

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШПАЖИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Алла ХОХЛА¹, Михайло ЛИНЕЦЬ¹, Іван ВОЙТОВИЧ²

*Львівський державний університет фізичної культури¹
Львівський інститут університету банківської справи
Національного банку України²*

Анотація. У статті розглянуто фізичну підготовку в системі спортивного тренування фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки. На основі анкетного опитування провідних тренерів із фехтування з'ясовано рівень значущості фізичної підготовки в тренуванні фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки; оптимальний варіант структури та змісту фізичної підготовки на цьому етапі; визначено профільні фізичні якості для фехтувальників-шпажистів, від рівня розвитку яких залежить рівень спортивних досягнень.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні якості, фехтувальники-шпажисти, етап попередньої базової підготовки.

Постановка проблеми. Одним з основних завдань підготовки спортсменів є удосконалення тренувального процесу на різних етапах їхньої багаторічної підготовки, що у свою чергу зумовлює рівень спортивних результатів та їх збереження в сучасних умовах постійного загострення конкуренції на світовій спортивній арені. Цей процес має достатньо складний характер, його оптимізацією та удосконаленням займалися численні фахівці [9, 10, 14 та ін.].

У зв'язку з комерціалізацією та професіоналізацією спорту вищих досягнень безперервно зростають змагальні навантаження, що вимагають від спортсменів належного рівня фізичної та функціональної підготовленості. Став очевидним тісний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з ефективністю техніко-тактичних дій та як наслідок результативністю змагальної діяльності. У зв'язку з цим постають питання про оптимальний рівень фізичної підготовленості атлетів певної спортивної спеціалізації та раціональне співвідношення її компонентів, про їх взаємозв'язок з іншими чинниками підготовленості, про нові підходи до побудови тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки [1, 18 та ін.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки спостерігається інтенсивний розвиток фехтування, що об'єктивно проявляється у розширенні програм світових першостей та ігор Олімпіад (за рахунок уведення боїв на шпагах і шаблях серед жінок) і збільшенні кількості важливих змагань. Змінились правила ведення поєдинків (у бік їх інтенсифікації і вдосконалення технології суддівства), в результаті чого виріс техніко-тактичний рівень національних команд й учасників особистих міжнародних турнірів, важливим компонентом якого є система пересування по бойовій доріжці [4, 5, 16 та ін.]. Основним специфічним аспектом є виконання складного комплексу переміщень, атаквальних та захисних дій в чітко обмежений час, що висуває високі вимоги до функціональної та фізичної підготовленості спортсменів [3, 16, 17]. Саме тому науковці [1, 4, 18] вказують на індивідуалізацію процесу підготовки спортсменів із урахуванням генетичної природи розвитку фізичних якостей в онтогенезі, а також динамічність системи підготовки, що визначає гнучке планування, оперативну корекцію програми на підставі безперервного вивчення тенденцій розвитку у світовому спорті, змін правил, міжнародного календаря змагань, модернізації інвентарю тощо.

Фізичну підготовку фехтувальників як одну із важливих складових системи спортивного тренування та окремі її аспекти вивчало багато фахівців [3, 6, 7, 8 та ін.]. Проте аналіз наукової літератури свідчить про неузгодженість думок провідних фахівців [2, 13, 15, 17] щодо

багатьох аспектів системи спортивного тренування фехтувальників, зокрема місця фізичної підготовки у системі спортивного тренування, її структури та змісту на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів тощо. Зокрема Ю. М. Бичков, Д. А. Тишлер, А. Д. Мовшович вважають, що фізична підготовка фехтувальників, насамперед, має бути спрямована на підвищення рівня розвитку фізичних якостей і створення передумов для вдосконалення дій зброєю та переміщень [2]. На думку А. В. Родіонова та В. Г. Сивицького найбільш розповсюдженим є підхід, згідно з яким реалізується система взаємопов'язаної фізичної і технічної підготовки фехтувальника. Лише спряжений вплив спеціальних швидкісно-силових занять та занять, що спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної майстерності, дозволяє розвивати спеціальні швидкісно-силові якості фехтувальника і тим самим трансформувати їх у спеціальні технічні дії. Це є передумовою підвищення їх надійності та стабільності [13].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав також, що існують розбіжності у визначенні структури фізичної підготовки фехтувальників. Переважна більшість фахівців із фехтування [2, 3, 13, 17] виділяють загальну та спеціальну фізичну підготовку, тим часом як у сучасних наукових працях, зокрема спрямованих на вивчення фізичної підготовки [9 – 11 та ін.], розрізняють загальну, допоміжну та спеціальну фізичну підготовку.

Оскільки оволодіння різноманітними за складністю прийомами фехтування потребує різнопланових проявів фізичних якостей, від яких значною мірою залежить спортивний результат, фізична підготовленість створює передумови для якісного вдосконалення спортивної техніки. Власне раціональна фізична підготовка фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки може забезпечувати належні можливості для успішного переходу до наступного етапу багаторічної підготовки [17].

Таким чином, постає важлива наукова проблема, щодо вивчення структури і змісту фізичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Метою дослідження є визначення місця фізичної підготовки та її структури і змісту у тренувальному процесі фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження конкретизувалася у таких завданнях:

1. Визначити рівень значущості видів підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки.
2. З'ясувати зміст фізичної підготовки фехтувальників та співвідношення різновидів фізичної підготовки у річному макроциклі спортивного тренування на етапі попередньої базової підготовки.
3. Виявити рівень впливу фізичних якостей на результативність змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів та оптимальне співвідношення часу на розвиток фізичних якостей у річному макроциклі тренування фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення.
2. Соціологічні методи (анкетування).
4. Методи математичної статистики.

У процесі дослідження було опитано 67 респондентів, серед них 20 тренерів (30 % опитуваних) з досвідом роботи до 7 років, тренерський стаж решти – 47 респондентів (70 % опитуваних) – понад 7 років. Серед опитаних респондентів 10 заслужених тренерів України, 19 тренерів вищої категорії, 21 тренер I-ї категорії, 13 тренерів II-ї категорії, а також 4 тренери III-ї категорії. Анкета складалася з 12 запитань, 9 з яких спрямовані на вивчення структури та змісту фізичної підготовки фехтувальників у системі спортивного тренування на етапі попередньої базової підготовки (навчально-тренувальні групи ДЮСШ I – II року навчання), 1 запитання було щодо місця фізичної підготовки у системі спортивного тренування на етапі попередньої базової підготовки, 2 запитання анкети стосувалися стажу, тренерської категорії та спортивних звань респондентів.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. У процесі спортивного тренування та особливо в умовах змагальної діяльності жоден із видів підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична) не реалізується

ізолювано. Їх раціональний взаємозв'язок створює передумови для зростання тренуваності спортсменів та досягнення високих спортивних результатів [10, 11]. Кожен вид підготовленості залежить від ступеню досконалості іншого, визначається ними, та у свою чергу визначає їх рівень.

При оцінюванні рівня значущості фізичної підготовки у системі спортивного тренування фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки (навчально-тренувальні групи ДЮСШ I – II року навчання) спостерігалась сформованість думок респондентів: переважна більшість опитаних фахівців (75 %) визначили її високий рівень; 14 тренерів – (близько 21 %) вказали на середній рівень значущості; лише 3 тренери визначили його як низький (рис. 1).

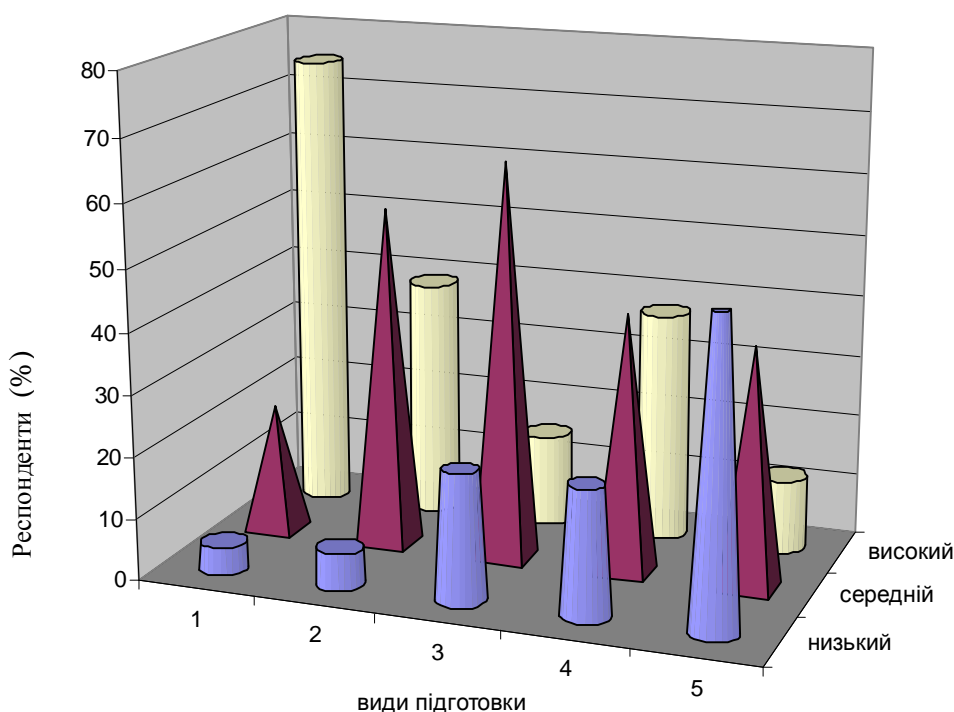


Рис. 1. Значущість видів підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки

Примітка. 1 – фізична підготовка; 2 – технічна підготовка; 3 – тактична підготовка; 4 – психологічна підготовка; 5 – теоретична підготовка

При визначенні оптимального варіанту змісту фізичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки відповіді були такими: 43 % респондентів вважали, що необхідно поєднувати комплексний розвиток всіх фізичних якостей із диференційованим розвитком провідних фізичних якостей кожного спортсмена; 22 % опитаних стверджували, що слід розвивати тільки головні для фехтувальників фізичні якості; близько 20 % респондентів вважали, що потрібно комплексно розвивати всі фізичні якості; близько 14 % опитаних тренерів рекомендували поєднувати комплексний розвиток всіх фізичних якостей із диференційованим розвитком слабких фізичних якостей кожного спортсмена; лише 1 фахівець з опитаних вважав, що потрібно розвивати всі фізичні якості з акцентованим розвитком вагомих для фехтування фізичних якостей.

Отже, узгодженість відповідей респондентів на це запитання була низькою. Водночас слід відзначити, що понад 50 % респондентів надавали перевагу одному з варіантів диференційованої фізичної підготовки.

При визначенні співвідношення різновидів фізичної підготовки у річному макроциклі спортивного тренування на етапі попередньої базової підготовки фехтувальників-шпажистів думки були неузгоджені (28 % респондентів оптимальним вважали таке їх співвідношення:

загальна – 50 %, допоміжна – 30 %, спеціальна – 20 % від загального часу на фізичну підготовку; 27 % – загальна підготовка – 70 %, допоміжна – 20 %, спеціальна – 10 %; 18 % опитаних фахівців – загальна – 80 %, допоміжна – 15 %, спеціальна – 5 %; близько 10 % респондентів вказали на співвідношення: загальна – 60 %, допоміжна – 25 %, спеціальна – 15 %). Можна припустити, що така розбіжність думок респондентів зумовлена різним тлумаченням видів підготовки в загальній теорії спорту [9 – 11] та публікаціях з фехтування [2, 3, 12, 13 та ін.].

Узагальнюючи думки опитаних фахівців щодо рівня впливу фізичної підготовленості на результативність змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів (таб. 1), було виявлено достатню узгодженість думок фахівців, щодо фізичних якостей, які слід вважати профільними. Так, серед силових якостей респонденти відзначали високий рівень впливу вибухової сили (77,6 %), що узгоджується з думкою науковців [6, 13], оскільки фехтування висуває високі вимоги до роботи ніг (пересування, випад тощо).

Таблиця 1

Відповіді респондентів щодо рівня значущості фізичних якостей у змагальній діяльності фехтувальників-шпажистів (у %)

Фізичні якості	Рівень впливу		
	1-низький	2-середній	3-високий
Сила:			
абсолютна (максимальна)	47,3	47,8	5,9
відносна (на 1 кг. маси тіла)	58,2	40,3	1,5
швидкісна	6,0	55,2	38,8
вибухова	1,5	20,9	77,6
Бистрота:			
бистрота простої рухової реакції	16,4	44,8	38,8
бистрота складної рухової реакції	4,5	34,3	64,2
бистрота виконання поодинокого руху	7,5	47,8	44,8
комплексний прояв бистроти	0	23,9	76,1
Витривалість:			
загальна	0	25,4	74,6
швидкісна	1,5	44,8	53,7
силова	25,4	59,7	14,9
Гнучкість:			
загальна	10,4	73,1	16,4
спеціальна	3,0	31,3	65,7
Координаційні якості:			
Здатність до управління параметрами рухів:			
часовими	6,0	47,8	46,3
просторовими	3,0	43,3	53,7
силовими	34,4	56,7	8,9
здатність до збереження рівноваги	10,4	56,7	37,3
здатність до відчуття ритму	11,9	38,8	49,3
здатність до орієнтування у просторі	13,4	44,8	41,8
здатність до довільного розслаблення м'язів	10,4	52,2	37,3
спритність	0	13,4	86,6

За рівнем впливу на результативність змагальної діяльності фехтувальників опитані фахівці на I місце поставили комплексний прояв бистроти (76,1 %) та бистроту складної рухової реакції (64,2 %). У змагальній діяльності фехтувальників-шпажистів, на думку респондентів, важливе значення відіграє загальна (74,6 %) та швидкісна витривалість (53,7 %). Спеціальна гнучкість, на їхню думку (65,7 %), також має високий рівень впливу, оскільки дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою у тих суглобах, які безпосередньо задіяні у виконанні змагальних вправ. При оцінюванні координаційних якостей найвища узгодженість думок респондентів (86,6 %) була виявлена щодо значущості у змагальній діяльності фехтувальників-шпажистів спритності. Ймовірно, ця думка зумовлена специфікою змагальної діяльності, яка

вимагає постійної перебудови рухів, внаслідок взаємодії з суперником, що також досить широко висвітлено у спеціальній науковій літературі [15, 16, 17]. Великого значення фахівці надавали також здатності до управління просторовими параметрами рухів (53,7 %) та здатності до відчуття ритму (49,3 %).

На думку опитаних фахівців, до фізичних якостей середньої значущості у змагальній діяльності можна віднести швидкісну силу (55,2 %), бистроту простої рухової реакції (44,8 %) та бистроту виконання поодинокого руху (47,8 %). Значна кількість респондентів вважали, що середній рівень впливу на результативність змагальної діяльності фехтувальників мають загальна гнучкість (73,1 %), силова витривалість (59,7 %), здатність до управління силовими параметрами рухів (56,7 %) та відчуття ритму (56,7 %).

Загалом, думка опитаних фахівців щодо значного рівня впливу спритності, вибухової сили, комплексного прояву бистроти, бистроти складної рухової реакції узгоджується з відомостями літератури [2, 3, 6, 13 та ін.], а от значущість спеціальної гнучкості та загальної витривалості не знайшла відображення у спеціальній науковій літературі. Водночас думки науковців щодо профільних фізичних якостей фехтувальників недостатньо узгодженні (одні профільними вважають швидкісно-силові якості [3, 6, 13], інші – координаційні якості [15, 16, 17], що свідчить про необхідність подальших експериментальних досліджень цієї проблеми.

Висновки

1. На етапі попередньої базової підготовки фехтувальників, на думку переважної більшості опитаних фахівців (75 %) значну увагу необхідно приділяти фізичній підготовці, оскільки саме на цьому етапі закладаються передумови для подальшого збільшення обсягу тренувальних та змагальних навантажень, навчання складних технічних дій та їх удосконалення.

2. Стосовно переважної спрямованості тренувального процесу та раціонального співвідношення різновидів фізичної підготовки у річному макроциклі спортивного тренування на етапі попередньої базової підготовки фехтувальників – шпажистів узгодженої думки респондентів не виявлено.

3. На результативність змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів, на думку фахівців, найбільше впливають: спритність (86,6 %), вибухова сила (77 %), загальна витривалість (74,6 %), комплексний прояв бистроти (74,6 %) та бистрота складної рухової реакції (64,2 %).

Перспективи подальших досліджень полягають в отриманні емпіричних даних щодо взаємозв'язку показників фізичної підготовленості та компонентів змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів різної спортивної кваліфікації.

Список літератури

1. *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. – 341 с.

2. *Бичков Ю. М.* Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва // Ю. М. Бичков, Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М. : Советский спорт, 2004. – 144 с. – ISBN 5- 85009-915-8.

3. *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 ; ГЦОЛИФК – М., 1978. – 170 с.

4. *Дрюков В. О.* Організаційно-управлінські аспекти олімпійської підготовки у фехтуванні і перспективи виступу збірної команди України на XXIX Олімпійських іграх у Пекіні / Дрюков В. О // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2006. – № 10. – С. 18 – 30.

5. *Івашко Л.* Сучасна змагальна діяльність у фехтуванні на шпагах серед жінок / Лілія Івашко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. № 1. – С. 7 – 11.

6. Казацкая Л. В. Исследование скоростных и силовых качеств и методики их совершенствования у фехтовальщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Казацкая Л. В. – М., 1975. – 176 с.

7. Карпов В. С. Распределение тренировочных нагрузок и основных упражнений в годичном цикле подготовки юных фехтовальщиков 13-16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Карпов Владимир Семенович; ГЦОЛИФК. – М., 1982. – 227 с.

8. Линец М. М. Диагностика специальной подготовленности фехтовальщиков / М. М. Линец, В. С. Келлер, Б. В. Турецкий // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 3. – С. 49 – 51

9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты ДОСХ : [учебник для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [для студ. высших уч. зав. физ. восп. и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8

11. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література. – 1995. – 320 с.

12. Радченко Л. Комплексна система оцінки рухових можливостей фехтувальників у процесі багаторічного відбору : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Радченко Лідія Олексіївна. – К., 2004. – 187 с.

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

16. Тышлер Г. Д. Техника передвижений в многолетней практике мирового спортивного фехтования / Тышлер Г. Д. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 44 – 49.

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

18. 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 В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Алла ХОХЛА¹, Михаил ЛИНЕЦЬ¹, Иван ВОЙТОВИЧ²

*Львовский государственный университет физической культуры¹
Львовский институт университета банковского дела
Национального банка Украины²*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению физической подготовки в системе спортивной тренировки фехтовальщиков-шпажистов на этапе предварительной базовой подготовки. На основе анкетирования ведущих тренеров по фехтованию выявлен уровень значимо-

сти физической подготовки в тренировке фехтовальщиков-шпажистов на этапе предварительной базовой подготовки; оптимальный вариант структуры и содержания физической подготовки на этом этапе; определены профильные физические качества фехтовальщиков-шпажистов, от степени развития которых зависит уровень спортивных достижений.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, фехтовальщики-шпажисты, этап предварительной базовой подготовки.

PHYSICAL IN THE SYSTEM OF SPORTING TRAINING OF FENCERS ON THE STAGE OF PREVIOUS BASE

Alla KHOKHLA¹, Mykhajlo LYNETS¹, Ivan VOJTOVYCH²

Lviv State University of Physical Culture¹

Lvov Institute of Banking University

National Bank of Ukraine²

Annotation. In the article is considered Physical preparation in the system of sporting training of fencers on the stage of previous base preparation. On basis of the questioning of leading trainers from fencing the level meaningfulness of physical Preparation of fencers is faunal out on the stage of previous base preparation, optimal variant of the structure maintenance of physical preparation out this stage, most important physical qualities for fencers on the level of development of which the level of sporting achievements depends.

Key words: physical preparation, physical qualities, fencers, the stage of previous base preparation.