

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-РАПІРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Магула Емілія Олександрівна,

аспірантка кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського  
ORCID ID: 0000-0002-8310-0423

У статті розглянуто спеціальну фізичну підготовку в тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціальної базової підготовки. **Метою дослідження** є визначення структури і змісту спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення, соціологічні методи (анкетування) і методи математичної статистики. **Результати**. На основі анкетного опитування провідних тренерів із фехтування з'ясовано значущості спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціальної базової підготовки; оптимальний варіант структури та змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціальної базової підготовки; визначено профільні фізичні якості для фехтувальників-рапіристів, який впливає на результативність в змагальній діяльності. **Висновки**. На етапі спеціальної базової підготовки фехтувальників, на думку переважної більшості респондентів (38%) значну увагу необхідно приділяти спеціальній фізичній підготовці, оскільки саме на даному етапі збільшується обсяг тренувальних та змагальних навантажень, удосконалюються техніко-тактичні дії для успішності в змагальному поєдинку. За результатами опитування респондентів мали розбіжності думок щодо співвідношення різновидів фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, тренери відзначили першочерговою є саме спеціальна фізична підготовка, яка знаходилась в межах від 50 до 70%. На результативність змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів, на думку фахівців, найбільше впливають: загальна витривалість (67,6%), спеціальна гнучкість (65,7%), швидкість до перебудови рухів (48,4%), вибухова сила (41,2%) та комплексний прояв швидкості (38,3%).

**Ключові слова**: спеціальна фізична підготовка, фізичні якості, фехтувальники-рапіристи, етап спеціалізованої базової підготовки.

### *Emilia Mahula. Special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of specialized basic training*

The article deals with special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of special basic training. **The purpose** of the study is to determine the structure and content of special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of specialized basic training. **Research methods**: theoretical analysis and generalization, sociological methods (questionnaires) and methods of mathematical statistics. **The results**. Based on a questionnaire survey of leading fencing coaches, the importance of special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of special basic training was determined; the optimal version of the structure and content of special physical training of fencers at the stage of special basic training; profile physical qualities for rapier fencers, which affects performance in competitive activities, are defined. **Conclusions**. At the stage of special basic training of fencers, according to the vast majority of respondents (38%), significant attention should be paid to special physical training, since it is at this stage that the volume of training and competition loads increases, technical and tactical actions are improved for success in a competitive match. According to the results of the survey, the respondents had differences of opinion regarding the ratio of types of physical training of rapier swordsmen at the stage of specialized basic training, the trainers noted that special physical training, which was in the range of 50 to 70%, was of primary importance. According to experts, the effectiveness of competitive activity of rapier fencers is most influenced by: general endurance (67.6%), special flexibility (65.7%), speed to rearrange movements (48.4%), explosive power (41.2%) and complex manifestation of quickness (38.3%).

**Key words**: special physical training, physical qualities, rapier fencers, stage of specialized basic training.

**Вступ.** Важливою характерною ланкою в сучасному спорті є удосконалення тренувального процесу на всіх етапах підготовки, яка в свою чергу впливає на спортивну результативність, а також їх збереження в сучасних умовах систематичного загострення конкуренції на спортивній арені. Вище зазначений процес має достатньо складний характер, відповідно його удосконаленням та оптимізацією займалися дослідники [2–3, 11 та ін.].

На сучасному етапі вищих досягнень безперервно зростають змагальні навантаження, яке вимагає від спортсменів відповідного рівня фізичної та функціональної підготовленості. Спеціальна фізична підго-

товка тісно взаємопов'язано з ефективністю техніко-тактичних дій, яка супроводжується результативністю в змагальній діяльності. Відповідно постають питання щодо оптимального рівня спеціальної фізичної підготовки спортсменів та їх раціонального співвідношення компонентів, а також їх взаємозв'язок з іншими видами підготовки, використання нових підходів до побудови тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки [6–8 та ін.].

Івашко Л. [7] вказує на індивідуалізацію процесу підготовки спортсменів із урахуванням розвитку фізичних якостей, а також динамічність системи підготовки, що визначає гнучке планування, оперативну корекцію

програми на підставі безперервного вивчення тенденцій розвитку у світовому спорті, змін правил, міжнародного календаря змагань, модернізації інвентарю тощо.

Фізичну підготовку фехтувальників як одну із важливих складових тренувального процесу та окремі її аспекти вивчало багато спеціалістів [4, 5 та ін.]. Аналіз спеціальної наукової літератури привів до неузгодженості думок науковців [2, 4, 5, 11] щодо різних аспектів тренувального процесу фехтувальників, зокрема місця спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі, її структури та змісту на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів тощо.

Відповідно, постає важлива наукова проблема, щодо вивчення структури і змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціальної базової підготовки.

Метою дослідження є визначення структури і змісту спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, соціологічні методи (анкетування) і методи математичної статистики.

У процесі дослідження було опитано 70 респондентів, серед них 20 тренерів (30% опитуваних) з досвідом роботи до 5 років, 50 респондентів (70% опитуваних) з досвідом роботи понад 10 років. Анкета складалася з 6 запитань, які спрямовані на вивчення структури та змісту фізичної підготовки фехтувальників тренувальному процесі на етапі спеціальної базової підготовки (навчально-тренувальні групи ДЮСШ II року навчання), запитання було щодо місця фізичної підготовки у системі спортивного тренування на етапі попередньої базової підготовки, та питання стосувалися стажу респондентів.

**Результати дослідження.** У тренувальному процесі та в умовах змагальної діяльності жоден із видів підготовки (фізична, тактична, технічна, теоретична,

психологічна) не реалізується ізольовано. Їх взаємозв'язок сприяє до зростання тренуваності спортсменів та досягнення високих спортивних результатів [9, 10].

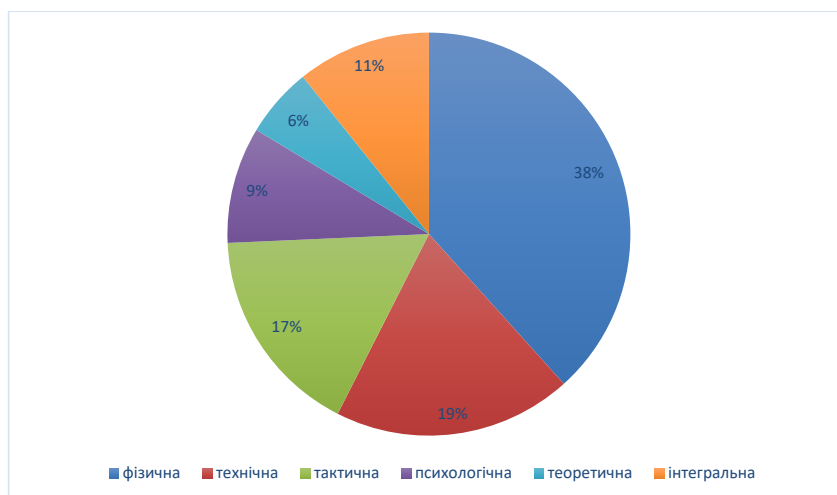
При визначенні значущості фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціальної базової підготовки (навчально-тренувальні групи ДЮСШ II року навчання) (рис. 1).

За результатами опитування респондентів можемо констатувати, що майже усі респонденти, як один зі своїх варіантів відповідей зазначили значущість фізичної підготовки (38% опитаних) фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. Можна стверджувати, що на другому місці рейтингу і менш значущим виявили ще два види підготовки. Думки респондентів щодо значущості спортсменів у технічній та тактичній підготовці вказали 19% та 17% відповідно. При визначенні значущості інтегральної, психологічної і теоретичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки показало певне відставання серед відповідей респондентів відповідно (11%), (9%) та (6% опитаних респондентів відповідно).

Відповідно за результатами опитування респондентів з фехтування належне місце отримала саме фізична підготовка фехтувальника-рапіриста на етапі спеціальної базової підготовки. Деяко нижчою значущістю виявилась технічна і тактична підготовки, а на передостанньому та останньому місцях за рівнем значущості – психологічна та теоретична підготовка.

Наступне питання яке стосувалось відсоткового співвідношення спеціальної фізичної підготовки у річному макроциклі тренувального процесу фехтувальників-рапіристів на етапі спеціальної фізичної підготовки. Аналіз результатів опитування респондентів (70% опитаних) на перше місце поставили 51–75%, і 20% опитаних за 46–55% та найнижчий показник (10% респондентів) 76–90%.

При визначенні оптимального варіанту змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі



**Рис. 1.** Відповіді респондентів щодо значущості сторін підготовки в тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки: ФП – фізична підготовка; ТехП – технічна підготовка; ТактП – тактична підготовка; ПП – психологічна підготовка; ІП – інтегральна підготовка; ТеорП – теоретична підготовка

спеціальної базової підготовки відповіді були такими: 53% комплексний розвиток спеціальної фізичної підготовки з удосконаленням техніко-тактичних дій фехтувальників; 24% розвиток провідних фізичних якостей в спеціальній фізичній підготовці; близько 23% респондентів вважали, що потрібно рівномірний розвиток спеціальної фізичної підготовки.

Наступне питання яке стосувалось співвідношення різновидів фізичної підготовки у річному макроциклі тренувального процесу на етапі спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів думки респондентів були дещо різними. Зокрема 28,6% респондентів оптимальним вважали таке їх співвідношення: спеціальна – 52%, загальна – 31%, допоміжна – 17%, тоді як 27,4% респондентів вважали дещо інше співвідношення: спеціальна – 70%, загальна – 20%, допоміжна – 10%. Ще частина опитаних (18%) мали інше бачення на співвідношення і було воно наступне: спеціальна 78%; загальна – 15% та 7% – допоміжна підготовка. Близько 26% респондентів вказали на таке співвідношення спеціальна – 60%, загальної – 30% та допоміжної – 10% допоміжної підготовки.

Можна припустити, що така розбіжність думок респондентів у значній мірі зумовлена різним тлумаченням різновидів фізичної підготовки в публікаціях з фехтування [3 та ін.].

Підсумкове запитання рівня впливу фізичної підготовки на результативність змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів (таб. 1), виявило узгодженість відповідей респондентів, щодо фізичних якостей, які потрібно вважати як профільними у фехтуванні.

Відповідно, серед силових якостей найвищий рівень впливу має вибухова сила (41,2%), що узгоджується з думкою науковців [3, 5, 11], оскільки фехтування вису-

ває високі вимоги до роботи ніг (пересування, випад тощо). Нижчим показником виявився рівень впливу швидкісної роботи (35,2%), наступні два показники були практично на одному рівні відносна та абсолютна сила відповідно 12,2% та 11,4%.

За наступним показником значущості та впливу на результативність в змагальній діяльності виявлено за відповідями респондентів комплексний прояв швидкоти (38,3%) та швидкоти складної рухової реакції (26,4%). Аналіз відповідей респондентів відмітив важливе значення відіграє загальна (67,6%) та швидкісна витривалість (22,3%). На думку респондентів, спеціальна гнучкість (65,7%), також має досить високий рівень впливу, тому що дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах, які задіюються під час виконання змагальних вправ фехтувальників. При оцінюванні координаційних якостей найвища узгодженість думок респондентів (35,7%) була виявлена щодо значущості у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів здатності до збереження рівноваги та здатності до параметрів управління рухів (33,3%). Можливо, це зумовлено специфікою змагальної діяльності, яка вимагає постійної перебудови рухів, внаслідок взаємодії з суперником, яке досить широко висвітлено у спеціальній науковій літературі [1, 7–10]. Також було зазначено фахівцями швидкість до перебудови рухів (48,4%), швидкість до довільного розслаблення м'язів (30,2%) та швидкість до орієнтуванні в просторі (27,4%). За результатами опитаних респондентів щодо впливу вибухової сили, комплексного прояву швидкоти, швидкоти складної рухової реакції співпадає з відомостями літератури [2, 3, 5, 12 та ін.], а от значущість спеціальної гнучкості та загальної витривалості не знайшла відображення у спеціальній науковій літературі. На думку науков-

Таблиця 1

**Відповіді респондентів щодо значущості фізичних якостей у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки (у%)**

Фізичні якості	Фізичні якості	%
Сила	абсолютна (максимальна)	11,4
	відносна (на 1кг маси тіла)	12,2
	швидкісна	35,2
	Вибухова	41,2
Швидкоти	швидкоти простої рухової реакції	15,1
	швидкоти складної рухової реакції	26,4
	швидкоти виконання поодинокого руху	20,2
	Комплексний прояв швидкоти	38,3
Витривалості	Загальна	67,6
	Швидкісна	22,3
	Силова	10,1
Гнучкості	Загальна	33,3
	Спеціальна	65,7
Координації	здатність до параметрів управління рухів	33,3
	здатність до збереження рівноваги	35,7
	здатність до відчуття ритму	31
Швидкості	швидкість до орієнтуванні в просторі	27,4
	швидкість до довільного розслаблення м'язів	30,2
	швидкість до перебудови рухів	48,4

ців, які стверджують що саме швидкісно-силові якості є профільними у фехтуванні [3, 5, 12], інші – координаційні якості [11, 12], що свідчить про необхідність подальших експериментальних досліджень щодо даної проблеми.

#### Висновки

1. На етапі спеціальної базової підготовки фехтувальників, на думку переважної більшості респондентів (38%) значну увагу необхідно приділяти спеціальній фізичній підготовці, оскільки саме на даному етапі збільшується обсяг тренувальних та змагальних навантажень, удосконалюються техніко-тактичні дії для успішності в змагальному поєдинку.

2. За результатами опитування респондентів мали розбіжності думок щодо співвідношення різновидів

фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, тренери відзначили першочерговою є саме спеціальна фізична підготовка, яка знаходилась в межах від 50 до 70%.

3. На результативність змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів, на думку фахівців, найбільше впливають: загальна витривалість (67,6%), спеціальна гнучкість (65,7%), швидкість до перебудови рухів (48,4%), вибухова сила (41,2%) та комплексний прояв швидкості (38,3%).

Перспективи подальших досліджень полягають в отриманні емпіричних даних щодо взаємозв'язку показників спеціальної фізичної підготовки та компонентів змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### Література:

1. Базильчук О.В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2004. 23 с.
2. Бакум А., Гамалій В., Шевчук О. Технічні дії фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації в умовах змагань світового рівня. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. С. 163–165.
3. 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.
4. Бусол В. А. Фехтування : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ : 2014. 50 с.
5. Дрюков В.О., Шуберт В.С. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2011. 245 с.
6. Дрюков В. Фізична підготовка фехтувальників-шаблістів на етапі попередньої базової підготовки [електронний ресурс]. *Спортивна наука України*. 2013. № 2 (53). С. 35–38. URL : <http://sports-science.ldufk.edu.ua/> (дата звернення: 02. 07.2013)
7. Задорожна О. Р. Зміст тактичної підготовки в олімпійських видах спортивних єдиноборств (на прикладі фехтування, вільної боротьби та дзюдо). *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2019. № 1. С. 13–25.
8. Івашко Л. Сучасна змагальна діяльність у фехтуванні на шпагах серед жінок. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1. С. 7–11.
9. Мадяр-Фазекаш Е.О. Аналіз змагальної діяльності фехтувальників рапіристів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки* 152 (1) 2018. С. 189–193.
10. Мадяр-Фазекаш Е.О., Шароді В.М., Сущенко І.В. Структура та зміст спеціальної фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 5К(165). С. 75–78. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).16
11. Рихаль, В., Мадяр-Фазекаш, Е., Гук, Г., Кашевко, В. Аналіз основних підходів до спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів в тренувальному процесі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 12 (158). С. 117–121. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).26)
12. Хохла А.І., Линець М., Войтович І. Фізична підготовка в системі спортивного тренування фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2010. Т. 1. С. 339–345.

#### References:

1. Bazylchuk O.V. (2004) Individualizatsiia systemy fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh handbolistok [Individualization of the system of physical training of qualified handball players]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.01 "Olimpiiskyi i profesiiniyi sport"; Lviv. derzh. un-t fiz. kultury. Lviv. 23 s.
2. Bakum A., Hamalii V., Shevchuk O. (2012) Tekhnichni dii fekhthuvalnykiv-rapirystiv vysokoi kvalifikatsii v umovakh zmanan svitovoho rivnia [Technical actions of highly qualified rapier fencers in the conditions of world-class competitions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. S. 163–165.
3. Briskin Yu. A ta in. Innovatsiini zasoby pidhotovky sportsmeniv u fekhtuvanni [Innovative means of training athletes in fencing] : monohrafiia / Briskin Yu.A., Zadorozhna O.R., Pityn M.P. ta in. Lviv : LDUFK, 2018. 282 s
4. Busol V. A. (2014) Fekhtuvannia : navch. progr. dlia DIuSSh, SDIuShOR, ShVSM. Kyiv. 50 s.
5. Driukov V.O., Shubert V.S. Pidhotovka sportsmeniv u fekhtuvanni na shabliakh : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. Lviv : LDUFK, 2011. 245 s.
6. Driukov V. (2013) Fizychna pidhotovka fekhthuvalnykiv-shablistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Physical training of saber fencers at the stage of preliminary basic training] [elektronnyi resurs]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. № 2 (53). S. 35–38. URL : <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 fekhturnannia, vilnoi borotby ta dziudo) [The content of tactical training in Olympic types of martial arts (for example, fencing, freestyle wrestling and judo)]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipropetrovsk. № 1. S. 13–25.
8. Ivashko L. (2001) Suchasna zmahalna diialnist u fekhturnanni na shpahakh sered zhinok [Modern competitive activity in epee fencing among women]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. S. 7–11.
9. Madiar-Fazekash E.O. (2018) Analiz zmahalnoi diialnosti fekhturnalnykh rapirystiv {Analysis of competitive activity of rapier fencers}. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky* 152(1) 2018. S. 189–193.
10. Madiar-Fazekash E.O., Sharodi V.M., Sushchenko I.V. (2023) Struktura ta zmist spetsialnoi fizychnoi pidhotovky na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [The structure and content of special physical training at the stage of specialized basic training]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 5K (165). S. 75–78. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).16
11. Rykhal, V., Madiar-Fazekash, E., Huk, H., Kashevko, V. (2022) Analiz osnovnykh pidkhodiv do spetsialnoi fizychnoi pidhotovky fekhturnalnykh-rapirystiv v trenuvalnomu protsesi [Analysis of the main approaches to the special physical training of rapier fencers in the training process]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 12(158). 117–121. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).26)
12. Khokhla A.I., Lynets M., Voitovych I. (2010) Fizychna pidhotovka v systemi sportyvnoho trenuvannia fekhturnalnykh-shpazhystiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Physical training in the system of sports training of fencers-swordsmen at the stage of preliminary basic training]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu*. Lviv. T. 1. S. 339–345.