

Висновки. Швидкісні якості футболістів в цілому в групі мають показники, що відповідають нормам для даної групи підготовки. Дана методика оцінювання швидкісних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки може бути запропонована тренерам для застосування при оцінюванні швидкісних якостей футболістів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидкісного характеру в навчально-тренувальному процесі та змагальну діяльність футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Список використаної літератури.

1. Лисенчук С. Г., Крайник Я. Б., Тупєєв Ю. В., Архипов В. В. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13–14 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету (136).21. 2021. С. 67-72.
2. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: Монография. К.: Саммит-книга, 2014. 336 с.
3. Ніколаєнко В. В., Авраменко В. Г., Гончаренко В. І. Футбол: Навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. 106 с.
4. Чижик В.В. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана АДАМЕНКО, к.пед.н.

Ніколетта КОРЛАТ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Анотація. В тезах висвітлено застосування комплексу вправ у навчально-тренувальному процесі та його вплив на розвиток спеціальної витривалості фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: фехтувальники, спеціальна витривалість, рухові якості.

Вступ. Фехтування – є одним з видів одноборств, що характеризується високою динамічністю рухів, складною координацією, високим емоційним напруженням в умовах обмеження простору і часу. Великого значення у підготовці фехтувальників набуває розвиток фізичних і рухових якостей, які є специфічними для даного виду спорту: швидкісно-силові, прудкість гнучкість, загальна і спеціальна витривалість. Спеціальна витривалість посідає одне з

провідних місць у розвитку фізичної підготовленості фехтувальників у зв'язку зі зростанням темпу проведення поєдинку та високої конкуренції на змаганнях.

Аналіз досліджень провідних науковців [1,2,3] в галузі вивчення проблем фізіологічних, психофізіологічних та рухових якостей фехтувальників дає підстави стверджувати, що одним з провідних аспектів фізичної підготовки спортсменів для ефективного результату на змаганнях є високий розвиток витривалості.

Витривалість фехтувальників поділяється на загальну та спеціальну які відображають ефективність роботи швидко-силового, складно-координаційного та аеробно-анаеробного характеру.

Загальна витривалість підвищує рівень адаптації до різноманітних навантажень і позитивно впливає на розвиток спеціальної витривалості і швидкому відновленню в складних умовах змагань. У зв'язку з цим проблема розвитку та оцінювання спеціальної витривалості у фехтувальників є актуальною і потребує нових підходів до розробки методики її розвитку.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження: спеціальна витривалість фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою дослідження використання засобів і методів розвитку спеціальної витривалості фехтувальників;

2. Розробити методику розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки;

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої нами методики, для розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. Експеримент проводився на базі Миколаївської спеціалізованої дитячої юнацької школи олімпійського резерву з фехтування. У дослідженні взяло участь 20 спортсменів-фехтувальників, віком 15-17 років, що були розподілені на дві групи по 10 спортсменів (експериментальну та контрольну). В обох групах був однаковий об'єм тренувань, що включав 6 тренувань на тиждень. Експериментальна група тренувалася за розробленою нами методикою розвитку спеціальної витривалості, а контрольна група за методикою тренувань, визначеною програмою для ДЮСШ для етапу спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з тим, що спеціальна витривалість у фехтуванні визначається розвитком швидко-силових та координаційних якостей, в тренувальний процес необхідно включати засоби і методи, що сприяють їх розвитку. Для кращого протікання процесів відновлення між поєдинками необхідно проводити тренування для підвищення аеробних можливостей спортсменів. У зв'язку з цим, ми дослідили

засоби і методи розвитку спеціальної витривалості, що включають одночасно удосконалення аеробних можливостей.

Аналіз досліджень провідних науковців [1,2,3], дав можливість стверджувати, що для розвитку спеціальної витривалості фехтувальників використовують наступні засоби і методи:

- вправи, що складаються з міцно засвоєних спеціалізованих рухів, що виконуються з високою інтенсивністю;
- вправи, що включають чергування інтенсивної діяльності з відпочинком і переключенням від спеціалізованих до загально розвиваючих вправ;
- поступове підвищення тренувального до змагального навантаження;
- розподіл навантаження на тренуванні з метою моделювання змагальної діяльності.

В процесі тренувальної діяльності в підготовці фехтувальників необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- аеробна витривалість ефективно розвивається в процесі тренувальних поєдинків;
- необхідно в процесі тренування включати вправи на розвиток нервово-м'язової координації;
- відповідно до виду зброї необхідно включати вправи на розвиток вибухової потужності силової спрямованості;
- збільшення тренувального об'єму фехтувальників призводить до збільшення показників аеробної витривалості.

На основі здійсненого аналізу досліджень провідних науковців-практиків нами було зроблено наступні висновки про те, що тренувальну програму для розвитку спеціальної витривалості необхідно складати у відповідності зі специфікою виду зброї, а також, включати вправи на розвиток усіх видів енергетичних систем та атакуючих рухів.

Тренувальна програма експериментальної групи включала в себе комплекс вправ, які виконувалися три рази на тиждень протягом 12 тижнів. Даний комплекс включав в себе вправи, направлені на підвищення аеробних і анаеробних можливостей, на підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості фехтувальників, що відображено в таблиці 1. Кожна виконувалася по 30 секунд з 10ти секундним відпочинком між вправами та 2-ма хвилинами активного відпочинку між підходами. Даний комплекс виконувався разом з тренуваннями, направленими на розвиток загальної фізичної підготовки, переважно направленої на розвиток швидко-силових та координаційних якостей.

До і після експерименту було проведено тестування фехтувальників контрольної та експериментальної груп за програмою тестів, направлених на визначення провідних фізичних якостей, в тому числі й витривалості. Показники тестів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту наведено в таблиці 2.

Таблиця 1

Тренувальний комплекс вправ, направлений на розвиток спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки

№	Вправа	Час виконання вправи, с	Інтервал відпочинку, с	Кількість підходів, разів
1	Поперемінні часті неглибокі випади	30	10	3-4
2	Поперемінні глибокі випади	30	10	3-4
3	Віджимання широким хватом з колін з переміщенням рук праворуч/ліворуч	30	10	3-4
4	Випади зі стрибком вгору	30	10	3-4
5	Берпі з кінцевим приземленням у фехтувальну стійку	30	10	3-4
6	Віджимання вузьким хватом з колін	30	10	3-4
7	Стрибки з розведенням рук і ніг та зворотним поверненням у присід/у фехтувальну стійку	30	10	3-4
8	Скелелаз в упорі лежачи	30	10	3-4

Таблиця 2

Показники тестів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тест	Групи	До експерименту	Після експерименту	Δ	p
1	Спеціальний фехтувальний тест (FET),с	ЕГ	896,6 ± 44,2	863,2 ± 30,3	-33,4	>0,05
		КГ	888,2±27,9	863,9± 25,7	-24,3	
2	Потрійний стрибок, см	ЕГ	620 ± 23,6	646,3 ± 24,2	26,3	<0,05
		КГ	615,5 ± 24,3	628,7 ± 25,2	13,2	
3	Човниковий біг на відрізку 20 метрів, с	ЕГ	15,5 ± 1,26	14,0±1,33	-1,5	<0,05
		КГ	14,8±1,15	14,2±1,22	-0,6	
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	32±5	37±4	5	<0,05
		КГ	33±4	36±3	3	

Зростання показників експериментальної групи порівняно з контрольною свідчить про розвиток координаційної, швидкісної та силової витривалості.

Висновки. Отримані дані в результаті експерименту засвідчують, що показники контрольної та експериментальної групи зросли в усіх тестах, але показники експериментальної групи вищі за контрольну. Методика розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки є ефективною. Достовірність результатів було підтверджено

методами математичної статистики, в усіх тестах до та після проведення експерименту.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні впливу комплексу вправ на розвиток координаційних здібностей фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Бріскін Ю. Диференціація техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 2. С. 27–31.

2. Дрюков В. О. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2011. 245 с.

3. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 282 с.

4. Фехтування : навч. прогн. для ДЮСШ. [підгот. В. А. Бусол]. Київ: 2014. 50 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Оксана АДАМЕНКО, к.пед.н.

Павло ЛУК'ЯНОВ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Анотація. В тезах висвітлено ефективність колового тренування щодо розвитку фізичних якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: боксери, колове тренування, фізичні якості.

Вступ. Бокс є одним зі складних видів одноборств, це зумовлено його варіативним і конфліктним характером взаємодії з суперником та високим емоційним напруженням і всебічним впливом на організм спортсменів. У зв'язку з цим пред'являються високі вимоги до фізичної, психічної та морально-вольової підготовленості спортсменів.

Проблемам розвитку фізичної підготовки боксерів було приділено увагу в наукових дослідженнях провідних зарубіжних і вітчизняних дослідників: Богуславського В, Булатової М., Ділення М., Кличка В., Романенка М. та ін.

Але в цих дослідженнях розкриваються підходи до формування окремих фізичних якостей боксерів в процесі тренувань. Питання комплексного формування фізичних якостей боксерів залишається актуальним і недостатньо дослідженим. Використання колового методу дозволить системно і всебічно