ISSN 2221-1217

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВ'Я І СПОРТ. 2014. №3(17). С. 49-59

PHYSICAL ACTIVITY HEALTH AND SPORT. 2014. №3(17). P. 49-59

• ДИТЯЧИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ.

• CHILDREN AND YOUTH SPORTS

УДК 796.015.134/136.864

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИЦЬ-ШПАЖИСТОК З УРАХУВАННЯМ МОДЕЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК

Зоряна СЕМЕРЯК

Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна

Анотація. Варіативні умови змагальної діяльності фехтування визначають пріоритетність у структурі підготовленості кваліфікованих спортсменок ефективної реалізації техніко-тактичної підготовленості. Мета дослідження: визначити ефективність програми техніко-тактичної підготовки фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням модельних показників змагальної діяльності та підготовленості висококваліфікованих спортсменок. Організація дослідження. Експериментальна програма була застосована в підготовчому періоді макроциклу, що тривав із січня до вересня 2013 року (32 тижні). До педагогічного експерименту було залучено 32 кваліфіковані фехтувальниці-шпажистки (по 16 спортсменок у складі контрольної та експериментальної груп) на етапі спеціалізованої базової підготовки. Результати. Застосування авторської програми має достовірний ($p \leq 0,05-0,01$) позитивний (до 35,91%) вплив на внутрішньогрупові показники технічної підготовленості. Ефективними є методичні підходи авторської програми удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток, пов'язані з якісним урахуванням модельних показників змагальної діяльності й підготовленості висококваліфікованих спортсменок та збереженням наявних пріоритетів у забезпеченні інших розділів підготовленості, можливості термінової корекції технічної підготовленості.

Ключові слова: ефективність, програма, техніко-тактична підготовка, кваліфіковані, фехтувальниці-шпажистки.

Постановка проблеми. Потреба ефективної підготовки кваліфікованих спортсменок, які згодом зможуть реалізувати свої індивідуальні можливості на національному та міжнародному рівнях, може бути вирішена за допомогою корегування змісту спеціальних тренувальних навантажень, що оптимально проводити на етапі спеціалізованої базової підготовки [1, 4].

Варіативні умови змагальної діяльності фехтування визначають пріоритетність у структурі підготовленості спортсменок ефективної реалізації техніко-тактичної підготовленості. Її ефективне формування, відповідно до фундаментальних досліджень, повинно проводитися з урахуванням наявних тенденцій виду спорту, модельних показників підготовленості та змагальної діяльності більш кваліфікованих спортсменок. Це надає перевагу в поєдинку стосовно якісного та відповідного добору арсеналу техніко-тактичних дій у відповідь на дії суперниць або їх випередження, створення алгоритму ведення поєдинку в цілому та на окремих відрізках тощо [1, 7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Увагу фахівців у фехтуванні переважно сконцентровано на питаннях щодо структури та змісту змагальної діяльності в різних видах зброї, удосконаленні різних сторін підготовленості фехтувальників та їхньому контролі. Ці дослідження в основному розкривають питання підготовки спортсменів та лише частково стосуються теоретико-методичних аспектів підготовки кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток [1, 2, 4, 6, 7, 8, 9].

Відсутність належної науково-методичної складової урахування в підготовці кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток модельних показників змагальної діяльності та підготовленості провідних спортсменок формують актуальне науково-практичне завдання удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

© Семеряк З., 2014

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконано відповідно до теми 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження – визначити ефективність програми техніко-тактичної підготовки фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням модельних показників змагальної діяльності та підготовленості висококваліфікованих спортсменок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. На попередніх етапах дослідження (2011–2013 роки) було проведено опрацювання наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження за змагальною діяльністю висококваліфікованих та кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток та їх порівняння; формування авторської програми удосконалення техніко-тактичної підготовленості фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі модельних показників змагальної діяльності та підготовленості висококваліфікованих спортсменок, що забезпечено використанням авторського тренажерного пристрою; педагогічний експеримент [3, 5, 10].

Експериментальна програма була застосована в підготовчому періоді макроциклу, що тривав із січня до вересня 2013 року (32 тижні) та передбачав підготовку до міжнародного турніру з фехтування імені Козицького. До педагогічного експерименту було залучено 32 кваліфіковані фехтувальниці-шпажистки (по 16 спортсменок у складі контрольної та експериментальної груп), що перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки та належали до складу відповідних груп ДЮСШ м. Львова, Тернополя та Ужгорода. Середній стаж тренувань та участі у змаганнях різного рівня кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток, залучених до педагогічного експерименту, коливався в межах від 4,2 до 6,7 року (у середньому 5,6 року).

Результати дослідження та їх обговорення. Ми вивчили абсолютні та відносні зміни показників технічної підготовленості у кваліфікованих спортсменок контрольної та експериментальної груп у двох ідентичних частинах педагогічного експерименту для з'ясування переваг та недоліків авторської та традиційної програм, згідно з якими займалися фехтувальниці-шпажистки.

Відзначимо, що впродовж першої частини педагогічного експерименту зафіксовано вісім достовірних змін ($p \leq 0,05–0,01$) показників технічної підготовленості кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток контрольної групи (табл. 1). При цьому більшість із них пов'язані із контрольною вправою «Частота уколів по секторах тулуба» (приріст від 3,41% до 24,65%) та в одному випадку – з результативністю у вправі «Випад із присіду з уколом у мішень» (3,68%). За іншими показниками суттєвих відмінностей не спостерігалося, за винятком показника мінімальної величини влучності уколів, яка в 4 секторі (контрольна вправ «частота уколів по секторах тулуба, 40 с») знизилася на 7,34%. Отримані впродовж першої частини педагогічного експерименту дані підтверджують спрямованість традиційної програми техніко-*тактичної підготовки на силову манеру ведення поєдинку, що є результативною на досліджуваному* рівні кваліфікації фехтувальниць-шпажисток, проте зі зростанням майстерності, як показав наш аналіз змагальної діяльності, змінюється на користь розширення арсеналу техніко-тактичних дій…

Поряд із тим тренування спортсменок контрольної групи за традиційною програмою удосконалення техніко-тактичної підготовки впродовж другої частини педагогічного експерименту вказало на можливості накопичення та накладання тренувальних впливів, свідченням чого є збільшення кількості достовірних змін показників технічної підготовленості з семи до чотирнадцяти. При цьому у другій частині педагогічного експерименту негативних достовірних змін не спостерігається.

Зміни показників технічної підготовленості фехтувальниць-шпажисток контрольної групи в педагогічному експерименті (n=16)

№	Контрольна вправа, показник	На початку педагогічного експерименту	У середині педагогічного експерименту	Наприкінці педагогічного експерименту	Перша частина		Друга частина		За весь період	
					абсолютне значення	відсотки	абсолютне значення	відсотки	абсолютне значення	відсотки
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*
1	Випад із приставного кроку з уколом у мішень (10 разів), у. о.	7,98±0,23	8,27±0,45	8,38±0,20	**0,29***	**3,68**	0,11	1,28	**0,40****	**5,02**
	A	6,00±0,63	6,00±0,75	6,31±0,60	0,00	0,00	0,31	5,21	0,31	5,21
	B	10,25±0,47	10,25±0,66	10,06±0,47	0,00	0,00	-0,19	-1,83	-0,19	-1,83
	C	4,25±0,69	4,25±0,91	3,75±0,78	0,00	0,00	-0,50	-11,76	-0,50	-11,76
	Стрибок, випад з уколом у мішень (10 разів), у. о.	7,00±0,26	7,10±0,30	7,73±0,31	0,10	1,43	**0,63****	**8,89**	**0,73***	**10,45**
	A	5,13±0,22	5,13±0,33	5,44±0,60	0,00	0,00	**0,31***	**6,10**	0,31	6,10
	B	9,13±0,56	9,38±0,52	10,06±0,23	0,25	2,74	**0,69***	**7,33**	**0,94***	**10,27**
	C	4,00±0,63	4,25±0,72	4,63±0,56	0,25	6,25	**0,38***	**8,82**	**0,63***	**15,63**
	Випад, повторний випад у дві мішені, 10 разів, у.о.	8,07±0,26	8,19±0,17	8,34±0,30	0,13	1,55	0,15	1,83	**0,28***	**3,41**
	A	6,38±0,78	6,00±0,50	6,19±0,53	-0,38	-5,88	0,19	3,13	-0,19	-2,94
	B	10,00±0,63	10,19±0,30	10,19±0,51	0,19	1,88	0,00	0,00	0,19	1,88
	C	3,63±0,75	4,19±0,73	4,00±0,63	0,56	15,51	-0,19	-4,48	0,38	10,34
	Результативність першого випаду	8,08±0,48	8,15±0,41	8,40±0,43	0,07	0,93	0,25	3,07	0,33	4,02
	Результативність повторного випаду	8,06±0,36	8,24±0,39	8,29±0,42	0,17	2,17	0,05	0,61	0,23	2,79
	Частота уколів з місця, 10 с (рази)	20,06±1,58	20,44±1,49	21,19±1,36	0,38	1,87	0,75	3,67	1,13	5,61
	A	6,69±0,89	6,75±0,72	6,81±0,51	0,06	0,93	0,06	0,93	0,13	1,87
	B	10,00±0,38	10,25±0,38	10,63±0,47	0,25	2,50	**0,38***	**3,66**	**0,63***	**6,25**
	C	3,31±0,94	3,50±0,88	3,81±0,71	0,19	5,66	0,31	8,93	0,50	15,09
	Частота уколів по секторах тулуба, 40 с (рази)	63,19±2,59	70,38±2,38	75,44±3,95	**7,19****	**11,37**	**5,06***	**7,19**	**12,25****	**19,39**
	Сектор 1 (рази)	18,31±1,43	18,94±1,44	22,25±1,59	**0,63****	**3,41**	**3,31***	**17,49**	**3,94****	**21,50**
	A	6,44±0,81	6,44±0,69	7,00±0,88	0,00	0,00	0,56	8,74	0,56	8,74
	B	9,75±0,56	10,13±0,33	10,75±0,38	**0,38***	**3,85**	**0,63***	**6,17**	**1,00***	**10,26**
	C	3,31±0,77	3,69±0,81	3,75±0,88	0,38	11,32	0,06	1,69	0,44	13,21
	Сектор 2 (рази)	16,06±1,84	17,44±0,94	19,75±1,44	**1,38****	**8,56**	**2,31***	**13,25**	**3,69****	**22,96**
	A	7,06±0,59	6,75±0,56	7,06±0,47	-0,31	-4,42	0,31	4,63	0,00	0,00

Продовження табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	B	10,00±0,38	10,25±0,47	10,63±0,47	0,25	2,50	**0,38***	**3,66**	**0,63***	**6,25**
	C	2,94±0,84	3,50±0,63	3,56±0,69	0,56	19,15	0,06	1,79	**0,63***	**21,28**
	Сектор 3 (рази)	15,38±1,00	17,25±0,94	17,69±1,27	**1,88****	**12,20**	0,44	2,54	**2,31****	**15,04**
	A	5,94±0,59	6,13±0,56	7,63±0,47	0,19	3,16	**1,50***	**24,49**	**1,69****	**28,42**
	B	10,38±0,47	10,38±0,47	10,69±0,43	0,00	0,00	0,31	3,01	0,31	3,01
	C	4,44±0,94	4,25±0,59	3,06±0,47	-0,19	-4,23	**-1,19***	**-27,94**	**-1,38***	**-30,99**
	Сектор 4 (рази)	13,44±2,06	16,75±2,22	15,75±1,28	**3,31****	**24,65**	**-1,00**	**-5,97**	**2,31****	**17,21**
	A	6,81±0,51	6,31±0,52	7,19±0,61	-0,50*	-7,34	0,88*	13,86	0,38	5,50
	B	10,06±0,23	10,44±0,49	10,69±0,43	0,38	3,73	0,25	2,40	**0,63***	**6,21**
	C	3,25±0,69	4,13±0,44	3,50±0,81	0,88	26,92	**-0,63***	**-15,15**	0,25	7,69

Примітки: * – $p \le 0,05$, ** – $p \le 0,01$;

A – мінімальна величина влучності уколів, у. о.;

B – максимальна величина влучності уколів, у. о.;

C – діапазон величин завданих уколів, у. о.

Таблиця 2

Зміни показників технічної підготовленості фехтувальниць-шпажисток експериментальної групи в педагогічному експерименті (n=16)

№	Контрольна вправа, показник	На початку педагогічного експерименту	У середині педагогічного експерименту	Наприкінці педагогічного експерименту	Перша частина		Друга частина		За весь період	
					абсолютне значення	відсотки	абсолютне значення	відсотки	абсолютне значення	відсотки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Випад із присіду з уколом в мішень (10 разів), у. о.	7,77±0,34	8,71±0,27	9,19±0,23	**0,94****	**12,07**	**0,48***	**5,53**	**1,42****	**18,26**
	A	5,81±0,51	7,06±0,47	7,63±0,47	**1,25***	**21,51**	**0,56***	**7,96**	**1,81****	**31,18**
	B	9,81±0,51	10,56±0,49	10,69±0,43	**0,75***	**7,64**	0,13	1,18	**0,88****	**8,92**
	C	4,00±0,75	3,50±0,81	3,06±0,47	-0,50	-12,50	-0,44	-12,50	**-0,94****	**-23,44**
	Стрибок, випад з уколом у мішень (10 разів), у. о.	6,74±0,26	7,83±0,35	8,70±0,28	**1,09***	**16,13**	**0,87***	**11,09**	**1,96****	**29,01**
	A	5,25±0,38	6,13±0,66	7,06±0,23	**0,88***	**16,67**	**0,94****	**15,31**	**1,81****	**34,52**
	B	8,88±0,44	9,69±0,60	10,38±0,55	**0,81***	**9,15**	**0,69***	**7,10**	**1,50****	**16,90**
	C	3,63±0,63	3,56±0,94	3,31±0,52	-0,06	-1,72	-0,25	-7,02	**-0,31***	**-8,62**
	Випад, повторний випад у дві мішені, 10 разів, у. о.	7,71±0,30	8,82±0,24	8,91±0,22	**1,11***	**14,34**	0,08	0,85	**1,20****	**15,56**
	A	6,13±0,66	7,19±0,61	7,19±0,41	**1,06***	**17,35**	0,00	0,00	**1,06****	**17,35**
	B	9,63±0,59	10,06±0,23	10,50±0,50	**0,44***	**4,55**	**0,44***	**4,35**	**0,88****	**9,09**

Продовження табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	C	3,50±0,88	2,88±0,66	3,31±0,55	**-0 63***	**-17,85**	0,44	15,22	-0,19	-5,36
	Результативність першого випаду	7,70±0,40	8,84±0 29	8,95±0,33	**1,14***	**14,77**	0,09	1,06	**1,25****	**16,23**
	Результативність повторного випаду	7,73±0,40	8,80±0,33	8,88±0,32	**1,08***	**13,92**	0,11	1,27	**1,15****	**14,89**
	Частота уколів з місця, 10 с (рази)	18,31±1,60	20,19±1,76	21,50±1,19	**1,88***	**10,24**	**1,31***	**6 50**	**3,19****	**17,41**
	A	7,38±0,75	7,75±0,47	8,00±0,25	0,38	5,08	0,19	1,80	**0 63***	**8,47**
	B	10,19±0,41	10,44±0,49	10,63±0,47	0,25	2,45	**0 25***	**3,23**	**0,44***	**4 29**
	C	2,81±0 66	2,69±0,52	2,63±0 55	-0,13	-4,44	-0 06	-2,33	-0,19	-6 67
	Частота уколів по секторах тулуба, 40 с (рази)	58 81±3,26	67,94±2,92	75,19±3,31	**9,13****	**15 52**	**7,25****	**10 67**	**16 38****	**27,84**
	Сектор 1 (рази)	17,44±1,81	18,69±1,19	20 25±1,13	**1,25***	**7,17**	**1,56***	**8,36**	**2,81****	**16,13**
	A	7,00±0,38	7,50±0,56	7,44±0,63	**0,50***	**7,14**	-0 06	**-0 83**	**0,44***	**6,25**
	B	10 06±0,23	10,38±0,47	10,63±0,47	**0,31***	**3,11**	0 25	2,41	**0 56****	**5,59**
	C	3,06±0 35	2 88±0 55	3,19±0,73	**-0 19**	-6,12	0 31	10 87	0,13	4,08
	Сектор 2 (рази)	14 88±1,52	17,44±1,12	19,06±1,44	**2 56***	**17,23**	**1,63***	**9,32**	**4,19****	**28,15**
	A	6,44±0,55	7,31±0,43	7,50±0,56	**0 88***	**13 59**	0,19	2,56	**1,06****	16,50
	B	10,13±0 55	10,50±0 50	10,63±0,47	0,38	3,70	0,13	1,19	**0,50***	4,94
	C	3,69±0,64	3,19±0,51	3,13±0,45	**-0 50****	**-13,56**	-0,06	-1,96	**-0,56***	-15,25
	Сектор 3 (рази)	13,75±1,06	16,25±1,16	18,69±1,09	**2 50***	**18,18**	**2,44****	**15,00**	**4,94****	**35,91**
	A	6,00±0,50	7,44±0,55	7,69±0,55	**1,44****	**23,96**	0,25	3,36	**1,69***	**28,13**
	B	10 25±0,47	10 38±0,47	10,75±0,38	0,13	1,22	**0 38***	**3,61**	**0 50***	**4,88**
	C	4,25±0,66	2,94±0,71	3,06±0,59	**-1,31****	**-30,88**	0,13	4,26	**-1,19****	**-27,94**
	Сектор 4 (рази)	12,75±1,31	15,56±1,33	17,19±0,96	**2,81****	**22,06**	**1,63****	**10,44**	**4 44****	**34,80**
	A	6,63±0,55	7,38±0,47	7,75±0 38	**0,75***	**11,32**	**0,38***	**5 08**	**1,13****	**16,98**
	B	10,13±0,33	10 44±0,49	10,81±0,30	**0,31***	**3,09**	**0 38***	**3,59**	**0 69***	**6,79**
	C	3,50±0,56	3,06±0 23	3,06±0,35	**-0 44***	**-12,50**	0,00	0,00	**-0 44***	**-12,50**

Примітки: * – p≤0 05, ** – p≤0,01;

A – мінімальна величина влучності уколів, у. о.;

B – максимальна величина влучності уколів, у. о.;

C – діапазон величин завданих уколів, у. о.

Упродовж другої частини педагогічного експерименту спортсменкам контрольної групи вдалося поліпшити свої показники на двох рівнях достовірності $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. До першої групи належить уся сукупність показників упродовж вправи «Стрибок, випад з уколом у мішень» (6,10–8,89%). При цьому це поліпшення можна розглядати з двох позицій. Перша – взаємозв'язок змін із варіативністю підготовленості та відсутністю планомірного удосконалення точності виконання результативно-значущих техніко-тактичних дій. Друга – взаємозв'язок зі змінами в інших розділах (насамперед спеціальної фізичної) підготовленості кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток та недосконалістю техніко-тактичної підготовленості. При цьому правильність чи помилковість цих позицій можливо з'ясувати при зіставленні з показниками інших контрольних вправ. Таке зіставлення вказує, що інші достовірні зміни відбулися в показниках кількості уколів за окремими секторами (1 та 2, усі разом) – 7,19%–17,49% при $p \leq 0,05$. Водночас можна констатувати, що кумулятивний ефект реалізації програми виявився в поліпшенні максимальної величини влучності уколів у секторі 1 та 2 (6,17% та 3,66% відповідно при $p \leq 0,05$), збільшенні мінімальної величини влучності уколів у секторах 3 та 4 (24,49% та 13,86% відповідно при $p \leq 0,05$) й одночасному зменшенні діапазону величин завданих уколів (сектор 3 – 27,94% та сектор 4 – 15,15 при $p \leq 0,05$ у двох випадках).

Зафіксовані зміни показників технічної підготовленості кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток контрольної групи в першій та другій частинах педагогічного експерименту також відобразилися в узагальнених показниках. При цьому їхня кількість також помітно збільшилася із 7 та 14 у першій та другій частинах відповідно до 17 за підсумками усього педагогічного експерименту, а зміст не зазнав особливих змін.

Достовірність зростань результатів установлено за показниками вправи «Стрибок, випад з уколом у мішень» (10,27–10,45%), результатами контрольних вправ «Випад із присіду з уколом у мішень» (5,02% при $p \leq 0,01$), «Випад, повторний випад у дві мішені» (3,41 при $p \leq 0,05$) та низці показників контрольних вправ, пов'язаних із частотою завдання уколів (від 6,25 до 30,99% при $p \leq 0,05$–$0,01$).

За підсумками усього періоду тренувань зафіксовано стійку негативну динаміку влучності уколів у контрольних вправах «Стрибок, випад з уколом у мішень» (15,63% при $p \leq 0,05$) та «Частота уколів по секторах тулуба», сектор 2 (21,28% при $p \leq 0,05$). Варіативність показників за секторами та окремими вправами вказує на відсутність спрямованих впливів на корекцію точності результативно значущих техніко-тактичних дій кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток контрольної групи.

Поряд із тим для кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток, які займалися за авторською програмою, спостерігалася дещо відмінна ситуація із показниками технічної підготовленості та їх динамікою впродовж педагогічного експерименту (див. табл. 2).

Ми зафіксували, що вже за підсумками першої частини педагогічного експерименту спостерігаються достовірні позитивні зміни за більшістю показників технічної підготовленості (27 з 35 позицій). Як й у спортсменок контрольної групи, значна частина позитивних змін пов'язана із показниками контрольних вправ стосовно частоти завдання результативних уколів, де зростання показників коливалися в межах від 3,09 до 30,88% при $p \leq 0,05$–$0,01$. Позитивні зміни технічної підготовленості кваліфікованих спортсменок експериментальної групи також зафіксовано й за іншими показниками. Вони виявлені у групах показників контрольної вправи «Випад із присіду з уколом у мішень» (7,64–21,51% при $p \leq 0,05$–$0,01$); «Стрибок, випад з уколом у мішень» (9,15–16,67% при $p \leq 0,05$) та «Випад, повторний випад у дві мішені» (4,55–17,85% при $p \leq 0,05$).

При цьому набутий у першій частині педагогічного експерименту рівень підготовленості не за усіма показниками був поліпшений згодом (у другій частині). Стійка динаміка до поліпшення показників за контрольними вправами стосовно технічної підготовленості у другій частині спостерігалася за шістнадцятьма показниками. Серед них уже традиційно присутня окрема група, пов'язана із контрольними вправами на частоту виконання результативних уколів (3,23–15,00% при $p \leq 0,05$–$0,01$), та такі показники, як максимальна величина влучності

уколів «Випад, повторний випад у дві мішені» (4,35% при $p \leq 0,01$); результати контрольних вправ «Випад із присіду з уколом у мішень» та «Стрибок, випад з уколом у мішень» (5,53 та 11,09% відповідно при $p \leq 0,05$) та їх мінімальні величини влучності уколів (7,96 та 11,09% відповідно при $p \leq 0,05$).

Позитивні достовірні зміни за абсолютною більшістю (34 з 37-ми) досліджуваних показників контрольних вправ, що спостерігалися в технічній підготовленості кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток експериментальної групи впродовж першої та другої частин педагогічного експерименту, дозволили стверджувати про ефективність авторської програми тренувань. Найбільш вираженими вони були в мінімальних величинах влучності уколів у вправах «Випад із присіду з уколом у мішень», «Стрибок, випад з уколом у мішень»; частоті уколів по секторах тулуба (сектори 2, 3 та 4) – 27,35–35,91% при $p \leq 0,01$ та дещо нижчими в решті вправ (зростання від 4,29 до 23,44 при $p \leq 0,05–0,01$). Виняток становили показники діапазону завдання уколів у контрольних вправах «Випад, повторний випад у дві мішені», «Частота уколів із місця за 10 с», «Частота уколів по секторах тулуба» (сектор 1), де суттєвих змін не зафіксовано (4,08–6,67 при $p > 0,05$).

Отримані показники спортсменок експериментальної групи вказують, що авторська програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяє суттєвим змінам власне в технічній майстерності. При цьому основний тренувальний ефект спостерігається вже після чотирьох мезоциклів. Однак це не заперечило подальшого зростання підготовленості, що за підсумками підготовчого періоду макроциклу відображається в позитивних змінах домінантної кількості показників ($p \leq 0,05–0,01$).

З урахуванням специфіки нашого дослідження цікавими були не лише внутрішньо-, але й міжгрупові зміни показників технічної підготовленості. За результатами педагогічного спостереження на початку педагогічного експерименту встановлено, що між спортсменками обох груп наявні тринадцять достовірних відмінностей. Із них більшість (одинадцять) було зафіксовано на користь кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток контрольної групи та два – експериментальної, зокрема за такими показниками як мінімальна величина влучності уколі в контрольній вправі «Випад із присіду з уколом у мішень» (4,27%, $p \leq 0,05$), результативність у контрольній вправі «Стрибок, випад з уколом у мішень» (3,66%, $p \leq 0,01$), результативність окремих уколів комплексу та в цілому вправи «Випад, повторний випад у дві мішені» (4,19–4,64%, $p \leq 0,05–0,01$); кількість уколів у вправі «Частота уколів із місця за 10 с» (8,72, $p \leq 0,05$); середні величини вправи у цілому, кількість уколів по 2 та 3 секторах, мінімальна величина та діапазон влучності сектора 2 у контрольній вправі «Частота уколів по секторах тулуба, 40 с» (6,92–25,53% при $p \leq 0,01–0,05$). При цьому переваги експериментальної групи були зафіксовані в максимальній величині влучності уколів у вправі «Частота уколів із місця, 10 с» та мінімальній величині влучності уколів у секторі 1 (8,74 та 10,28% при $p \leq 0,05$).

Упродовж першої частини педагогічного експерименту спортсменкам обох груп вдалося досягнути зміни своїх внутрішньогрупових результатів, що описано вище. Поряд із тим зіставлення показників технічної підготовленості спортсменок експериментальної та контрольної груп у середині педагогічного експерименту засвідчило позитивну динаміку співвідношення показників на користь експериментальної групи.

У цілому зафіксовано 22 свідчення переваг тієї чи іншої групи кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток. З них 20 стосуються достовірно кращих результатів фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи порівняно з представницями контрольної. Вони здебільшого пов'язані із точнісними показниками контрольних вправ: середніми результатами, мінімальними величинами влучності уколів та їх діапазоном у контрольних вправах «Випад із присіду з уколом у мішень», «Стрибок, випад з уколом у мішень», «Випад, повторний випад у дві мішені» (5,29–31,34%, при $p \leq 0,05–0,01$); результативністю першого та повторного уколів у вправі «Випад, повторний випад у дві мішені» (8,44 та 6,83 при $p \leq 0,01$) та в низці показників, які відображають точність уколів у вправах, пов'язаних із частотою їх завдання (8,33–30,88% при $p \leq 0,05–0,01$).

При цьому варто відзначити, що спортсменки контрольної групи продемонстрували кращі результати ($p \leq 0,05$) за показниками кількості завданих уколів у сектор 3 та в цілому в контрольній вправі «Частота уколів по секторах тулуба, 40 с» (5,80 та 3,46% при $p \leq 0,05$ відповідно).

Цей підхід має своє підтвердження в низці проведених раніше досліджень [1, 9]. При цьому досягнення максимального рівня спеціальної фізичної підготовленості меншою мірою може гарантувати досягнення результату порівняно із ефективним засвоєнням системи рухів, притаманних для виду спорту (у нашому випадку зокрема фехтування на шпагах).

Можна стверджувати про удосконалення наявних наукових даних, пов'язаних із ефективним поєднанням завдань із удосконалення технічної підготовленості та паралельного підтримання рівня розвитку спеціальних фізичних якостей кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки, які були продемонстровані в першій частині педагогічного експерименту [6, 9].

Отримані дані підтверджують і результати другої частини педагогічного експерименту. Установлено, що спортсменкам контрольної та експериментальної груп у завершальному педагогічному спостереженні в межах педагогічного експерименту властива низка достовірних ($p \leq 0,05–0,01$) відмінностей. Вони поглибилися в таких показниках контрольних вправ, як середній результат, мінімальна та максимальна величини влучності уколів та їхній діапазон («Випад із присіду з уколом у мішень») – 6,21–20,79%; середній результат, мінімальна величина влучності уколів діапазон величин завданих уколів («Стрибок, випад з уколом у мішень») – 12,53–28,38%; результативність у цілому (першого та повторного) уколів, мінімальна величина влучності уколів, діапазон величин завданих уколів («Випад, повторний випад у дві мішені») – 6,55–17,19%, а також результативність у секторі 3, мінімальна величина влучності уколів у секторах 2 та 4 («Частота уколів по секторах тулуба, 40 с») – 5,65–7,83%.

Водночас збереглася перевага спортсменок контрольної групи за показниками кількості завданих уколів у сектор 1 у контрольній вправі «Частота уколів по секторах тулуба, 40 с» (8,99 при $p < 0,01$). Це ми пов'язуємо із кращою спеціальною фізичною підготовленістю та розвитком вибухової сили, що дозволяла спортсменкам у першому відрізку демонструвати достовірно вищі показники. При цьому перевага, що існувала у кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток на першому етапі педагогічного спостереження, була знівельована у всіх, окрім одного випадків.

Висновок. Застосування авторської програми удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки в підготовчому періоді макроциклу достовірно ($p \leq 0,05–0,01$) позитивно (до 35,91%) впливає на внутрішньогрупові показники технічної підготовленості.

Ефективними є методичні підходи авторської програми удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток, пов'язані з якісним урахуванням модельних показників змагальної діяльності й підготовленості висококваліфікованих спортсменок та збереженням наявних пріоритетів у забезпеченні інших розділів підготовленості, можливості термінової корекції технічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із визначенням впливів авторської програми удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих фехтувальниць-шпажисток на показники інших сторін їхньої підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список літератури

1. *Келлер В. С.* Теоретические основы спортивной тактики / В. С. Келлер // Фехтование : сб. ст. – М., 1983. – С. 37–39.

2. *Лопатенко Г. О.* Застосування тренувальних та позатренувальних засобів у процесі передстартової підготовки кваліфікованих фехтувальників / Г. О. Лопатенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 9 – 13.

3. Пристрій для техніко-тактичної підготовки фехтувальників : пат. 76884 Україна, МПК A63B 69/02 / Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Семеряк З. С. – № u201205488 ; заявл. 03.05.2012 ; опубл. 25.01.2013 ; Бюл. № 2.

4. *Ровний А. С.* Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини : [монографія] / А. С. Ровний. – Харків : ХаДІФК, 2001. – 220 с.

5. *Семеряк З.* Засоби вдосконалення техніко-тактичної підготовленості фехтувальниць-шпажисток з використанням авторського тренажерного пристрою / Семеряк З., Бріскін Ю., Пітин М. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2013. – Вип. 10 (37). – С. 111–117.

6. *Семеряк З.* Техніко-тактична підготовка фехтувальників на шпагах: стан та перспективи досліджень / Зоряна Семеряк, Сергій Смирновський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 239–244.

7. *Тышлер Д. А.* Методы технико-тактического совершенствования в фехтовании / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 27–28.

8. *Тышлер Д. А.* Критерии оценки технико-тактического мастерства / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович, Л. Г. Бочарникова // Фехтование : сборник статей. – М. : С, 1985.– С. 34–36.

9. *Тышлер Д. А.* Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – М. : Академический Проект, 2010. – 183 с.

10. *Semeryak Z.* Use of an authorial training technology during technical and tactical training of women epee fencers / Zoryana Semeryak, Yuriy Briskin, Maryan Pityn and OleksandrVaulin // Sportlogia. – Banja Luka, Bosnia and Herzegovina: University Banja Luka, 2013. – P. 135–140.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ-ШПАЖИСТОК С УЧЕТОМ МОДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК

Зоряна СЕМЕРЯК

Львовский государственный университет физической культуры, Львов, Украина

Аннотация. Вариативные условия соревновательной деятельности фехтования определяют приоритетность в структуре подготовленности квалифицированных спортсменок эффективной реализации технико-тактической подготовленности. Цель исследования: определить эффективность программы технико-тактической подготовки фехтовальщиц-шпажисток на этапе специализированной базовой подготовки с учетом модельных показателей соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных спортсменок. Организация исследования. Экспериментальная программа была применена в подготовительном периоде макроцикла, который длился с января по сентябрь 2013 г. (32 недели). К педагогическому эксперименту было привлечено 32 квалифицированные фехтовальщицы-шпажистки (по 16 спортсменок в составе контрольной и экспериментальной групп) на этапе специализированной базовой подготовки. Результаты. Применение авторской программы оказывает достоверное ($p \leq 0,05–0,01$) положительное (до 35,91%) влияние на внутригрупповые показатели технической подготовленности. Эффективны методические подходы авторской программы усовершенствования технико-тактической подготовки квалифицированных фехтовальщиц-

шпажисток, связанные с качественным учетом модельных показателей соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных спортсменок и сохранением существующих приоритетов в обеспечении других разделов подготовленности, возможности срочной коррекции технической подготовленности.

Ключевые слова: эффективность, программа, технико-тактическая подготовка, квалифицированные, фехтовальщицы-шпажистки.

EFFECTIVENESS OF TECHNIQUE AND TACTICS TRAINING PROGRAMME FOR QUALIFIED WOMEN EPEE FENCERS WITH A GLANCE OF HIGHLY QUALIFIFED FEMALE ATHLETES' MODELING CHARACTERISTICS

Zoryana SEMERYAK

Lviv State University of Physical Culture,
Lviv, Ukraine

Abstract. Variable conditions of competitive activity in fencing define the priority in the structure of skills of high-qualified athletes the effective implementation of technical and tactical skills. The aim of research: to determine the effectiveness of the program of technical and tactical training of women epee fencers on stage of specialized basic development, considering the model indicators of competitive activitiy and skills of high-qualified women epee fencers. Organization of research. The experimental program was applied in the preparatory period of macrocycle, which lasted from January to September 2013 (32 weeks). To the pedagogical experiment were involved 32 qualified women epee fencers, (16 female athletes as part of the control and experimental groups) on the stage of specialized base development. Results of research. The use of the author's program has significantly ($r \leq 0.05$-0.01) positive (up 35.91%) effect on intra group indicators of technical skills. The methodological approaches are effective of authoring program for improving technical and tactical training of qualified women epee fencers. They are related to taking into account the model indicators of competitive activitiy and skills of high-qualified female athletes and preservation of existing priorities in securing the other sections of skills, opportunities of immediate correction of technical skills.

Keywords: efficiency, program, technical and tactical training, qualified, women epee fencers.

References

1. *Keller V. S.* Teoretycheskye osnovy sportyvnoy taktyky [Theory of sports tactics] // Fekhtovanye: sb. statey. – M., 1983. – S. 37–39. *(Rus.)*

2. *Lopatenko H. O.* Zastosuvannya trenuval'nykh ta pozatrenuval'nykh zasobiv u protsesi peredstartovoyi pidhotovky kvalifikovanykh fekhtuval'nykiv [Training and post-training measures in the pre-game training of qualified fencers] // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2012. – №3. – S. 9 – 13. *(Ukr.)*

3. *Briskin Yu. A., Pityn M. P., Semeryak Z. S.* Prystriy dlya tekhniko-taktychnoyi pidhotovky fekhtuval'nykiv [Device meant for fencers' technique and tactics training]: pat. 76884 Ukrayina, MPK A63V 69/02 (2006.01) / – № u201205488 ; zayavl. 03.05.2012 ; opubl. 25.01.2013 ; byul. № 2. *(Ukr.)*

4. *Rovnyy A. S.* Sensorni mekhanizmy upravlinnya tochnisnymy rukhamy lyudyny: [monohrafiya] [Study in sensorial mechanisms of more precise human movements control]. – Kharkiv : KhaDIFK, 2001. – 220 s. *(Ukr.)*

5. *Semeryak Z., Briskin Yu., Pityn M.* Zasoby vdoskonalennya tekhniko-taktychnoyi pidhotovlenosti fekhtuval'nyts'-shpazhystok z vykorystannyam avtors'koho trenazhernoho prystroyu [Means of improvement of technique and tactics conditioning in female epee fencer with the help of author's training apparatus] // Naukovyy chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). – K. : Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2013. – Vyp. 10 (37). – S. 111–117. *(Ukr.)*

6. *Semeryak Z., Smyrnovs'kyy S.* Tekhniko-taktychna pidhotovka fekhtuval'nykiv na shpahakh: stan ta perspektyvy doslidzhen' [Epee fencers' technique and tactics training: current research and prospects] // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. nauk. prats' z haluzi fiz. vykh., sportu i zdorov"ya lyudyny. – L. : LDUFK, 2013. – Vyp 17, t. 1. – S. 239–244. *(Ukr.)*

7. *Tyshler D. A., Movshovych A. D.* Metody tekhnyko-taktycheskoho sovershenstvovanyya v fekhtovanyy [Methods of technique and tactics perfection of epee-fencers] // Teoryya y praktyka fyzycheskoy kul'tury. – 1993. – №4. – S. 27–28. *(Rus.)*

8. *Tyshler D. A., Movshovych A. D., Bocharnykova L. H.* Kryteryy otsenky tekhnyko-taktycheskoho masterstva [Evaluation criteria for technique and tactics skills] // Fekhtovanye : sbornyk statey. – M. : FyS, 1985. – S. 34–36. *(Rus.)*

9. *Tyshler D. A., Ryzhkova L. H.* Fekhtovanye. Tekhnyko-taktycheskaya i funktsyonal'naya trenirovka [Fencing. Technique, tactical and fuctional training]. – M. : Akademycheskyy Proekt, 2010. – 183 s. *(Rus.)*

10. *Semeryak Z., Briskin Yu., Pityn M., Vaulin O.* Use of an authorial training technology during technical and tactical training of female epee fencers // Sportlogia. – Banja Luka, Bosnia and Herzegovina: University Banja Luka, 2013. – P. 135–140.

Стаття надійшла до редколегії 26.08.2014