

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ШАБЛІСТІВ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ****Володимир ДРЮКОВ***Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту*

Анотація. Спортивний результат як основний продукт змагань у фехтуванні залежить від ефективності реалізації техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, що значною мірою лімітується рівнем фізичної підготовленості спортсменів. Мета дослідження – визначити стан питання щодо місця, структури і змісту фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-шаблістів. З'ясовано, що досягнення високих спортивних результатів у фехтувальників, які спеціалізуються на шаблях, неможливе без належного рівня фізичної та функціональної підготовленості. У теорії спортивного тренування фехтувальників-шаблістів вивчалися окремі аспекти фізичної підготовки фехтувальників, проте комплексного вивчення проблеми фізичної підготовки фехтувальників з урахуванням специфіки змагальної діяльності не проводилося.

Ключові слова: тренувальний процес, багаторічна підготовка, фізичні якості, фізична підготовка, фехтувальники-шаблісти.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-САБЛИСТОВ
НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ****Владимир ДРЮКОВ***Государственный научно-исследовательский
институт физической культуры и спорта*

Аннотация. Спортивный результат как основной продукт соревнований в фехтовании зависит от эффективности реализации технико-тактических действий в соревновательной деятельности, в значительной степени лимитируется уровнем физической подготовленности спортсменов. Цель исследования – определить состояние вопроса относительно места, структуры и содержания физической подготовки в тренировочном процессе фехтовальщиков-саблистов. Выяснено, что достижение высоких спортивных результатов у фехтовальщиков, которые специализируются на саблях, невозможно без надлежащего уровня физической и функциональной подготовленности. В теории спортивной тренировки фехтовальщиков изучались отдельные аспекты физической подготовки фехтовальщиков, однако комплексного изучения проблемы физической подготовки фехтовальщиков-саблистов с учетом специфики соревновательной деятельности не проводилось.

Ключевые слова: тренировочный процесс, многолетняя подготовка, физические качества, физическая подготовка, фехтовальщики-саблисты.

**PHYSICAL TRAINING FENCERS
IN THE PRE-BASIC TRAINING****Volodymyr DRYUKOV***State Research Institute of Physical Culture
and Sports*

Abstract. Sports results as staple competitions in fencing depends on the effectiveness of technical and tactical actions in competitive activities, which are largely limited by the level of physical fitness of athletes. The aim is to determine the status of the issue of space, structure and content of physical training in the training process fencers. It was found that the achievement of high sports results fencers who specialize in saber impossible without an appropriate level of physical and functional training. In the theory of sports training fencers studied some aspects of fitness fencers, but a comprehensive study of the problem of fitness fencers with specific competitive activities are being conducted.

Key words. Training process, long-term training, physical qualities, physical training, fencers.

Постановка проблеми. Характерною ознакою сучасного спорту є безперервне зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, що спонукає до постійного удосконалення системи підготовки спортсменів. Одним із важливих завдань теорії спорту є удосконалення побудови тренувального процесу на ранніх етапах багаторічної підготовки з метою створення належного фундаменту для досягнення високих спортивних результатів та утримання їх на належному рівні спортсменами в умовах безперервного зростання спортивної конкуренції.

Спортивний результат як основний продукт змагань у фехтуванні залежить від ефективності реалізації техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, що значною мірою лімітується рівнем фізичної підготовленості спортсменів. Фехтування на шаблях за останні тридцять років переживає процес суттєвого реформування, що пов'язано із внесенням змін як у правила ведення поєдинків, так і у правила проведення змагань у цілому. Окремі з них суттєво вплинули на структуру та зміст змагальної діяльності, що зобов'язує до врахування та адекватної корекції системи підготовки фехтувальників-шаблістів у цілому та окремих її сторін. Оскільки еволюція правил змагань фехтувальників на шаблях зумовлює еволюцію системи підготовки або зміни методичних підходів у системі підготовки фехтувальників на шаблях, то сьогодні бракує об'єктивної інформації щодо вдосконалення окремих сторін підготовки фехтувальників-шаблістів, у тому числі і фізичної з урахуванням останніх змін у правилах змагань.

Отже, визначення місця і змісту фізичної підготовки в структурі багаторічного тренувального процесу фехтувальників-шаблістів є актуальним.

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

Аналітичний огляд наукової та методичної літератури. Аналіз результатів досліджень численних науковців [9, 10, 12] свідчить, що формування системи багаторічної підготовки фехтувальників на сучасному етапі розвитку цього виду спорту не повинно обмежуватися лише вдосконаленням техніко-тактичних знань, умінь і навичок, а й раціонально впливати на фізичну та психічну сфери спортсмена [8, 11, 14, 15]. Адже у процесі спортивного тренування та особливо в умовах змагальної діяльності жоден із видів підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична) не реалізується ізольовано. Їх раціональний взаємозв'язок створює передумови для зростання тренуваності спортсменів та досягнення високих спортивних результатів [10]. А в сучасному фехтуванні ефективна реалізація тактичних рішень неможлива без належної фізичної та функціональної підготовленості, оскільки вибір тактики ведення поєдинку значно лімітується рівнем розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсмена [3, 5, 6]. Оволодіння різноманітними за складністю техніко-тактичними діями фехтування та ефективне їх застосування у змагальній діяльності потребує різнопланових проявів фізичних якостей [3].

Належна увага до фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі юних фехтувальників може бути одним із чинників успішного переходу до наступної вікової групи, оскільки при вирішенні завдання переходу до наступного етапу підготовки потрібно враховувати не тільки вік спортсмена та досягнуті спортивні результати, а, передусім, рівень його фізичного розвитку та різнобічної підготовленості, здатність до перенесення збільшуваних тренувальних і змагальних навантажень [1, 5, 13].

Ретроспективний аналіз наукової та методичної літератури дозволив виявити наукові дослідження, спрямовані на вивчення окремих сторін фізичної підготовленості фехтувальників. 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 [3, 7], а також було зроблено спроби експериментально обґрунтувати спрямованість засобів і методів фізичної підготовки юних фехтувальників [3, 4, 17]. Проте ці дослідження стосувалися переважно фехтувальників, які спеціалізувалися на рапірах.

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 умінь. Зокрема, В.А. Бусол [4] 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.

При цьому в науковій та методичній літературі з фехтування існують суттєві розбіжності наявних даних щодо змісту фізичної підготовки у системі спортивного тренування фехту-

вальників. Зокрема, Г.Я. Трушникова стверджує, що ефективна змагальна діяльність фехтувальників може бути забезпечена належним рівнем розвитку сили окремих груп м'язів, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних якостей [17]. Подібні твердження висловлює В.С. Акпаєв, який вважає за доцільне в системі спортивного тренування фехтувальників цілеспрямовано розвивати швидкісні та координаційні якості із застосуванням спеціально підготовчих та основних вправ [1]. Разом з тим існують думки науковців [6], що фізична підготовка у спортивних єдиноборствах, зокрема і у фехтуванні, основним чином повинна бути спрямована на спеціалізованість пріоритетних психофізичних якостей та створення резервних можливостей для забезпечення стабільних високих результатів спортсменів [2, 9].

Окрім того, є наукові дані [16] проте, що вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих фехтувальників повинно реалізовуватися шляхом розвитку специфічних для фехтування фізичних якостей (швидкість, сила, спритність, гнучкість, витривалість, здатність до довільного розслаблення м'язів) з акцентованим розвитком кращих («провідних») якостей кожного спортсмена.

Оскільки фехтування як олімпійський вид спорту постійно реформується – вносяться зміни у правила змагань з окремих видів фехтування, то система підготовки вимагає врахування та адекватної корекції окремих її сторін, у тому числі фізичної. Особливо це стосується фехтування на шаблях, у якому були запроваджені такі новації: електрична фіксація ударів (уколів); скорочення часу поєдинків; зменшення довжини поля бою; заборона пересуватися вперед зі схрещуванням ніг; установлення фіксованого часу випередження дій (0,125с); зміна способів проведення особистих і командних змагань [18]. Проте в сучасній спеціальній літературі [13, 16, 17 та ін.] питання значущості фізичної підготовки в системі тренувань фехтувальників-шаблістів, структури їх фізичної підготовленості, з урахуванням змін у правилах змагань не знайшли належного розв'язання. Таким чином, постає важливе науково-практичне завдання – обґрунтувати структуру і зміст 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. Оскільки етап попередньої базової підготовки характеризується спрямованістю на створення якісного фундаменту різнобічної фізичної підготовленості спортсменів, а також створення передумов для основи техніко-тактичних дій в обраному виді спортивної спеціалізації [9, 10, 12 та ін.] на основі засобів, широкого функціонального впливу на органи й системи організму спортсмена, з невеликим обсягом спеціальних вправ, то саме такий підхід сприятиме подальшому спортивному вдосконаленню порівняно зі спеціалізованим тренуванням.

Висновки:

1. Фехтування як вид спортивного єдиноборства характеризується швидкістю різноманітних рухів та їх неочікуваною зміною, висуває високі вимоги до рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсмена.

2. Для досягнення високих спортивних результатів у фехтуванні на шаблях потрібно впливати не лише на вдосконалення техніко-тактичних умінь та навичок, а й на оптимальний розвиток функціональних можливостей та фізичних якостей.

3. У системі тренування фехтувальників-шаблістів комплексно проблема фізичної підготовки з урахуванням змін у правилах змагань не розглядалася.

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

Список літератури

1. *Акпаєв Т. А.* Рациональные структура и содержание многолетней подготовки фехтовальщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Акпаев Тлекбек Аманчаевич ; КГИФКС. – К., 1991. – 24 с.

2. *Артемьев А. К.* Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Артемьев А. К., Гаврилюк В. И., Платонов В. Н. // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 35–37
3. *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.
4. *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. – М., 1978. – 17 с.
5. *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.
6. *Діагностика психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації* / Коробейніков Г. В., Россоха Г. В., Коняєва Л. Д. [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К., 2004. – № 5. – С. 35 – 40.
7. *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. – 18 с.
8. *Келлер В. С.* Диагностика функционального состояния фехтовальщиков под воздействием физической нагрузки / Келлер В. С., Линец М. М, Турецкий Б. В. // Научно-спортивный вiсник – 1989. – №5. – С. 28 – 29.
9. *Келлер В. С.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб. для ІФК] / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Л. : УСА, 1992. – 283 с.
10. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. *Родионов А. В.* Новые подходы в подготовке фехтовальщиков : учеб.-метод. пособие / А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий. – М. : Веды, 2002. – 182 с.
12. *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.
13. *Смирнов Н. С.* Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам многолетней подготовки спортсменов. / Смирнов Н. С. // Некоторые аспекты совершенствования тренировочного процесса в спорте : сб. науч. тр. – Смоленск, 1980. – С. 42 – 48.
14. *Турецкий Б. В.* Обучение фехтованию : [учеб. пособие для вузов] / Турецкий Б. В. – М. : Академический Проект, 2007. – 432 с.
15. *Тышлер Д. А.* Двигательная подготовка фехтовальщиков / Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. – М. : Академический Проект, 2007. – 153 с.
16. *Тышлер Д. А.* Фехтование : [учебник для ин-тов физической культуры] / Д. А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 336 с.
17. *Трушникова Г. Я.* Подбор средств и методов для решения задач тренировки силовых, координационных и скоростных способностей в фехтовании [Электронный ресурс] / Г. Я. Трушникова. – Режим доступа : <http://www.dushlobnya.ru/metodrabota.html> (дата обращения: 12. 06. 2013).
18. *Reglements.* – Paris : Federation Internationale Descrime, 2008. – 160 p.