

4. Vatsheba O. M. Vstup do spetsial'nostey haluzi «Fizychny vykhovannya i sport»: navchal'nyy posibnyk. L'viv: Ukrayins'ki tekhnolohiyi, 2002. 232 s
5. Children's health in the face of modern challenges. URL: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>
6. Kozlenko M.P. Education of schoolchildren's interest in physical culture and sports. Kyiv: Soviet School, 1982. 47 p.
7. Krutsevich T. Methodological recommendations for complex testing of the physical condition of schoolchildren in the conditions of physical education of a comprehensive school. Kyiv, Scientific World, 2006. 26 p.
8. Krutsevich T. Theory and methods of physical education: textbook. for students University of Physics exit and sports: in 2 vols. Vol. 1. General foundations of the theory and methods of physical education. Kyiv: Olimpyska I-ra, 2008. p. 11.
9. Plakhtiy P. D. Testing, evaluation and correction of the functional state of schoolchildren: education. manual. Kamianets-Podilskiy: KPDCU, 1997. 112 p.
10. Physical culture. Curriculum for general educational institutions. 1 - 4 classes / in general edited by T. Krutsevich. Kyiv, 2006. 48 p.
11. Shiyani B. Theory and methods of physical education of schoolchildren: textbook. Part 1. Ternopil: Educational book Bohdan, 2008. p. 23.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).16
УДК 796.015:132[796.015.3:796.86

Мадяр-Фазекаш Емілія Олександрівна
аспірант, Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Шароді Василь Михайлович
ст.викладач Ужгородський національний університет
Суценок Ірина Вікторівна
ст.викладач Ужгородський національний університет

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті розглянуто структуру та зміст спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Мета** - аналіз структури та змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Результати**. Розглянуто основні завдання на етапі спеціалізованої базової підготовки, яке виступало для створення передумов підвищення рівня загальної фізичної підготовки, розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності, удосконалення техніки й тактики фехтувальників і успішність в змагальних поєдинках. **Висновки**. Спортивне тренування фехтувальників-рапіристів характеризується швидкістю з різноманітними рухами і їх неочікуваною зміною, висуваються високі вимоги до різних видів підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, інтегральна) яка впливає на результативність в змагальній діяльності. Однією із гострих проблем в теорії та практиці підготовки фехтувальників-рапіристів є підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки, актуальність чого зростає з підвищенням спортивних результатів та особливості структури і змісту їх підготовки. За останні роки сформувалося актуальні наукові підходи щодо вдосконалення тренувального процесу фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: структура та зміст, спеціальна фізична підготовка, фехтування, етап спеціалізованої базової підготовки.

Emilia Madyar-Fazekash, Vasyl Sharody, Iryna Sushchenko. Structure and content of special physical training of fencers at the stage of specialized basic training. The article examines the structure and content of special physical training of fencers at the stage of specialized basic training. The goal is to analyze the structure and content of special physical training of fencers at the stage of specialized basic training. The results. The training process includes several aspects of training, namely: physical, technical, tactical, psychological, theoretical and integral training. The main tasks at the stage of specialized basic training, which served to create prerequisites for increasing the level of general physical training, developing special physical qualities, increasing the level of special work capacity, improving the technique and tactics of fencers and success in competitive matches, were considered. The training process at the stage of specialized basic training of athletes is organized in the form of individual and group, educational and training, training and competitive classes of a selective and complex orientation. It is at the stage of specialized basic training that the prerequisites for effective training and competitive activities are created. Since this stage is characterized by the focus on creating a high-quality foundation for versatile special physical training of athletes, as well as creating prerequisites for the effective implementation of technical and tactical actions in fencing based on means, a wide functional impact on the organs and systems of the athlete's body, with a certain amount of special exercises that will contribute sports improvement and effectiveness of implementation of competitive activities of fencers. Conclusions. Sports training of rapier fencers is characterized by speed with various movements and their unexpected changes, high demands are made on various types of preparation (physical, technical, tactical, psychological, theoretical, integral) which affects the performance in competitive activities. One of the acute problems in the theory and practice of training rapier fencers is increasing the level of special physical training, the relevance of which increases with the improvement of sports results and the peculiarity of the structure and content of their training. In recent years, relevant scientific approaches to improving the training

process of fencers at the stage of specialized basic training have been formed.

Keywords: structure and content, special physical training, fencing, ktap of specialized basic training.

Постановка проблеми. Спортивна підготовка спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, яка формує передумови до успішного становлення та підтримання рівня спортивної майстерності [2, 10].

Еволюція наукових поглядів на процес підготовки фехтувальників відмічено в значній кількості фундаментальних досліджень присвячених окремим сторонам тренувального процесу: фізичній [6, 12, 13]; технічній [1, 15]; тактичній [7]; теоретичній [3] і психологічній [2, 4, 5].

Однак, незважаючи на окремі спроби наукового пошуку у напрямі спеціальної фізичної підготовки фехтувальників відсутні досліджені у фехтуванні з визначенням властивості її цілісно-орієнтованої системи методів та засобів для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки і результативності змагальної діяльності спортсменів.

Дослідження виконано згідно з темою 3.1. «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності та фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» 2021–2024 рр.

Мета дослідження – аналіз структури та змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження: виявити основні складові структури та змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методами дослідження є аналіз та узагальнення даних науково- методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі спортивну практику розглядають як цілісний багаторічний процес, що дозволяє отримати високий рівень підготовки спортсменів та досягти максимальних результатів у змагальній діяльності на різних етапах підготовки. [10].

ВА. Бусол [4] зазначив, де група спеціалізованої базової підготовки формуються зі спортсменів, які мають кваліфікацію не нижче першого дорослого розряду, які виконали контрольно-перехідні нормативи із загально-фізичної, спеціально-фізичної й тактико-технічної підготовки. Завдання даного етапу відповідно до фехтування: створюються передумови до подальшого підвищення спортивної майстерності спортсменів на основі всебічної загальної фізичної підготовки, розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності; удосконалення техніки й тактики фехтувальників, придбання змагального досвіду.

Тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів організують у формі індивідуально-групових, навчально- тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової й комплексної спрямованості [4].

Структура тренувальних макроциклів залежить від того завдання, яке ставиться перед спортсменом на конкретному етапі багаторічного вдосконалення. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тренувальний процес будується переважно на основі річних макроциклів, у яких вирішуються завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовки спортсменів [4, 9, 10]

Традиційно в ефективності проведення спортивного тренування передбачено кілька аспектів підготовки, а саме: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична і інтегральна підготовка [2, 14, 16]. Фізичну підготовку прийнято поділяти на такі види [9, 10]:

Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, досягнення високого рівня працездатності. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [9]. За допомогою загальної фізичної підготовки створюють передумови до максимального розвитку спеціальної підготовленості спортсмена, підвищення тренувальних навантажень, зростання спортивних результатів. Оскільки загальної фізичної підготовки має на меті всебічний розвиток, то її засобами є різноманітні фізичні вправи, тренувальний вплив яких не має прямого перенесення на ефективність змагальної діяльності [9].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей спортсмена відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду змагальної діяльності, особливостями її структури та змісту [9]. Засобами спеціальної фізичної підготовки є, насамперед, змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, а також спеціально-підготовчі вправи з вибіркового розвитку певних груп м'язів та функціональних систем, на які припадає основне навантаження в процесі змагальної діяльності [9, 10], базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює передумови для ефективного виконання необхідних обсягів роботи з розвитку спеціальних фізичних якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей органів і систем організму, на які припадає основне навантаження у змаганнях. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, удоско-налити здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них. Тобто окремі фахівці спортивної науки розглядають допоміжну і попередню фізичну підготовку в різних структурних складових частинах системи фізичної підготовки, проте її основний зміст у їхніх працях практично ідентичний. [6, 12, 13].

Технічна підготовленість - це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту). Характерних для результативної змагальної діяльності в даному виді спорту. Здатність спортсмена виконувати ефективні прийоми та дії в складних умовах є основним показником стабільності його технічної підготовленості. У технічній підготовці виділяють роботу над технікою стійок, випадів, уколів, захисту, атак, техніку контр-атакувальних прийомів та збереження рівноваги [1, 2, 8, 11].

В основі тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд лежить володіння ними сучасними засобами, формами і видами тактики, відповідність тактики рівню розвитку змагальної діяльності, відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання, пов'язування тактики з рівнем вдосконалості інших сторін підготовленості - технічної, психічної, фізичної. Тактична підготовка у фехтуванні 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 наступні види тактики: тактика проведення технічної дії

спортсмена, а також тактика проведення бою із суперником і тактика проведення турніру [2, 4, 5, 7].

Завдання психічної підготовки - виконання у фехтувальників і вдосконалення в процесі тренувань і змагальної діяльності їх психічних функцій. Мета психічної підготовки - це розробка і здійснення своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги в змаганнях, гуманістичних пріоритетів особистості, моральності і етики спорту. Основні напрями психологічної підготовки в фехтуванні: формування мотивації занять спортом; виховання вольових якостей; ідеомоторне тренування; удосконалення швидкості реагування; удосконалення спеціалізованих вмінь; регулювання психічної напруженості; виховання толерантності до емоційного стресу; управління стартовим станом спортсмена. [2, 4, 5].

Теоретична підготовка направлена на формування спеціальних знань, які необхідні для успішної діяльності у фехтуванні. Подібна підготовка може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно [2, 4, 5].

Інтегральна підготовка пов'язана із всесторонньою підготовкою спортсмена, яка спрямована на отримання досвіду в змагальній діяльності, а також підвищення стійкості до змагального стресу та надійності виступів спортсменів. Проводять в процесі змагань та модельних тренувальних занять [4, 5].

Отже, як зазначалось на етапі спеціалізованої базової підготовки основним завданням виступало створення передумов для підвищення рівня загальної фізичної підготовки, розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності, удосконалення техніки й тактики фехтувальників і успішність в змагальних поєдинках. Тривалість та зміст періодів підготовки спортсменів та етапів з яких вони складаються залежать від багатьох чинників, які є взаємозалежними один від одного.

Відповідно це пов'язано з специфікою виду спорту, структурою змагальної діяльності, показниками підготовленості фехтувальників, а також з етапом багаторічної підготовки. Особливо це актуально для етапу спеціалізованої базової підготовки, де власне створюються передумови для ефективної подальшої тренувальної і змагальної діяльності. Оскільки етап спеціалізованої базової підготовки характеризується спрямованістю на створення якісного фундаменту різнобічної спеціальної фізичної підготовки спортсменів, а також створення передумов для ефективної реалізації техніко-тактичних дій в фехтуванні [4, 5, 6] на основі засобів, широкого функціонального впливу на органи й системи організму спортсмена, з певним обсягом спеціальних вправ, який сприятиме спортивному вдосконаленню та ефективності реалізації змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів.

Висновки. Спортивне тренування фехтувальників-рапіристів характеризується швидкістю з різноманітними рухами і їх неочікуваною зміною, висуваються високі вимоги до різних видів підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, інтегральна) яка впливає на результативність в змагальній діяльності. Однією із гострих проблем в теорії та практиці підготовки фехтувальників-рапіристів є підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки, актуальність чого зростає з підвищенням спортивних результатів та особливість структури і змісту їх підготовки. За останні роки сформувався актуальний науковий підхід щодо вдосконалення тренувального процесу фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень.

Література

1. Бакум А. Технічні дії фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації в умовах змагань світового рівня. / Гамалій В., Шевчук О. // Спортивний вісник Придніпров'я – 1– 2012.– С. 163-165.
2. Бріскін Ю. А та ін. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 282 с.
3. Бріскін Ю. А. Теоретическая подготовка спортсменов в единоборствах (на примере фехтования и тхэквондо) / Брискин Ю. А., Питын М. П., Задорожная О. Р. // Оралдын гылым жаршысы. – 2013. – № 9(57). – С. 33–37.
4. Бусол В. А. Фехтування : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ : 2014. 50 с.
5. Дрюков В. О. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Дрюков В. О., Шуберт В. С. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 245 с.
6. Дрюков В. Фізична підготовка фехтувальників-шаблястів на етапі попередньої базової підготовки [електронний ресурс] / Володимир Дрюков // Спортивна наука України. – 2013. – № 2 (53). – С. 35-38. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/> (дата звернення: 02. 07.2013)
7. Задорожна О. Р. Зміст тактичної підготовки в олімпійських видах спортивних единоборств (на прикладі фехтування, вільної боротьби та дзюдо) / Задорожна О. Р. // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2019. – №. 1. – С. 13-25.
8. Мадяр-Фазекаш Е. О. Аналіз змагальної діяльності фехтувальників рапіристів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки 152 (1) – 2018. – С. 189-193.
9. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова – Київ : Олімпійська література, 1995. – 319 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]. Киев : Олимпийская литература. – 2015. – Кн. 1. – 680 с.
11. Смирновський С, Бріскін Ю. Сучасні проблеми досліджень структури та змісту техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих фехтувальників-шпажистів. В: Фізична культура, спорт та здоров'я. Матеріали III Всеукр. студент. наук. конф. Харків. – ХДАФК. – 2013. – с. 156–157.
12. Хохла А.І. Факторна структура фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різної спортивної кваліфікації. Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. Львів. – 2012. – Вип. 7, № 1. – С. 11–18.
13. Хохла А. И. Физическая подготовленность фехтовальщиков-шпажистов различной спортивной квалификации. / Линец М. М // Олимпийский спорт и спорт для всех : XV Международный научный конгресс. Київ. –2011. –С. 139.
14. 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. 31(1). – 123-130.

doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.009

15. Arziutov G., Iermakov S., Bartik P., Nosko M., Cynarski W.J. 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. – vol. 16, no. 4, pp.21–16. 30; doi: 10.14589/ido.16.4.4

17. Johnson J., Hyo Jung Kang. Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology". – 2018. –vol. 18, no. 3, pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.

References

1. Bakum A. (2012) Tekhnichni dii fektuvalnykiv-rapirystiv vysokoi kvalifikatsii v umovakh zmahan svitovoho rivnia. / Hamalii V., Shevchuk O. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – 1– 2012.– S. 163-165.
2. Briskin Yu. A ta in. (2018) Innovatsiini zasoby pidhotovky sportsmeniv u fektuvanni : monohrafiia / Briskin Yu. A., Zadorozhna O. R., Pityn M. P. [ta in.]. – Lviv : LDUFK, 2018. – 282 s.
3. Briskin Yu. A. (2013) Teoretycheskaia podhotovka sportsmenov v edynoborstvakh (na prymerе fektovaniia y tkhэкvondo) / Bryskyn Yu. A., Pytyн M. P., Zadorozhnaia O. R. // Оралдын Һылым жаршысы. – 2013. – № 9(57). – S. 33–37.
4. Busol V. A. (2014) Fekhtuvannia : navch. prohr. dlia DluSSh, SDluShOR, ShVSM. Kyiv : 2014. 50 s.
5. Driukov V. O. (2011) Pidhotovka sportsmeniv u fektuvanni na shabliakh : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu / Driukov V. O., Shubert V. S. – Lviv : LDUFK, 2011. – 245 s.
6. Driukov V. (2013) Fizychna pidhotovka fektuvalnykiv-shablistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [elektronnyi resurs] / Volodymyr Driukov // Sportyvna nauka Ukrainy. – 2013. – № 2 (53). – S. 35-38. – Rezhym dostupu : <http://sports-science.ldufk.edu.ua/> (data zvernennia: 02. 07.2013)
7. Zadorozhna O. R. (2019) Zmist taktychnoi pidhotovky v olimpiiskykh vydakh sportyvnykh yedynoborstv (na prykladi fektuvannia, vilnoi borotby ta dziudo) / Zadorozhna O. R. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – Dnipropetrovsk, 2019. – №. 1. – S. 13-25.
8. Madiar-Fazekash E. O. (2018) Analiz zmahalnoi diialnosti fektuvalnykiv rapirystiv. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Serii: Pedahohichni nauky 152 (1) – 2018. – S. 189-193.
9. Platonov V. M. (1995) Fizychna pidhotovka sportsmena / V. M. Platonov, M. M. Bulatova – Kyiv : Olimpiiska literatura, 1995. – 319 s.
10. Platonov V. N. (2015) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaya teoriya i yee prakticheskie prilozheniia : uchebnyk [dlya trenerov]. Kiev : Olimpiiskaya literatura. – 2015. – Kn. 1. – 680 s.
11. Smyrnovskiy S, Briskin Yu. (2013) Suchasni problemy doslidzhen struktury ta zmistu tekhniko-taktychnoi pidhotovky vysokokvalifikovanykh fektuvalnykiv-shpazhystiv. V: Fizychna kultura, sport ta zdorovia. Materialy III Vseukr. student. nauk. konf. Kharkiv. – KhDAFK. – 2013. – s. 156–157.
12. Khokhla A.I. (2012) Faktorna struktura fizychnoi pidhotovlenosti fektuvalnykiv-shpazhystiv riznoi sportyvnoi kvalifikatsii. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport : naukovyi zhurnal. Lviv. – 2012. – Vyp. 7, № 1. – S. 11–18.
13. Khokhla A. I. (2011) Fizicheskaya podgotovlennost fektovalshchikov-shpazhistov razlichnoi sportivnoi kvalifikatsii. / Linets M. M // Olimpiiskii sport i sport dlia vsekh : XV Mezhdunarodnii nauchnii kongress. Kiiiv. –2011. –S. 139.
14. Allerdissen, M., Guldenpenning, I., Schack, T., & Blasing B. (2017) Recognizing fencing attacks from auditory and visual information: A comparison between expert fencers and novices. Psychology of Sport and Exercise. –2017. 31(1). – 123-130. doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.009
15. Arziutov G., Iermakov S., Bartik P., Nosko M., Cynarski W.J. (2016) 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. – vol. 16, no. 4, pp. 21–30; doi: 10.14589/ido.16.4.4
16. Johnson J., Hyo Jung Kang. (2018) Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology". – 2018. –vol. 18, no. 3, pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).17

УДК: 796.412[37.013.46+371.72]-057.875

Максимова К.В.

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Соїна І.Ю.

кандидат філологічних наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Петрусенко Н.Ю.

доцент

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПРИНЦИП ТЕНСЕГРИТІ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

У статті розглянуто принцип «тенсегриті» як основа здоров'я в умовах сьогодення. Зазначено про існування таких підходів щодо вивчення проблеми здоров'я, як: нормоцентричний, феноменологічний, холістичний, дискурсивний, інтегративний, еволюціоністський, соціально-орієнтований, нормоцентричний, феноменологічний. Встановлено, що терміном «тенсегриті» називають структури, чия цілісність утримується завдяки рівновазі між силами постійного