

7. Piarnat, Y.P. (1983), "Age-gender standards (10–50 years' age) of aerobic potentials of man", Thesis abstract for Doct. Sc. (Medicine.), 14.00.12, Moscow, Russia.
8. Furman, Y.M. and Brezdeniuk, O.Y. (2014), "Adaptation of 17–21 years old students with different component composition of body mass to aerobic-oriented work", *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, vol. 17, pp. 309–315.
9. Furman, Y.M., Brezdeniuk, O.Y. and Brezdeniuk, O.O. (2015), "'Health calculation' computer program employment for defining and assessing man's aerobic productivity, as well as for maximal energy consumption index during health-improving run sessions", *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, vol. 18, pp. 52–56.
10. Furman, Y.M. (2003), "Correction of aerobic and anaerobic lactate performance of youth's organism by run loads in different models", Thesis abstract for Doct. Sc. (Biology.), 03.00.13, Kiev, Ukraine.
11. Furman, Y.M., Miroshnichenko, V.M. and Drachuk, S.P. (2013), *Perspektyvni modeli fizkulturno-ozdorovchyykh tekhnologii u fizychnomu vikhovanni studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv* [Promising models of health related physical culture technologies in physical education of higher educational establishments' students], Olympic Literature, Kiev, Ukraine.
12. Furman, Y.M. and Brezdeniuk, O.Y. (2015), Influence of cyclic moderate intensity work on functional fitness of 17–21 years old students with "high" content of fat component, *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, no. 11, pp. 55–60.
13. Furman, Y. and Brezdeniuk, O. (2017), Influence of run workloads in a mixed energy supply mode upon functional preparedness of students with a "high" fat component content, *Physical education, sports and health in modern society: collect research papers of Lesya Ukrainka Eastern European University*, vol. 37, no. 1, pp. 52–58.

УДК 796.093.864

Юрій Бріскін, Сергій Смирновський, Мар'ян Пітін

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ШПАГАХ З УРАХУВАННЯМ СПОСОБІВ УПРАВЛІННЯ ЗБРОСІЮ

На сучасному етапі розвитку фехтування постає актуальне питання диференційованого підходу до вдосконалення техніко-тактичної підготовки фехтувальників. Метою дослідження є розробка структури і змісту програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням способів управління зброєю. У ході дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики. У результаті дослідження було розроблено та обгрунтовано авторську експериментальну програму диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням способів управління зброєю.

Ключові слова. Фехтування на шпагах, диференціація, техніко-тактична підготовка.

At the present stage of fencing development, a differentiated approach to improving the technical and tactical training of epee fencers becomes actual. The aim of the research is to substantiate the program of differentiation of the technical and tactical training of epee fencers who uses different epee grips. The study used the following methods: theoretical analysis and synthesis, analysis of documentary materials, methods of mathematical statistics. As a result of the research, the author's experimental program of differentiation of the technical and tactical training of epee fencers who uses different epee grips was developed and substantiated.

Keywords: Epee fencing, differentiation, technical and tactical training.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. Еволюція змагальної діяльності у фехтуванні визначає зміни системи підготовки фехтувальників [1, 2]. Рішення Міжнародної федерації фехтування стосовно обмежень часу ведення поєдинків, системи покарань за пасивне ведення бою, розмірів фехтувальної доріжки, кількості необхідних для перемоги уколів, системи виявлення переможців змагань сприяли змінам змагальної діяльності фехтувальників, та суттєво вплинули на систему підготовки спортсменів. У результаті цього виникли й зазнали змін різні стилі ведення поєдинків фехтувальниками [3].

Впродовж генези фехтування на шпагах сформувалися декілька способів управління зброєю, що передбачають використання модифікації гладкої та ортопедичної рукояток. Вони характеризуються відмінностями форми та, отже, і способами управління ними, що віддзеркалюється на арсеналі техніко-тактичних дій фехтувальників [4, 5].

Враховуючи те, що сучасний стан розвитку фехтування характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності фехтувальників, постає актуальне питання диференційованого підходу до вдосконалення техніко-тактичної підготовки фехтувальників.

Фундаментальними дослідженнями теорії спорту зазначається, що одним із результативно-значущих компонентів забезпечення змагальної діяльності є рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів [1]. Вона є однією з найважливіших сторін процесу багаторічного удосконалення фехтувальників та складає основу у досягненні вищої спортивної майстерності у цьому виді спорту [1, 3].

Увагу науковців сконцентровано на питаннях: моделювання процесу техніко-тактичної підготовки фехтувальників (Z.Czajkowski 2001, І.Г.Рошін 2007, М.А.Риднік 2009, О.М.Шевчук 2010, А.В.Бакум, К.М.Сергієнко 2011, З.С.Семеряк 2013.), дослідження обсягів ефективності та результативності техніко-тактичних дій фехтувальників (О.М.Мороз, В.С.Шуберт 2008, А.В.Бакум, В.В.Гамалій 2010, О.М.Шевчук 2010), дослідження кінематичних характеристик техніко-тактичних дій фехтувальників (А.В.Бакум, В.В.Гамалій 2012), підготовки юних фехтувальників (Д.А.Тышлер 1995), взаємозв'язку фізичної та теоретичної підготовки з техніко-тактичною підготовкою фехтувальників (А.І.Хохла, 2014, О.Р.Задорожна, 2014).

Мета дослідження – розробити структуру і зміст програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи такі тенденції розвитку фехтування, нами було створено програму диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю.

Основою авторської експериментальної програми техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю були дані вимірювання психофізичних якостей висококваліфікованих фехтувальників на шпагах які застосовують різні способи управління зброєю.

Експериментальна програма диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю була створена з метою удосконалення техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю, оптимізації арсеналу техніко-тактичних дій фехтувальників на шпагах які використовують зброю з гладкою та ортопедичною рукоятками, підвищення результативності змагальної діяльності та ефективності процесу підготовки фехтувальників на шпагах. Експериментальна програма передбачає проведення тренувальних занять, згідно стандартного розкладу, передбаченого для відповідних груп ДЮСШ. Структура тренувальних занять включає підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча та заключна частини у експериментальній програмі відбуваються згідно програми для ДЮСШ.

Експериментальна програма розрахована на чотири мезоцикли підготовки, до складу яких входять по чотири мікроцикли (табл. 1).

Інтенсивність навантаження в експериментальній програмі (рис. 1) коливається у діапазоні від 50–60% від індивідуального максимуму у втягуючому мікроциклі до

95–100% в ударних мікроциклах у відповідності до загальноприйнятих положень теорії підготовки спортсменів [2].

Таблиця 1

Структура програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю

№		Мезоцикли			
		базовий	базовий	базовий	контрольно-підготовчий
		1	2	3	4
мікроцикли	1	втягуючий	ударний	відновний	ударний
	2	ударний	ударний	ударний	ударний
	3	ударний	ударний	ударний	відновний
	4	відновний	відновний	відновний	відновний

Проаналізувавши програму з фехтування для ДЮСШ, для груп базової підготовки та груп спеціалізованої базової підготовки ЛДЮСШ №2 нами було визначено, що структура основної частини тренувальних занять з фехтування на шпагах складається з таких елементів: робота над пересуваннями, робота на мішені, робота в парах, індивідуальні уроки та навчально-тренувальні бої.

Таким чином для вирішення завдань експериментальної програми, нами запропоновано здійснювати диференціацію техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах, з урахуванням способу управління зброєю, враховуючи дані структурні елементи основної частини заняття.

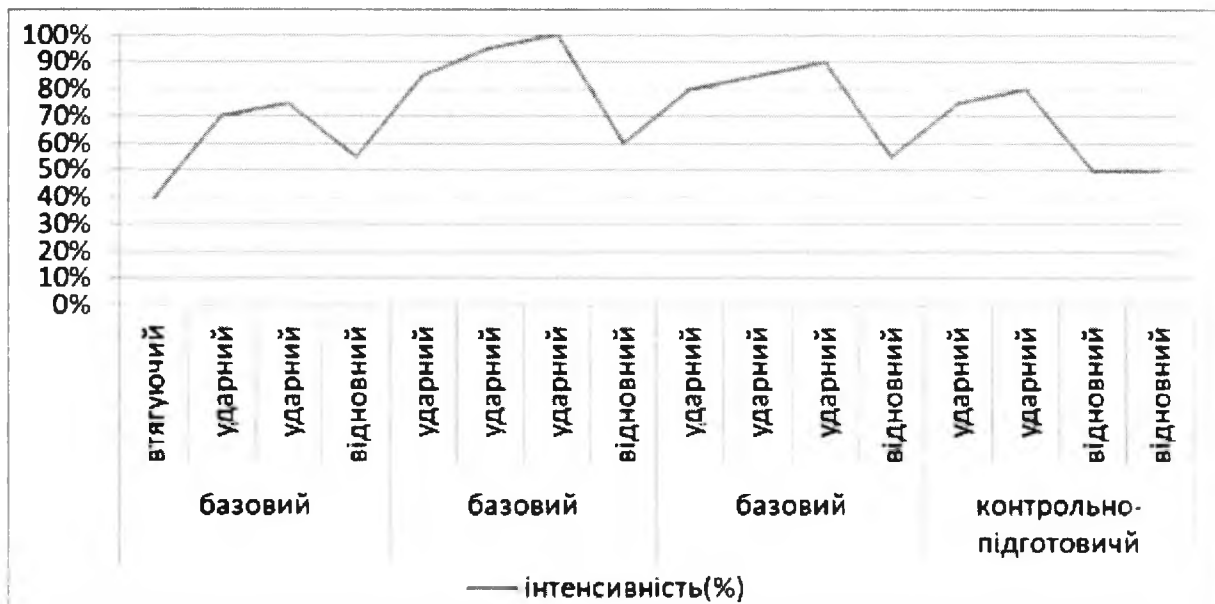


Рис. 1. Динаміка навантаження у програмі диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю.

Зокрема під час роботи над пересуваннями, нами запропоновані диференційовані завдання для спортсменів котрі використовують різні способи управління зброєю. Для фехтувальників, які використовують зброю з гладкою рукояткою нами запропоновані вправи котрі сприяють удосконаленню швидкості поодиноких рухів, а також

спрямовані на виконання простих атак, уколів на зустріч та контратак. Для фехтувальників котрі використовують зброю із ортопедичною рукояткою, ми пропонуємо вправи котрі базуються на виконанні декількох атакуючих дій або контратакуючих дій підряд, утворюючи зв'язку. Це обґрунтовано аналізом змагальної діяльності, у результаті якого, ми визначили, що для фехтувальників які використовують зброю з гладкою рукояткою характерні прості атакуючі дії, або захисні дії, котрі виконуються в один темп, поряд із тим, для фехтувальників котрі використовують зброю з ортопедичною рукояткою, характерні дії котрі виконуються у два і більше темпи.

При виконанні тренувальних завдань на мішені, у розробленій нами експериментальній програмі, також передбачається диференціація завдань для спортсменів котрі використовують зброю з гладкою рукояткою та для тих, хто використовує зброю з ортопедичною рукояткою. Зокрема для фехтувальників, які використовують зброю з гладкою рукояткою, нами запропоновано вправи котрі сприяють вдосконаленню точності прямих уколів із різних дистанцій, а також швидкості поодинокого руху, яка реалізується через виконання уколів прямо при виконанні простих атак або уколів назустріч. Для фехтувальників, які використовують зброю з ортопедичною рукояткою нами пропонуються вправи для удосконалення точності уколів, проте вправи передбачаються з виконанням імітаційних рухів зброєю, моделюючи при цьому різні технічні прийоми, які застосовуються фехтувальниками у поєдинках. Також передбачається виконання серій уколів, та імітації технічних прийомів, для удосконалення управління зброєю під час виконання складних атак, або ж атак з діями на зброю, захистів з відповідями.

Таку диференціацію завдань у експериментальній програмі ми обґрунтуємо даними аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих фехтувальників на шпагах, котрі свідчать про те, що для фехтувальників які використовують зброю з гладкою рукояткою, характерні прості дії, як атакуючі так і контр атакуючі, які нагадують швидкі поодинокі прості уколи, які виконуються в умовах зміни дистанції а також в умовах уникнення захвату зброєю суперника. Поряд із тим дані аналізу змагальної діяльності свідчать, що фехтувальники які використовують зброю з ортопедичною рукояткою, у більшій мірі користуються складними атаками, діями на зброю під час атак та контратак, захистами з відповідями.

Також програмою передбачається диференціація тренувальних вправ, які виконуються в межах роботи в парах. Зокрема для фехтувальників, які використовують зброю з гладкою рукояткою програмою передбачені вправи котрі спрямовані на удосконалення техніко-тактичних дій найбільш характерних для представників цього способу управління зброєю. На основі аналізу змагальної діяльності нами було визначено що такими діями є прості атаки, контратаки, без дій на зброю, або ж уколи назустріч, а також уколи з батманами на опозиціями. Поряд із тим для фехтувальників які використовують зброю з ортопедичною рукояткою передбачаються вправи на удосконалення тих дій, які найбільше характерні для представників цього способу управління зброєю, зокрема атак з діями на зброю, складних атак, захистів з відповідями.

При формуванні пар під час тренувального заняття тренеру потрібно також враховувати спосіб управління зброєю. Зокрема рекомендованою є побудова пари, коли обидва фехтувальники є представниками одного способу управління зброєю. Такий формат побудови пари дає можливість диференціювати завдання для фехтувальників які використовують зброю із різними рукоятками, та контролювати якість виконання даних вправ. При побудові пари, коли в одній парі є представники різних способів управління зброєю, тренеру необхідно чітко диференціювати завдання між спортсменами а також контролювати якість їх виконання. Наприклад одним із завдань для фехтувальника який використовує зброю із гладкою рукояткою буде уникнути захоплення

власної зброї суперником та виконати атаку, а завданням для фехтувальника який використовує зброю з ортопедичною рукояткою буде захопити зброю суперника та виконати контратаку з дією на зброю або захист з відповіддю.

У експериментальній програмі передбачено проведення навчально-тренувальних боїв, та навчально-тренувальних боїв із додатковим завданням. Також диференціація завдань, враховуючи спосіб управління зброєю. Так для фехтувальників які використовують зброю з гладкою рукояткою, завдання спрямовані на удосконалення та реалізацію у поєдинках простих атак, атак з ураженням в ногу, контратак без дій на зброю, уколів назустріч. Поряд із тим завданням для фехтувальників які застосовують зброю з ортопедичною рукояткою передбачено виконання складних атак, атак з діями на зброю, захистів з відповідями. Побудова пар при виконанні даного завдання є аналогічною як і при виконанні завдань під час роботи в парах.

Для експериментальної перевірки авторської програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах на етапі спеціалізованої базової підготовки, заплановано педагогічний експеримент. Усі учасники експерименту будуть розділені на 3 групи: дві експериментальних та одну контрольну.

До першої експериментальної групи увійдуть фехтувальники на шпагах які використовують зброю з гладкою рукояткою, а до другої експериментальної групи, фехтувальники на шпагах, які використовують зброю з ортопедичною рукояткою. До контрольної групи увійдуть фехтувальники на шпагах без урахування способу управління зброєю, та заняття у цій групі проводимуться згідно діючої програми з фехтування для ДЮСШ.

Висновок.

Інтенсифікація змагальної діяльності у фехтуванні, пошук нових резервів до удосконалення спортивної майстерності фехтувальників, а також популярність використання зброї з різними рукоятками у фехтуванні на шпагах, формують необхідність диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю.

З метою удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах було створено авторську експериментальну програму диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю.

Авторська експериментальна програма диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю побудована з урахуванням загальноприйнятих положень теорії спорту, та спираючись на дані аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих фехтувальників на шпагах, передбачає диференціацію завдань для фехтувальників в залежності від обраного способу управління зброєю.

1. Бріскін Ю. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Семеряк Зоряна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 18–21.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
3. Рыжкова Л. Г. Эффективность применения действий в поединках фехтовальщиц, различающихся по способу управления шпагой / Л. Г. Рыжкова // Экстремальная деятельность человека : науч. метод. журнал. – 2015. – № 3 (36). – С. 56–59.
4. Семеряк З. С. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості фехтувальниць-шпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис.на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Семеряк Зоряна Степанівна ; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Львів : 2015. – 20 с.

5. Смирновський С. Критерії вибору способу управління зброєю у фехтуванні на шпагах / Смирновський С. Б., Задорожна О. Р., Шуберт В. С. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2016. – Вип. 20. – Т. 1. – С. 129–132.
6. Qualificational differences in the structure of archery training on different stages of long-term training / Briskin Yuriy; Pityn Maryan; Antonov Sergiy; Vaulin Oleksandr // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2014. – issue 3. – P. 426–430. doi:10.7752/jpes.2014.03065.
7. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2014. – issue 3. – P. 337–341. doi:10.7752/jpes.2014.03051.
8. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2013. – 13 (2), issue 2. – P. 195–198. doi:10.7752/jpes.2013.02032.

References:

1. Briskin Ju. Tehniko-taktychni dii' fehtoval'nykiv-shpazhystiv vysokoi' kvalifikacii' v umovah zmagal'noi' dijal'nosti / Briskin Jurij, Smyrnov's'kyj Sergij, Semerjak Zorjana // Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. – 2014. – № 3. – S. 18–21.
2. Platonov V. N. Systema podgotovky sportsmenov v olymпыjskom sporте. Obshhaja teoryja y ee praktycheskыe prylozhenyja / V. N. Platonov. – K. : Olymпыjskaja lyteratura, 2004. – 807 s.
3. Рыжкова Л. Г. Эффективность применения действий в поединках фехтовальщиков, различающихся по способу управления шпагой / Л. Г. Рыжкова // Экстремальная деятельность человека : науч. метод. журнал. – 2015. – №3(36). – С. 56–59.
4. Semerjak Z. S. Udoskonalennja tehniko-taktychnoi' pidgotovlennosti fehtoval'nykiv-shpazhystok na etapi specializovanoi' bazovoi' pidgotovky: avtoref. dys. ... kandyd. nauk z fiz. vyhovannja ta sportu : 24.00.01 / Semerjak Zorjana Stepanivna ; L'viv's'kyj derzh. un-t fizychnoi' kul'tury. – L'viv : 2015. – 20 s.
5. Smyrnov's'kyj S. Kryterii' vyboru sposobu upravlinnja zbrojeju u fehtuvanni na shpagah / Smyrnov's'kyj S. B., Zadorozhna O. R., Shubert V. S. // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kul'tury ta sportu. – L., 2016. – Vyp. 20. – T. 1. – S. 129–132.
6. Qualificational differences in the structure of archery training on different stages of long-term training / Briskin Yuriy; Pityn Maryan; Antonov Sergiy; Vaulin Oleksandr // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2014. – Issue 3. – P. 426–430. doi:10.7752/jpes.2014.03065.
7. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2014. – Issue 3. – P. 337–341. doi:10.7752/jpes.2014.03051.
8. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2013. – 13 (2), issue 2. – P. 195–198. doi:10.7752/jpes.2013.02032.

УДК 338.48–52: 796.9(436)37.01

Олег Винничук

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ГІРСЬКОЛИЖНИХ ДЕСТИНАЦІЙ АВСТРІЇ

Акцентується увага на значущості досліджуваної проблеми в контексті формування, розвитку та самовдосконалення особистості шляхом залучення її до активної взаємодії із зовнішнім середовищем. Сформовано авторське трактування поняття “дестинація”. Обґрунтовані переваги австрійського ареалу гірськолижних дестинацій, подано характеристику та визначено фактори їх популярності. Визначено та охарактеризовано напрями педагогічного впливу гірськолижних дестинацій: фізіологічний та психофізичний, формування естетичних смаків, поглядів та чуттєво-емоційних вражень, соціальний та комунікативно-адаптаційний, самоактуалізації та самореалізації, взаємозв'язку інтелектуального та фізичного розвитку, пізнавальної активності та креативного потенціалу.

Ключові слова: гірськолижна дестинація, формування та розвиток особистості, педагогічний потенціал.

The emphasis is placed on the significance of the problem under study in the context of formation, development and self-improvement of the individual by involving it in active interaction with the environment. The author's interpretation of the concept of “destination” is formed. The advantages of Austrian range of alpine destinations are substantiated, characteristics are given and factors of their popularity are determined. Pedagogical courses of alpine destinations' influence are defined and characterized: physiological and psycho-