викликає більш виражене зростання рівня їхньої загальної і спеціальної фізичної підготовленості та спортивних результатів, ніж підготовка з акцентованим розвитком відстаючих, щодо модельних показників для кожного спортсмена фізичних якостей [1-3, 6]. У підготовці ж юних веслувальниць навпаки експериментально доведено

ефективність методологічного підходу до розробки диференційованої програми фізичної підготовки юних веслувальниць, що полягає у поєднанні комплексного та персоналізованого розвитку тих фізичних якостей, які на 10 % і більше відстають від модельних [18]. Можна припустити, що ефективність того чи іншого методичного підходу зумовлена не тільки віком та рівнем кваліфікації спортсменів [12], а й структурою та змістом змагальної діяльності.

Однак до теперішнього часу невідомо, який з підходів ефективніше застосовувати – удосконалення провідних фізичних якостей властивих спортсмену, чи цілеспрямована робота над слабо розвиненими фізичними якостями. Адже експериментально доведено ефективність двох підходів [1-3, 6, 19].

### Висновки

1. Фехтування, як вид спортивного одноборства характеризується швидкістю різноманітних рухів та їх неочікуваною зміною, висуває високі вимоги до опорно-рухового апарату, фізичних якостей спортсмена та функціональних можливостей.
2. Для досягнення високих спортивних результатів у фехтуванні на шпагах потрібно впливати не лише на вдосконалення техніко-тактичних вмій та навичок, а й на оптимізацію розвитку функціональних можливостей та фізичних якостей.
3. У системі спортивного тренування поряд з комплексним розвитком фізичних якостей застосовується диференційований підхід до фізичної підготовки спортсменів.
4. У системі тренування фехтувальників-шпажистів проблема диференційованої фізичної підготовки не розглядалась.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з отриманням емпіричних даних щодо ефективності різних підходів до побудови фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки.

### Список літератури

1. Андерс А., Динаміка спеціальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу у продовж підготовчого періоду річного макроциклу / Андерс А., Лисенко М., Войнович І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. –Л., 2007. – Вип. 11. – С. 6 – 12.
2. Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Андрес Андрій Степанович; Львів. держ. ун-т фіз. культури. –Л., 2006. –20 с.
3. Базильчук О. В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Базильчук Олег Вікторович; Львів. держ. ун-т фіз. культури. –Л., 2004. –20 с.
4. Бойченко С. Л. Координационные способности основа технической подготовки фехтовальщиков / Бойченко С. Л., Дюмин Н. М., Коганов В. Я. // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1987. – № 17. – С. 74 – 77.
5. Бусол В. А. Экспериментальное обоснование средств и методов физической подготовки юных фехтовальщиков на этапе начальной специализации : автореф. дис. ...канд. пед. Наук : спец.13.00.04. „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Бусол Василий Андреевич; ГУОЛИФК; –М., 1978. – 20 с.
6. Гнатчук Я. І. Аналіз ефективності різних методичних підходів до змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів / Я. І. Гнатчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. –Л., 2007. – Вип. 11. – С. 6 – 12.
7. Казацкая Л. В. Исследование скоростных и силовых качеств и методика их совершенствования у фехтовальщиков: автореф. дис. ...канд. пед. Наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Казацкая Л. В.; ГУОЛИФК. –М., 1975. – 21 с.
8. Карнов В. С. Распределение тренировочных нагрузок и основных упражнений в годовичном цикле подготовки юных фехтовальщиков 13-16 лет : дис. ... канд. пед. Наук. –М., 1978. – 20 с.

13.00.04. „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Карпов Владимир Семенович. – М., 1982. – 227 с.

9. *Кирильченко С. Н.* Особенности развития быстроты и точности специфических действий у фехтовальщиков подросткового и юношеского возраста : дис. ... канд. пед. Наук : спец. 13.00.04. „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Кирильченко Сергей Николаевич. – К., 1985. – 154 с.

10. *Келлер В. С.* Диагностика функционального состояния фехтовальщиков под воздействием физической нагрузки : [науч. – спорт. вестник] / Келлер В. С., Линец М. М, Турецкий Б. В. – К., 1989. – № 5. – С. 28 – 29.

11. *Келлер В. С.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб. для ІФК] / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Л. : УСА, 1992. – 283 с.

12. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [для студ. Высш. учеб. заведений. физ. Воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8

13. *Родионов А. В.* Новые подходы в подготовке фехтовальщиков: учеб. – метод. пособ. / А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий. – М., Веды, 2002. – 182 с. – ISBN 985-450-079-9

14. *Сахновский К.* Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов Украины к Олимпийским играм и другим крупнейшим соревнованиям / Сахновский К., Дрюков В. // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 14 – 18.

15. *Смирнов Н. С.* Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам многолетней подготовки спортсменов. // Некоторые аспекты совершенствования тренировочного процесса в спорте: сб. науч.тр. Смоленск. ГИФК. – Смоленск, 1980. С. 42 – 48.

16. *Турецкий Б. В.* Обучение фехтованию : [учеб. Пособ. для вузов] / Турецкий Б. В. – М. : Академический Проект, 2007. – 432 с. – ISBN 978-5-8291-0828-1

17. *Тышлер Д. А.* Двигательная подготовка фехтовальщиков / Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. – М. : Академический Проект, 2007. – 153 с. – (Технологии спорта). – ISBN 978-5-8291-0890-8

18. *Тышлер Д. А.* Фехтование: [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Д. А. Тышлер– М. : Физкультура и спорт, 1978. – 336 с.

19. *Чичкан О. А.* Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Чичкан Оксана Анатоліївна. – Л., 2004. – 345 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВОРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Алла ХОХЛА<sup>1</sup>, Иван ВОЙТОВИЧ<sup>2</sup>

*Львовский государственный университет физической культуры<sup>1</sup>,*

*Львовский институт университета банковского дела*

*Национального банка Украины<sup>2</sup>*

**Аннотация.** В статье представлен аналитический обзор научно-методической литературы, по проблеме места, структуры и содержания физической подготовки, в тренировочном процессе фехтовальщиков-шпажистов. Установлено, что достижение высоких спортивных результатов у фехтовальщиков-шпажистов невозможно без соответствующего уровня развития физических качеств и функциональных возможностей. В теории и практике спортивной тренировки наряду с традиционным комплексным развитием физических качеств получает распространение дифференцированный подход к физической подготовке. Отдельные аспек-

ты физической подготовки фехтовальщиков рассматривались еще в 1970–1990 гг. Комплексное изучение проблемы физической подготовки фехтовальщиков не проводилось.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, многолетняя подготовка, функциональные возможности, физические качества, дифференциация физической подготовки.

## PHYSICAL PREPARATION OF FENCERS ON THE STAGE OF PRIOR OF BASIC PREPARATION

Alla KHOKHLA<sup>1</sup>, Ivan VOYTOVICH<sup>2</sup>

*Lviv State University of Physical Culture<sup>1</sup>,  
Lviv Institute of Banking University  
National bank of Ukraine<sup>2</sup>*

**Abstract.** The review of scientifically methodical literature viewing to the place, structure and contents of physical preparation in the training process of fencers is presented in the article. It was found out that achievement of high sporting results by fencers is impossible without the proper level of physical qualities development and functional possibilities. In the theory and practice of the sporting training besides the traditional complex development of physical qualities the differentiated approach of physical preparation acquires distribution. The separate aspects of physical preparation of fencers were examined still in 1970 – 1990. Complex study of the problem of physical preparation of fencers was not conducted.

**Key words.** training process, long-term preparation, functional possibilities, physical qualities, differentiation of physical preparation.