

ПОКАЗНИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Вікторія Клименченко

старший викладач,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Олена Несен

к.фіз.вих., доцент,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Микита Никиткин

Тренер-викладач відділення фехтування КЗ КДЮСШ «ХТЗ» ХОР

Анотація. У дослідженні наведені результати тестування швидкісно-силових здібностей шпажистів 12-13 років, показаний взаємозв'язок окремих швидкісно-силових здібностей м'язів поясу верхніх та нижніх кінцівок спортсменів.

Ключові слова: швидкісно-силові якості; фехтувальники; рівень розвитку; специфічні рухи.

Вступ. Фехтування як вид спортивного єдиноборства - це не лише різкі зміни позицій і точно координовані рухи озброєної руки, а й швидкі рухи і гарна фізична підготовка, яка потрібна для виконання техніко-тактичних прийомів і досягнення високих спортивних результатів.

У людини здатність до швидкості закладена генетично. Швидкість і рухливість нервових процесів у 12–13 річних спортсменів досягає рівня дорослої людини. Тому вдосконалення швидкісно-силових якостей є важливим чинником для досягнення високого рівня закладених можливостей у найсприятливіші періоди вікового розвитку організму.

Як стверджує В.С. Шуберт, фехтування - високотехнічний і складний вид спорту, який вимагає розвитку фізичних якостей, які складають базу для удосконалення спортивної майстерності. Чим краще стан здоров'я фехтувальника, більш удосконалений руховий апарат, тим більше можливостей

відкривається перед ним у оволодінні складними формами фехтувальних рухів і більшої впевненості у своїх силах набуває спортсмен під час тренувального процесу та участі у відповідальних змаганнях [1].

Удосконалення системи підготовки юних фехтувальників, вимагає пошуку та обґрунтування нових форм організації тренувального процесу на основі сучасних наукових досягнень. Фізична підготовка у фехтуванні, як і в інших видах спорту, є однією з найважливіших складових спортивного тренування. Від неї залежить швидкий старт, маневрування на фехтувальній доріжці, тривале очікування вдалого моменту атаки і уміння негайно приймати правильні рішення.

Деякі фахівців [1, 2, 3, 4] рекомендують при тренуванні дотримуватися певних методів розвитку швидкісно-силових якостей. Для підвищення можливостей розвитку конкретної групи м'язів, автори рекомендують використовувати локальні вправи. Часто це дає приріст об'єму м'язових волокон. Однак у фехтуванні, як стверджує М.П. Пітин, де потрібен багаторазовий прояв швидкісно-силових зусиль для подолання маси руки або ніг, роль розміру поперечника м'язів невелика.

Рівень прояву швидкісної сили залежить від ступеню засвоєності рухів: чим вища техніка руху, тим ефективніша міжм'язова й внутрішньом'язова координації, раціональніші динамічні, просторові й часові характеристики руху. Ефективна робота над розвитком швидкісної сили пов'язана із комплексним застосуванням різних методів, засобів силової підготовки, тренажерів, спеціального устаткування [6]. Безумовно, досвідчений тренер спираючись на практичні знання, знаходить певні засоби підготовки спортсменів, які найкраще підходять кожному особисто. Але на будь-якій стадії удосконалення швидкісно-силових якостей необхідно дотримуватися рекомендованої послідовності та інтенсивності виконання вправ.

На думку І.В. Кривенцової зі співавторами, тренування не менш ніж 6 годин на тиждень – є важливою умовою досягнення успіху [3], а правильно

складені комплекси вправ дозволять збільшити відсоток ефективності роботи спортсмена.

Скорегувати тренувальний процес, визначити недоліки у розвитку фізичних та психологічних якостей, вчасно додати необхідні заходи допомагає тренеру планове тестування, яке проводять за програмою ДЮСШ [5].

Мета дослідження – визначити показники швидкісно-силових якостей юних фехтувальників на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1.Провести аналіз наукової та методичної літератури стосовно необхідності контролю показників розвитку фізичних якостей та ролі швидкісно-силових якостей у змагальній діяльності фехтувальників.

2. Визначити показники швидкісно-силових якостей фехтувальників 12-13 років.

3. Провести кореляційний аналіз показників розвитку швидкісно-силових якостей юних шаблістів.

4. Встановити відповідність показників вимогам контрольних тестувань за програмою ДЮСШ.

Матеріал та методи дослідження: у дослідженні приймали участь 13 фехтувальників-шаблістів у віці 12-13 років, які мали спортивний досвід вже понад 3 роки.

Для рішення поставлених завдань ми використовували наступні методи: аналіз наукової та методичної літератури з вивченням методик розвитку та контролю швидкісно-силових якостей фехтувальників, педагогічне тестування для встановлення показників швидкісно-силових здібностей фехтувальників 12-13 років, метод математичної статистики для обробки та аналізу отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлюючи рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, ми аналізували чотири показника: швидкість подолання дистанції 14 метрів фехтувальними кроками вперед у

бойовій стійці, в секундах; швидкість подолання дистанції 14 метрів фехтувальними кроками назад у бойовій стійці, в секундах; удари по цілі за 10 секунд кількість разів, стрибок у довжину з місця, см; та стрибок вгору з місця, см (табл.1).

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей фехтувальників 12-13 років (n=13)

Статистичні показники	Кроки у бойовій стійці вперед, с	Кроки у бойовій стійці назад, с	Удари шаблею по цілі за 10 секунд, кількість разів	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см
\bar{X}	4,95	5,875	50,75	176,25	34,25
σ	0,90	1,43	2,75	30,90	6,08

Порівнюючи отримані результати пересувань фехтувальними кроками із контрольними вимогами навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП [3] встановлено, що результати спортсменів, які приймали участь у нашому дослідженні були на достатньо високому рівні та відповідали результатам при переводі спортсменів у наступну групу попередньої базової підготовки.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників швидкісно-силових здібностей юних шпажистів

Показники	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Кроки вперед, с	Кроки назад, с	Удари по цілі, кількість разів
Стрибок у довжину з місця, см	-				
Стрибок вгору з місця, см	0,899	-			
Кроки вперед, с	-0,697	-0,427	-		
Кроки назад, с	-0,885	-0,607	0,909	-	
Удари по цілі, кількість разів	0,948	0,722	-0,747	-0,954	-

Піддаючи отримані дані кореляційному аналізу (таблиця 2), було простежено, що між показниками пересування вперед та назад існує високий ступінь позитивного взаємозв'язку ($r=0,91$). Між результатами стрибку вгору та у довжину з місця простежено середній ступінь взаємозв'язку ($r=0,89$); між результатами стрибку вгору та у довжину з місця та результатами виконання кроків фехтувальника вперед та назад простежено середній зворотньопропорційний ступінь взаємозв'язку ($r=-0,42 - -0,88$); між швидкістю нанесення ударів шаблею та швидкістю виконання кроків вперед та назад у бойовій стійці фехтувальника відповідно середній та високий ступінь кореляційного зв'язку ($r=-0,74, -0,95$ відповідно); між швидкістю нанесення ударів шаблею та стрибками у довжину та вгору з місця встановлено відповідно тісний та середній ступінь взаємозв'язку ($r=0,94, 0,72$ відповідно).

Проведене дослідження показників швидкісно-силових здібностей фехтувальників 12-13 років дозволяє сформулювати наступні **висновки**:

1. Питання контролю за розвитком фізичних якостей та техніко-тактичною майстерністю фехтувальників на сьогодні залишається актуальним.
2. Встановлений достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей для фехтувальників цього віку та кваліфікації у відповідності до вимог навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП з фехтування.
3. Простежено взаємозв'язок показників швидкісно-силових здібностей м'язів верхньої та нижньої кінцівки у фехтувальників 12-13 років, що підкреслює рівномірний та гармонічний розвиток організму спортсменів під час занять фехтуванням.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у подальшому вдосконаленні методики та підвищенні показників розвитку швидкісно-силових якостей юних фехтувальників-шаблістів.

Література

1. Шуберт В. С. Фізична підготовка фехтувальників. Лекція для

студентів 2-го курсу. ЛДУФК, Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств, Львів. 2019, 24 с.

2. Дрюков В. Фізична підготовка фехтувальників-шаблістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивна наука України*. Львів, 2013, №2 (53), С. 35-38.

3. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г, Іванов О. В, Блізнюк С. С. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, які займаються фехтуванням. *Єдиноборства*. Харків, 2018. С. 42-50.

4. Vikova O. O., Pomeshchikova, I. P., Strelnikova, Ye. Ya. & Lyakhova, T. P. Changes in speed-power-capacity handball beachgoers 14–15 years under the influence of specially selected exercises. *Slobozhanskii naukovo-sportyvnyi visnyk*. Kharkiv: KhNAPC, Vol. 50 No 6, P. 30–34, doi:10.15391/sns.v.2015-6.004.

5. Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП. Київ, 2014. 50 с.

6. Пітин М. П. Основи методики розвитку фізичних якостей. Лекція з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування», ЛДУФК, Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту, Львів. 2015, 52 с.