

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Емілія МАДЯР-ФАЗЕКАШ, Ольга ЗАДОРЖНА, Володимир РИХАЛЬ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Одним із важливих компонентів багаторічної підготовки спортсменів у різних видах спорту є фізична підготовка, що спрямована на розвиток провідних фізичних якостей і специфічних форм їх прояву, яке впливає на ефективність тренувальної та результативності змагальної діяльності спортсменів [1, 4, 14 та ін.].

Водночас результати проведених досліджень переконливо свідчать про значну роль фізичної підготовленості фехтувальників на різних етапах підготовки [1, 4 та ін.]. Значна кількість фахівців переконана в тому, що саме недостатній рівень фізичної підготовленості спортсменів є основною причиною успішних виступів у змаганнях фехтувальників [1, 2, 6, та ін.]. Отже, у спортивній практиці широко застосовують підхід, відповідно до якого у навчально-тренувальному процесі акцент зроблено на удосконаленні фізичної підготовленості, оскільки вона відіграє ключову роль у результативності змагальної діяльності [4, 6].

Мета дослідження – проаналізувати основні підходи до удосконалення фізичної підготовленості фехтувальників різного віку та кваліфікації.

Завдання дослідження: визначити основні підходи до організації фізичної підготовленості фехтувальників у тренувальному процесі.

Методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет».

Результати. Фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Це зумовлюється тим, що різні сторони підготовленості (технічну, тактичну, психічну тощо) спортсмен зрештою реалізує одночасно з проявом фізичних якостей – сили, швидкості, координації, витривалості та гнучкості. Найбільшою мірою це стосується спортсменів високого класу [1, 14 та ін.], проте й на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення фізична підготовка займає важливе місце в структурі тренувального процесу [2 та ін.].

Дослідник Г. О. Лопатенко [3] вивчає спеціальну фізичну підготовку спортсменів як багатоаспектну сукупність засобів і методів, спрямованих на розвиток спеціальних і психофізіологічних якостей, які проявляються під час поєдинку у фехтуванні.

Фізична підготовленість спортсменів досягнула такого рівня, що подальше зростання адаптаційних реакцій шляхом збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних впливів, які лежать в основі ефективності процесу фізичної підготовленості, стає складним завданням. Численні науковці [8 та ін.] вказують на доцільність удосконалення системи спортивного тренування, й зокрема фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, які впливають на успішність у змагальній діяльності.

Зростання спортивної майстерності спортсмена різного рівня залежить від фізичної підготовленості та функціональних можливостей, які часто визначають його індивідуальні особливості на усіх етапах багаторічної підготовки. Відповідно, С. В. Парамонов вважає, що стратегічним напрямом системи спортивного тренування слід уважати розвиток провідних якостей спортсмена.

Для удосконалення тренувального процесу й результативності змагальної діяльності у фехтуванні передбачають такі аспекти: фізичну підготовку поділяють на загальну (спрямовану

на підвищення загальної працездатності); спеціальну фізичну підготовку (розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей, які забезпечують «виведення» спортсменів на високі та граничні показники обсягу й інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень) [2 та ін.]; технічну підготовку (виокремлюють роботу над технікою стійок, випадів, уколів, захисту, атак, техніку контратакувальних прийомів та збереження рівноваги) [14 та ін.]; тактичну підготовку – у фехтуванні вона є індивідуальною, яка пов'язана зі складеним планом проведення бою чи загалом змагання, а також командною, де формуються команди, поставлення командних та особистих завдань у командних змаганнях. У змагальній діяльності фехтувальників розрізняють такі види тактики: тактика проведення технічної дії спортсмена, а також тактика проведення бою із суперником і тактика проведення турніру [2 та ін.]; теоретична підготовка спрямована на формування спеціальних знань, які необхідні для успішної діяльності у фехтуванні. Таку підготовку можна здійснювати під час практичних занять і самостійно [1].

Висновок. Спортивне тренування фехтувальників-рапіристів характеризується швидкістю з різноманітними рухами і їх неочікуваною зміною, висуваються високі вимоги до різних видів підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної, інтегральної), яка впливає на результативність у змагальній діяльності. Однією із гострих проблем у теорії та практиці підготовки фехтувальників-рапіристів є підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки, актуальність якого зростає з підвищенням спортивних результатів та особливості структури і змісту їх підготовки. За останні роки сформовано актуальні наукові підходи до вдосконалення тренувального процесу фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: підходи, фізична підготовленість, тренувальний процес, фехтувальники.

Список використаних джерел

1. Задорожна О. Зміст тактичної підготовки в олімпійських видах спортивних єдиноборств (на прикладі фехтування, вільної боротьби та дзюдо). Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;1:13–25.
2. Нерода Н, Бріскін Ю. Періодизація розвитку професійного спорту в Європі. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;2(24):3–10.
3. Задорожна О, Галан Я. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019;9(117):40–44.
4. Лопатенко Г. Вплив позатренувальних засобів на ефективність реалізації техніко-тактичних дій фехтувальників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;3:41–46.
5. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров. Киев: Олимпийская литература; 2015. 680 с.
6. Хохла А. Факторна структура фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різної спортивної кваліфікації. Фізична активність, здоров'я і спорт: науковий журнал. 2012;7(1):11–18.
7. Хохла А, Линец М. Физическая подготовленность фехтовальщиков-шпажистов различной спортивной квалификации. Олимпийский спорт и спорт для всех: XV Международный научный конгресс. 2011:139.
8. Allerdissen M, Guldenpenning I, Schack T, Blasing B. Recognizing fencing attacks from auditory and visual information: A comparison between expert fencers and novices. Psychology of Sport and Exercise. 2017. Dec[cited 2023 Mar 19];31(1):123–130. Doi: org/10.1016/j.psychsport.2017.04.009
9. Arziutov G, Iermakov S, Bartik P, Nosko M, Cynarski WJ. The use of didactic laws in the teaching of the physical elements involved in judo techniques, «Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology». 2016. Dec[cited 2023 Mar 18];16(4):21–30; doi: 10.14589/ido.16.4.4
10. Johnson J, Hyo Jung Kang. Hapkido research trends: a review, «Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology». 2018. Dec[cited 2023 Mar 18];18(3):42–50. doi: 10.14589/ido.18.3.7.