

УДК 796.015.132.864

Хохла А.І., Павлось О.О., Яблонська Е.М.

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШПАЖИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Належний рівень фізичної та функціональної підготовленості є передумовою високих досягнень у спорті та збереження їх протягом тривалого часу. Мета дослідження – обґрунтувати різні за методичною спрямованістю програми фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки. Встановлено, що окрім комплексного розвитку важливих для фехтування на шпагах фізичних якостей доцільним є диференційований розвиток недостатньо розвинутих якостей кожного спортсмена. Співвідношення часу, спрямованого на розвиток фізичних якостей, доцільно планувати на основі факторної структури фізичної підготовленості кваліфікованих фехтувальників-шпажистів.

Ключові слова. Фехтування, фізична підготовка, комплексний розвиток фізичних якостей, диференційована фізична підготовка.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спорту вдосконалення системи багаторічної підготовки спортсменів в численній групі видів спорту здійснюється шляхом корекції процесу їх фізичної підготовки [5, 7 та ін.], адже значно тіснішим став взаємозв'язок фізичної підготовленості та успішного виступу спортсменів у змаганнях. А належний фундамент фізичної та функціональної підготовленості є передумовою не лише високих досягнень у спорті, а й збереження їх протягом тривалого часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість наукових досліджень у спорті присвячена пошуку нових ефективних підходів щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації [6, 9 та ін.]. При цьому доведено доцільність врахування індивідуальних особливостей розвитку фізичних якостей на початкових етапах багаторічної підготовки [8] та диференційованого підходу до їх розвитку [6].

Ретроспективний аналіз науково-методичної літератури з фехтування показав наявність значної кількості наукових досліджень, спрямованих на вивчення окремих сторін фізичної підготовленості фехтувальників, які спеціалізуються на різних видах зброї [3, 9 та ін.]. Проте переважна більшість з них спрямована на обґрунтування методичних підходів щодо розвитку окремих фізичних якостей фехтувальників-рапіристів [9], або зовсім не враховувала специфіки змагальної діяльності фехтувальників, які спеціалізуються на різних видах зброї. При цьому нами виявлено, протиріччя науково-методичних підходів щодо розвитку фізичних якостей фехтувальників [15]. Виявлено також розбіжності у програмах для ДЮСШ [2, 3 та ін.] щодо структури фізичної підготовки фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки (ЕПБП).

Виходячи з цього та враховуючи те, що у фехтуванні в цілому і у фехтуванні на шпагах зокрема питання фізичної підготовки вивчалось лише фрагментарно, й програми фізичної підготовки не розроблені ми поставили за **мету** обґрунтувати різні за методичною спрямованістю програми фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на ЕПБП.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення наступних **завдань**:

1. Обґрунтувати програму фізичної підготовки, яка передбачала комплексний розвиток важливих для фехтування на шпагах фізичних якостей.
2. Обґрунтувати програму фізичної підготовки, яка передбачала диференційований розвиток недостатньо розвинутих фізичних якостей спортсменів.

Методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення, соціологічні методи (анкетування), педагогічне спостереження (з використанням інструментальних методик), методи математичної статистики.

Організація досліджень. Проведенні нами пошукові дослідження тривали з 2008 до 2011 року. Так нами проведено анкетування 67-ми провідних тренерів України з фехтування, з метою вивчення думки спеціалістів з фехтування, щодо значущості фізичної підготовки, її структури і змісту у системі спортивного тренування фехтувальників-шпажистів на ЕПБП та отримати інформацію, щодо рівня

впливу компонентів фізичної підготовленості на ефективність змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів.

Наступним етапом отримання емпіричних даних стало визначення рівня фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різної спортивної кваліфікації (від II спортивного розряду до майстрів спорту міжнародного класу, включно). Педагогічне спостереження проводилось за батареєю з 17 рухових тестів, рекомендованих для фехтування та подібних за характером змагальної діяльності видів спорту [4, 12 та ін.] та авторським способом тестового оцінювання психофізичних якостей спортсменів Бріскіна Ю. А., Линця М. М., Сивицького В. Г., Сушинського О. Є., Хохли А. І. Окрім того нами проведено аналіз змагальної діяльності 31-го кваліфікованого спортсмена (КМС, МС і МСМК України) за допомогою відеозйомки та нотаційної фіксації основних технічних прийомів, що використовуються для вирішення тактичних задач у змагальній діяльності фехтувальників-шпажистів [10]: прийоми пересування (кроки, стрибки, випад-закривання, біг, "стріла"); атаки (прості, з фінтами, з дією на зброю, комбіновані); захисти з відповіддю; контратаки; ремізи. Загалом зареєстровано та опрацьовано 49 поєдинків прямого вибування. Кількісні показники рівня фізичної підготовленості та техніко-тактичних дій кваліфікованих фехтувальників-шпажистів в умовах змагальної діяльності дозволили виявити кореляційні взаємозв'язки між ними.

Виклад основного матеріалу дослідження. При розробці авторських експериментальних програм фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на ЕПБП ми керувалися фундаментальними засадами теорії адаптації [8, 11 та ін.], теорії розвитку фізичних якостей [1] та теорії побудови тренувальних завдань, занять, мікро- і мезоциклів та макроциклів на ЕПБП, а також результатами наших попередніх досліджень (анкетне опитування провідних тренерів з фехтування; порівняння рівня фізичної підготовленості спортсменів II – I спортивних розрядів та КМС, МС, МСМК; з'ясування кореляційних взаємозв'язків між фізичними якостями юних спортсменів та між показниками фізичної підготовленості й змагальної діяльності кваліфікованих фехтувальників-шпажистів; вивчення факторної структури фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп).

Опитування провідних фахівців з фехтування на шпагах дозволило встановити вихідні положення щодо: значущості фізичної підготовки в системі спортивного тренування фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки; співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки та часу спрямованого на розвиток фізичних якостей і форм їх прояву; змісту фізичної підготовки та рівня впливу фізичних якостей та форм їх прояву на результативність змагальної діяльності у фехтуванні на шпагах.

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп показав, що кваліфіковані спортсмени значно переважають фехтувальників II – I спортивних розрядів як за показниками спеціальної так загальної фізичної підготовленості [14]. Проте в рівні розвитку окремих фізичних якостей розбіжності не мали статистичної достовірності. Це дало підстави стверджувати, що встановлені розбіжності у рівні фізичної підготовленості різних вікових та кваліфікаційних груп зумовлені не лише віковими чинниками, а й специфічними професійно-кваліфікаційними. Виходячи з проведених нами пошукових досліджень ті фізичні якості, в рівні розвитку яких виявлені статистично достовірні переваги високого рівня достовірності на користь кваліфікованих спортсменів доцільно вважати профільними для фехтування на шпагах. Ті фізичні якості перевага в рівні розвитку яких на користь кваліфікованих спортсменів менш виражена, доцільно вважати такими, які переважно опосередковано впливають на готовність спортсмена до ефективного ведення змагальної діяльності у фехтуванні на шпагах. Нарешті ті фізичні якості в рівні розвитку яких відсутні статистично достовірні міжкваліфікаційні розбіжності слід вважати такими, які обумовлюють різнобічний фізичний розвиток фехтувальників-шпажистів і не суттєво впливають на готовність спортсмена до ефективної змагальної діяльності, але можуть обумовлювати здатність продуктивно тренуватися.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також між показниками рівня розвитку фізичних якостей та ефективності змагальної діяльності [13] дозволили уточнити дані щодо профільних фізичних якостей для фехтування на шпагах.

Наявність прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між окремими фізичними якостями та формами їх прояву ми також враховували при розробці змісту тренувальних завдань та тренувальних занять. Зокрема, в одному тренувальному занятті, щоб уникнути негативного перенесення фізичних якостей ми не планували розвиток тих фізичних якостей або форм їх прояву між якими було встановлено достовірні взаємозв'язки оберненого характеру.

Виходячи з того, що тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки будується без вираженої періодизації в макроциклі [8] програми включали по три базових загально-підготовчих і один контрольно-підготовчий мезоцикли (МЗЦ). В другому та третьому МЗЦ навантаження за обсягом зростало на 15-20%, а в четвертому-залишалося на рівні третього МЗЦ, але дещо зростала інтенсивність, за рахунок проведення підсумкового тестування.

Перший, другий і третій МЗЦ включали по три (другий МЗЦ – чотири) ординарні та відновний мікроцикли (МКЦ), а четвертий МЗЦ включав два ординарні розвивальні, контрольний та відновний

МКЦ. Мікроцикли склалися з трьох логічно поєднаних між собою тренувальних занять, тривалістю по 120 хв. Було сплановано по 51 тренувальному занятті. У другому і третьому МЗЦ навантаження зростало на 15-20%, а у четвертому – стабілізувалося.

Враховуючи те, що найбільш розроблений на теперішній час є методичний підхід, що передбачає на ЕПБП комплексний розвиток всіх фізичних якостей з урахуванням специфіки виду спорту та фізичної підготовленості спортсменів [8], перша програма передбачала комплексний розвиток важливих для фехтування на шпагах фізичних якостей юних спортсменів. Проте, останнім часом виконано низку досліджень [6], у яких доведено можливість отримання більш високого тренувального ефекту не шляхом збільшення загального навантаження, а за рахунок диференційованого розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів. Саме тому друга авторська експериментальна програма передбачала поєднання комплексного розвитку важливих для фехтування на шпагах фізичних якостей (67% від загального часу на фізичну підготовку) з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих якостей кожного спортсмена (33% від загального часу на фізичну підготовку).

В основу структури авторських програм фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на ЕПБП (співвідношення часу на розвиток різних фізичних якостей) лягли результати факторного аналізу фізичної підготовленості кваліфікованих фехтувальників-шпажистів. На основі цих досліджень планувалось співвідношення часу занять спрямованого на розвиток відповідних фізичних якостей та форм їх прояву. Так, у 1-й програмі, яка передбачала комплексний розвиток важливих для фехтування на шпагах фізичних якостей на розвиток силових якостей відводили близько 38% від загального часу на фізичну підготовку, 21% – на розвиток швидкісно-силових якостей, 18% – швидкісних, 12% – координаційних і 11% – на розвиток загальної витривалості.

Отже в частині комплексного розвитку фізичних якостей програми ідентичні (за методичним спрямуванням). При цьому цей час розподілявся на розвиток фізичних якостей у тій же пропорції, що й у першій програмі. Відміною рисою другої програми є акцентований тренувальний вплив на ті фізичні якості, які у певного спортсмена недостатньо розвинуті (у порівнянні з рівнем розвитку інших фізичних якостей). Недостатньо розвинутими вважалися ті фізичні якості та форми їх прояву, результати яких у відповідного фехтувальника будуть на 1 стандартне відхилення нижчі за середньо групові результати у вихідному тестуванні. Диференційований розвиток недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена ми обрали в якості експериментального чинника з огляду на потребу у підлітковому віці усунення недоліків у фізичному розвитку та з урахуванням фундаментальних засад теорії спорту про взаємоперенесення фізичних якостей у цьому віці [1, 8 та ін.].

Висновки

1. Встановлено, що наукові дані свідчать про доцільність вдосконалення фізичної підготовки спортсменів з урахуванням структури і змісту їх змагальної діяльності та індивідуальних особливостей розвитку фізичних якостей.

2. Виявлено розбіжності даних науково-методичної літератури, щодо структури і змісту фізичної підготовки у системі спортивного тренування фехтувальників.

3. Встановлено, окрім комплексного розвитку важливих для фехтування на шпагах фізичних якостей доцільним є диференційований розвиток недостатньо розвинутих якостей кожного спортсмена.

4. Визначено, що результати факторного аналізу фізичної підготовленості кваліфікованих фехтувальників-шпажистів доцільно вважати основою планування співвідношення часу занять спрямованого на розвиток відповідних фізичних якостей та форм їх прояву спортсменів нижчої спортивної кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці ефективності різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки.

Використані джерела

1. Булатова М. М. Развитие физических качеств / М. М. Булатова, М. М. Линец, В. М. Платонов // Теория и методика физического воспитания : учебник / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 175–296.
2. Бусол В. А. Фехтование : навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл спортивного резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Бусол В. А. – К., 2006.
3. Бычков Ю. М. Фехтование : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва / Ю. М. Бычков, Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М. : Советский спорт, 2004. – 144 с. – ISBN 5- 85009-915-8.
4. Дрюков В. Текущий контроль в подготовке квалифицированных спортсменов в современном пятиборье / Дрюков В., Карленко В., Павленко Ю. // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 30–35.
5. Климова М. В. Содержание и методика физической подготовки юных танцоров (на примере эстрадно-сценического танца) : автореф. дис. ... к-та пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика

- физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Климова Мария Валериевна. – Белгород, 2009. – 21 с.
6. Линець М. М. Проблема диференціації фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації / М. М. Линець // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. конгр. – К., 2010. – С. 83 – 84.
 7. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки : дис. ... д-ра. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / Максименко Игорь Георгиевич. – Луганск., 2001. – 159 с.
 8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
 9. Омырзакова Б. Ж. Оптимизация тренировочного процесса юных фехтовальщиков с использованием модельных характеристик / Б. Ж. Омырзакова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 6. – С. 33 – 34.
 10. Оцінка змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у фехтуванні на шпагах / В. О. Дрюков, П. М. Азарченков, В. М. Глебов, О. В. Дрюков // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 63.
 11. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с. – ISBN 5-311-00126-7.
 12. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : [учеб. пособие для студ. биол. ф-тов] / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с. – ISBN 966.639.239-9.
 13. Хохла А. І. Взаємоз'язки показників спеціальної та загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп / Алла Хохла // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 327 – 332.
 14. Хохла А. І. Міжкваліфікаційні відмінності рівня фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів / Алла Хохла // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 20–24.
 15. Czajkowski Z. Teoria, praktyka i metodyka szermierki: wybrane zagadnienia / Z. Czajkowski. – Katowice : Akademia Wycnowania Fizycznego w Katowicach, 2001. – 243 p. Sport Wyczynowy. – 1967. – 2. – P. 58–96.

Khokhla A., Pavlos O., Yablonska E.

FOUNDATION PROGRAMME OF PHYSICAL TRAINING FENCERS ON THE SWORDS AT THE STAGE PREVIOUS BASE PREPARATION

The proper level of physical and functional preparedness is pre-condition of high achievements in sport and maintenance of them during great while. Research aim – to ground the different after a methodical orientation programs of physical preparation of fencing on swords on the stage of previous base preparation. On present tense methodical approach that envisages on the stage of previous base preparation complex development of all physical internals taking into account the specific of type of sport and physical preparedness of sportsmen is most worked out is. The program that envisaged complex development of important for fencing on the swords of physical internals of 12-14-years swordsman's is worked out. The authorial experimental program that envisaged combination of complex development of important for fencing on the swords of physical qualities (67% of general time on physical preparation) with the differentiated development the developed internals not enough of every sportsman (of 33% of general time on physical preparation). In fact, the row of researches in that possibility of receipt of higher training effect is well-proven not by the increase of the general loading is lately executed, but due to the differentiated development of physical qualities taking into account the individual profiles of physical preparedness of sportsmen. Differentiated development the developed physical qualities not enough of every sportsman are select as an experimental factor, taking into account a requirement in the teens of removal of defects in physical to development and taking into account fundamental principles of sport theory about the mutual transfer of physical qualities in this age. Correlation of the time sent to development of physical qualities, it is expedient to plan on the basis of factor structure of physical preparedness of skilled swordsman. Presence of lines and reverse cross-correlation intercommunications between separate physical qualities and forms of their display track was taken into account at development of maintenance of training tasks and training employments.

Key words. *Fencing, physical training, comprehensive development of physical qualities, differentiated physical training.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2016