

## Особливості побудови тренувального процесу в підготовці збірної команди України з фехтування на шпагах

Деркач А.М., Кривенцова І.В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** Розглядаються особливості побудови тренувального процесу чоловічої збірної команди України з фехтування на шпагах. В дослідженні взяли участь 20 висококваліфікованих шпажистів і тренерів, колишніх та діючих членів збірної команди України. Проведено аналіз побудови макроциклу з урахуванням перехідного, підготовчого та змагального періодів.  
**Ключові слова:** фехтування; збірна; шпажисти; тренування; тренувальний процес.

**Вступ.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про наявність значної кількості наукових та методичних джерел щодо підготовки фехтувальників на різних етапах. Ведуться дослідження щодо порівняння процесу підготовки українських шпажистів зі спортсменами інших країн (Кривенцова, Ширяєв, Димар, & Бойченко, 2021). Проте ще недостатньо робіт щодо особливостей навчально-тренувального процесу збірної команди України з фехтування, зокрема на шпазі. Вважаємо, що цікавими для діючих тренерів та фехтувальників можуть бути відповіді на питання про процеси та зміни, що відбувалися в середині команди, а також взаємозв'язок процесів комплектування й особливостей підготовки збірної команди України з результативністю виступів на світовій арені.

**Мета дослідження:** ознайомитися з особливостями побудови тренувального процесу збірної команди України з фехтування на шпагах.

**Матеріал і методи дослідження.** Учасники: у дослідженні взяли участь 20 висококваліфікованих спортсменів і тренерів, колишніх та діючих членів збірної команди України з фехтування на шпагах.

Методи дослідження: аналіз спеціальних науково-методичних джерел; бесіди; опитування; експертна оцінка.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Питання побудови навчально-тренувального процесу з фехтування розглядали раніше та розглядають сьогодні провідні науковці даної галузі, вихідці з ЛДУФК (Бріскін Ю.А., Бусол В.А., Бусол В.В., Келлер В.С., Линець М.М., Пітин М.П., Семеряк З.С., Хохла А.І., Шуберт В.С. та ін.); НУФКСУ (Азарченков П.М., Лопатенко Г.О., Применко О.М. та ін.).

У фехтуванні на шпагах, разом з дотриманням усіх принципів тренування, важливими є й фізичні дані, здібності та якості кожного зі спортсменів (Клименченко, Несен, & Никиткин, 2021; Хохла, 2014).

Аналіз антропометричних показників та результативності найкращих шпажистів України та світу розглядалися у попередніх дослідженнях (Деркач, & Кривенцова, 2023). Вважаємо, що антропометричні дані та фізичні здібності шпажистів допоможуть тренерам якісно здійснювати процес відбору, формування індивідуального стилю бою та складу збірних команд.

Фехтування, як і будь-який вид спорту базується на основних закономірностях побудови навчально-тренувального процесу (Булол, 2014; Хохла, Павлось, & Яблонська, 2016). Провідний український науковець спортивної галузі В.М. Платонов поділяє багаторічний процес підготовки спортсменів на наступні етапи: етап початкової підготовки; етап попередньої базової підготовки; етап спеціалізованої базової підготовки; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень); етап збереження досягнень. Платонов В.М. визначає макроцикл як найдовший тренувальний цикл, який може складатися з декількох, частіше з трьох періодів. Кожен макроцикл передбачає 3 основні періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. У підготовчому періоді формується своєрідний фундамент для інших етапів, відбувається формування спортивної форми атлета. Метою змагального періоду є вдосконалення навичок та підвищення спортивних результатів, досягнутих на попередньому етапі. Перехідний період призначений, насамперед, для відновлення ресурсів організму після інтенсивних навантажень та повноцінної підготовки до початку нового макроциклу (Платонов, 2004).

Як зазначають досвідчені респонденти (n=20) тривалість й наповненість кожного з етапів макроциклу обумовлена багатьма факторами, серед яких специфіка спортивної діяльності, рівень підготовленості кожного спортсмена та групи, матеріально-технічна база, кліматичні умови тощо.

У фехтуванні макроцикл триває рік, насамперед це обумовлено тим, що найважливіші турніри року відбуваються наприкінці сезону (ЧЄ, ЧС, ОІ), тому увесь рік спортсмени готуються фізично, психічно та техніко-тактично саме до головних змагань.

Чоловіча збірна України з фехтування на шпагах проходить підготовку на базі Олімпійського навчально-спортивного центру Конча-Заспа, там вони проводять близько 250 днів на рік (є й нечасті виїзди на збори за кордоном). У Конча-Заспі створенні усі необхідні умови задля реалізації потреб спортсменів, завдань та мети тренувального процесу. База наповнена всім необхідним для якісних загально фізичних (різноманітні тренажери, легкоатлетичний стадіон тощо) та фехтувальних тренувань (фехтувальна зала, доріжки, мішені та інше спеціальне обладнання), також є різноманітні засоби для відновлення спортсменів (душ «Шарко», електрофорез, кріокамера тощо).

Як зазначають тренери чоловічої збірної команди України з фехтування на шпагах, річний макроцикл номінально поділяється на 3 періоди.

I. Перехідний період макроциклу. Розпочинається одразу по завершенню головного турніру року: чемпіонату світу або Олімпійських ігор (як правило, це

кінець липня). Він обумовлений необхідністю підготовки організму спортсменів до нового сезону, профілактики травм, відновлення після найвиснажливішого змагального періоду, підвищення рівня загально-фізичної підготовки. Саме цей етап є найбільш індивідуалізованим з точки зору тренерів.

Як правило, наймолодші спортсмени витрачають найменшу кількість часу на відновлення організму, лікування набутих в ході змагального сезону травм і профілактики можливого травмування. Ця низка спортсменів чи не з першого місяця перехідного етапу починає збільшувати функціональні можливості організму, шляхом поступового зростання об'єму навантажень загально-фізичного спрямування (біг, стрибки, інші швидко-силові вправи, ігрові види спорту тощо).

Відомо, що віком процес відновлення внутрішніх ресурсів організму сповільнюється. Спортсмени, як правило, чим більший їхній вік, тим більше часу перехідного періоду вони витрачають на відновлення організму та лікування травм. Наприклад, бронзовий призер Олімпійських Ігор 2020 у Токіо Ігор Рейзлін, якому у цьому році виповняється 39 років в усних бесідах зазначив, що витрачає на відновлення та відпочинок по закінченню головних стартів від 1,5 до 2 місяців.

Навчально-тренувальні збори під час першого чотирьох-тижневого мезоциклу перехідного періоду найчастіше є суто тренуваннями, що підвищують рівень загально-фізичної підготовленості шпажистів. Це: фітнес, стретчинг, силові та ігрові тренування.

Другий мезоцикл, у шпажної збірної, відбувається з підвищеним вмістом спеціальних вправ задля покращення спеціальної фізичної підготовки. За підрахунками, під час спостереження за тренувальним процесом збірної команди на навчально-тренувальних зборах (НТЗ), пропорція тренувань з підвищення рівня загально-фізичної підготовленості і спеціально-фізичної, приблизно 1:1. Тренування спеціально-фізичної спрямованості складаються зі значної кількості фехтувальних пересувань і моделювань бойових ситуацій у ході цих пересувань. Під час другого мезоциклу особисті тренери спортсменів починають проводити індивідуальні уроки (2-3 на тиждень).

II. Підготовчий період. Відбувається одразу за перехідним. Особливості навчально-тренувального процесу у підготовці збірної команди України з фехтування на шпагах у підготовчий період є зменшення кількості тренувань для підвищення рівня загально-фізичної підготовленості (до 1-2 на тиждень), велика кількість тренувань спеціально-фізичної спрямованості, поступове збільшення кількості навчально-тренувальних боїв (боїв за завданням, довільних боїв) і поява значної кількості роботи в парах (відпрацювання окремих елементів бою). Цей період триває аж до початку активної змагальної діяльності (від 1 до 4 місяців).

III. Змагальний період. Цей період є найдовшим періодом макроциклу. Він триває від 6 до 9 місяців. Зазвичай, термін змагального періоду залежить від Олімпійського року, через необхідність набору очок задля відбору збірної

на Олімпіаду. Команда має показувати максимальний результат на кожному з етапів Кубку Світу, тоді як в не олімпійські сезони не існує відбору на головні змагання року і тренер може змістити початок змагального періоду макроциклу на період до 3 місяців.

Змагальний період характеризується найвищим серед періодів об'ємом тренувальних боїв та індивідуальних уроків (від 6 до 10 на тиждень). У цьому періоді мінімізуються об'єми загально фізичних тренувань (1 на тиждень), а стретчинг використовується лише як засіб відновлення організму після тренування, а не як окреме тренування в ході перехідного періоду макроциклу. Головним завданням підготовки у змагальний період є максимізація спеціальних навичок спортсмена, підвищення рівня техніко-тактичної підготовки, актуалізація теоретичних знань спортсменів, нормалізація психологічного стану.

У різні мезоцикли змагального періоду сильно варіюється об'єми та інтенсивність тренувань, виходячи зі загального стану спортсмена та від задач і цілей мезоциклу.

**Висновки.** Побудова тренувального процесу чоловічої збірної команди України з фехтування на шпагах базується на дотриманні головних принципів. Проте, вважаємо доцільним проведення наукового супроводу у підготовці команди до змагань.

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямку будуть спрямовані на побудову річного макроциклу для збірної команди України з фехтування на шпагах.

#### Література:

- Бусол, В.А. (2014). *Фехтування. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. URL: [https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o\\_1dfihabfi5ve5rr1nsk1cf61ma71a.pdf](https://dniprorada.gov.ua/upload/files/o_1dfihabfi5ve5rr1nsk1cf61ma71a.pdf)
- Деркач, А.М., & Кривенцова, І.В. (2023). Ретроспективний аналіз індивідуальних особливостей топ фехтувальників на шпагах у період 2001-2023 роки. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 47-51.
- Клименченко, В.Г., Несен, О.О., & Никиткин, М.Д. (2021). Визначення показників координаційних здібностей юних фехтувальників. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*, 150-156.
- Кривенцова, І.В., Ширяєв, Д.М., Димар, О.А., & Бойченко, Н.В. (2021). Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*, №1(19), 33-46. DOI:10.15391/ed.2021-1.04
- Платонов, В.М. (2004). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки*. Олімпійська література, Київ.
- Хохла, А. (2014). Ефективність програми диференційованої фізичної підготовки юних фехтувальників-шпажистів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 215-220.
- Хохла, А.І., Павлось, О.О., & Яблонська, Е.М. (2016). Обґрунтування програм фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (2), 271-274.

**Відомості про авторів:**

**Деркач Андрій Миколайович** –

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, МСУ з фехтування

<https://orcid.org/0009-0004-8638-1170>

E-mail: andriyderkach13@gmail.com

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Кривенцова Ірина Володимирівна** –

к.пед.н., доцент

<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: Kriventsova.ira@ukr.net

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

*Надійшла до редакції 14.12.2023 р.*