

Вдосконалення швидкісних якостей юних фехтувальників з урахуванням сенситивних періодів

Кривенцова І.В.¹, Кривенцова О.В.²

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

²Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація. В статті надана інформація про місце швидкості, як фізичної якості у навчально-тренувальному процесі юних фехтувальників. На основі аналізу спеціальної літератури та власного досвіду розроблено спеціальні вправи для розвитку швидкості, що включаються до загальної та спеціальної фізичної підготовки юних фехтувальників. Окремо описані бігові та стрибкові вправи, вправи спеціальної фізичної підготовки у бойовій стійці – на мішені, з нерухомим та активним партнером.

Ключові слова: фехтування; розвиток; швидкість; фізичні якості; сенситивні періоди.

Вступ. Зниження рівня рухової активності населення України під час війни призводить до стрімкого погіршення показників здоров'я та фізичної підготовленості різних верств населення. На сьогодні провідним завданням для вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, тренерів з видів спорту є підготовка населення до активного й продуктивного життя в умовах воєнного стану, формування здатності долати важкі фізичні та психологічні навантаження.

Мистецтво фехтування полягає у здатності спортсменів наносити уколи (удари) й натомість не отримати їх самому. Для виконання вдалих дій у бою фехтувальник має володіти значним арсеналом техніки виконання різноманітних технічних прийомів і тактикою їхнього застосування, мати високий рівень розвитку фізичних та спеціальних рухових і психічних якостей.

Під впливом занять фехтуванням покращується точність виконання рухів, швидкість обробки інформації і прийняття рішень, здатність витримувати навантаження та швидше відновлюватися (Kriventsova et al., 2021). Розвиток швидкісних здібностей у підготовці фехтувальників є важливим, особливо на етапі початкової підготовки. Сенситивним періодом розвитку швидкості є 7-13 років (Єрмоленко & Кривенцова, 2025), що співпадає з початком занять фехтуванням. Розробка спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів на різних етапах підготовки завжди є актуальною.

Мета роботи – розробити комплекси спеціальних вправ для розвитку швидкості в юних фехтувальників.

Результати дослідження. Швидкість є комплексною якістю, яка включає стартову реакцію, швидкість поодинокого руху та частоту рухів (Федорищак & Кондрацька, 2025). В одноборствах, до яких належить й фехтування, розвиток швидкісно-силових якостей забезпечується зростанням сили м'язів та швидкістю

виконання рухів, що є провідними для успішної спортивної діяльності (Адамчук & Шандригось, 2024; Безотосна та ін., 2025). При виборі методів та засобів підготовки юних спортсменів слід звертати увагу їх адаптацію до фізіологічних та психологічних особливостей організму спортсменів (Безотосна та ін., 2025), тобто враховувати вік, стать, внутрішні та зовнішні умови.

Аналіз спеціальної літератури з фізичної і техніко-тактичної підготовки фехтувальників, власний досвід спортивної і тренерської діяльності дозволяє пропонувати наступні вправи з метою вдосконалення швидкості юних фехтувальників. До вправ загальної фізичної підготовки:

1. Спеціальні бігові вправи – стартові ривки на 10-20 м з різних вихідних положень (3 серії по 3 рази); біг підтюпцем по фехтувальній доріжці 15 м, з поступовим збільшенням частоти й амплітуди рухів (2 серії по 3 рази); активні рухи руками як при бігу на місці з поступовим прискоренням (5 разів по 10 секунд); чергування повільного бігу з ривками на 15-20 м (2 серії по 3 рази); швидкісні рухи руками зі стисканням та розслабленням пальців, а також швидкісні рухи ногами імітуючи перегони на місці (5 разів по 10 секунд); дриблінг ногами з поступовим прискоренням до максимального темпу (3 серії по 3 рази); імітація швидкого бігу з упором руками о стіну (5 разів по 10 сек).

2. Стрибкові та бігові вправи зі скакалкою.

3. Змагання на швидкість у подоланні дистанцій 30 та 60 м: бігом, кроками у бойовій стійці вперед / назад, випадами, стрибками на одній / двох ногах (2 серії по 2 рази);

4. Вправи з предметами – прискорення з різних стартових положень з діставанням або перехопленням предметів, що летять на різній висоті з різною швидкістю (5 серій по 3 рази); ловля м'яча або іншого предмету кинутого партнером (2 серії по 10 разів).

До вправ зі спеціальної фізичної підготовки:

1. Використання в тренуваннях: пересувань по похилій доріжці; інерції руху при виконанні флеш-атаки після попереднього кроку, стрибка або випаду.

2. Включення додаткового завдання для прискорення виконання дії (наприклад: після відповіді перед захистом виконати реміз).

3. Використання сигналів, що завдають темп руху або вид реагування (метроном, електричні мішені тощо).

4. Уведення в бойову практику завдань із гандикапом.

До спеціальних вправ на мішені або у нерухомого партнера можна віднести:

1. Укол з ближньої / середньої дистанцій за власною ініціативою з прискоренням (3 серії по 10 разів).

2. Укол з ближньої / середньої дистанції на заздалегідь обумовлений сигнал (2 серії по 10 разів).

До вправ з партнером включати:

1. Виконання швидкої атаки на початок руху партнера (2 серії по 10 разів).

2. Атака або укол, що виконується на початок зближення (2 серії по 10 разів).

3. Атака, що виконується на підготовку після кроку вперед / кроку назад (по 10 разів).

4. Атака на підготовку після дії зброєю (батман, опускання зброї, показ уколу, захоплення зброї тощо) (2 серії по 10 разів).

5. Виконання зміни позицій стоячи на місці або з пересуванням кроками уперед / назад (10 разів).

6. Виконання захистів стоячи на місці або з пересуванням кроками уперед / назад (3 серії по 10 разів).

7. Захист кроком назад і відповіді на місці або з кроком веред (3 серії по 10 разів).

8. Захист і відповідь, контр-захист та контр-відповідь (2 серії по 10 разів).

9. Захисти і відповіді зі зближенням.

Слід зауважити, що для розвитку саме швидкості слід припиняти виконання вправи попереджаючи прояви стомлення. Вправи на швидкість рухів включають у підготовчу частину та виконують 3-5 серіями по 5-8 спроб. Реагування на об'єкт що рухається можна тренувати у двобої на дистанції яка раптово змінюється через глибину та напрям атаки, зміну амплітуди рухів клинка при виконанні захисних дій та відповідях.

Висновки. Доведено, що швидкість є важливою якістю для реалізації завдань фехтування. Враховуючи сенситивний період її розвитку, 7-13 років, вправи для розвитку швидкості мають систематично включатися в тренувальний процес юних фехтувальників в усі види фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо у впровадженні розроблених вправ в уроки фізичної культури за модулем «Фехтування».

Література:

- Адамчук, В., & Шандригось, В. (2024). Характеристика показників швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 4, 31-40. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-3>
- Безотосна, А., Бойченко, Н., & Шандригось, В. (2025). Вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 9-13.
- Єрмоленко, К., & Кривенцова, І. (2025) Програма розвитку швидкісних якостей засобами легкоатлетичних та фітнес-вправ. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 109-114.
- Федорищак, Р., & Кондрацька, Г. (2025). Розвиток швидкісних якостей у юних спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5K(191), 205-208. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).43)
- Kriventsova, I., Gorbachuk, Ye., Chernigivs'ka S., Jagiello, M., & Bensbaa A. (2021). Improving the means and methods of training of young fencers aged 9-11 years. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 6(25), 388-394.

Відомості про авторів:

Кривенцова Ірина Володимирівна – к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

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

E-mail: kriventsova.ira@hnpu.edu.ua

Кривенцова Олена Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет радіоелектроніки

<https://orcid.org/0009-0004-0271-2623>

E-mail: olena.kryventsova@nure.ua

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.