

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

гандболіста і, на які потрібно зробити акцент при плануванні схем тренувань, може в значній мірі підвищити відсоток корисних дій і поліпшити виконання специфічних функцій під час змагань.

Для короткочасного і довготривалого планування, цілеспрямованого вибору програм саме побудови тренувань, відбору гравців безпосередньо на гру тренерів необхідно отримувати інформацію поточного стану спортсменів. Обґрунтуванню надійних інноваційних технологій, що дозволяє здійснювати контроль за ефективністю використовуваних тренувальних навантажень кваліфікованими гандболістами присвячене наше дослідження.

**Ключові слова:** гандболіст, навантаження, підготовленість, тест, контроль

#### КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Валерия Тищенко

*Запорожский национальный университет*

Определение оптимального соотношения в проявлении уровня развития отдельных компонентов функциональных возможностей игроков, которое в гандболе является одним из важнейших научных и практических вопросов подготовки спортсменов. Выявление тех аспектов функциональных возможностей, по которым еще возможно дальнейшее повышение уровня показателей у отдельно взятого гандболиста и, на которые нужно сделать акцент при планировании схем тренировок, может в значительной степени повысить процент полезных действий и улучшить выполнение специфических функций во время соревнований.

Для кратковременного и длительного планирования, целенаправленного выбора программ построения тренировок, отбора игроков непосредственно на игру тренеру необходимо получать информацию о состоянии спортсменов. Обоснованию надежных инновационных технологий, что позволяет осуществлять текущий контроль над эффективностью используемых тренировочных нагрузок квалифицированными гандболистами посвящено наше исследование.

**Ключевые слова:** гандболист, нагрузка, подготовленность, тест, контроль

#### MONITORING THE EFFECTIVENESS OF TRAINING LOADS QUALIFIED HANDBALLERS

Valery Tyshchenko

*Zaporizhzhya National University*

Determination of the optimum ratio in the manifestation of the level of development of individual components features players that handball is one of the most important scientific and practical issues of training athletes. Identify those aspects of functionality, which is still possible to further increase the level of performance in a single handball and that need to be emphasized in the planning of training schemes, can greatly increase the percentage of useful action and improve the performance of specific functions during the competition.

For short-term and long-term planning, targeted selection of building programs of training, selection of players directly to the game the coach you want to receive information on the status of athletes. Justification of reliable and innovative technology that enables you to monitor control of the efficiency of training loads used by qualified handball dedicated to our research.

**Key words:** handball, load readiness, test, control

#### ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФЕХТУВАННІ НА РІЗНИХ ВИДАХ ЗБРОЇ

Аліна Улан

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Актуальність.** Фехтування являє собою технічно складний вид єдиноборств, основною метою якого є нанесення уколу (удару) і уникнення його самому. Підвищення популярності і видовищності даного виду єдиноборства у світі багато в чому досягається завдяки специфічним умовам ведення поєдинків у фехтуванні, різноманітністю використовуваних спортсменами прийомів і дій, характерних для фехтування на певному виді зброї. На сучасному етапі розвитку спорту змагальна

діяльність фехтувальника характеризується високою психологічною напруженістю, динамічністю ведення поєдинків, швидкою зміною тактичних ситуацій [5].

У наукових роботах фахівців розкриті особливості сучасної змагальної діяльності спортсменок-шпажисток [Івашко Л., 2001], виявлені особливості застосування прийомів пересувань у фехтуванні на різних видах зброї [Тишлер Г. Д., 2010], визначені бойові дії і прийоми, використовувані в фехтуванні в цілому, а також описана система змагань у фехтуванні [Тишлер Д. А., 1997]. Відсутність систематизованих даних про прийоми та дії, що застосовуються спортсменами, які спеціалізуються в різних дисциплінах фехтування, а також інших відмінностей у фехтуванні на різних видах зброї визначило актуальність наших досліджень.

**Мета дослідження** - на основі аналізу спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет здійснити теоретичний аналіз змагальної діяльності у фехтуванні та виявити відмінності між особливостями фехтування на різних видах зброї.

**Методи досліджень:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, систематизація даних.

**Зв'язок з науковими програмами або практичними завданнями.** Робота виконана в рамках науково-дослідної теми 2.34 «Технологія відбору та орієнтації спортсменів-початківців в різних видах спорту» (№ держ. реєстрації 0113u003916) відповідно до «Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011 - 2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Спортивне фехтування є одним з видів спорту, які були включені в Ігри Олімпіад, починаючи з 1896 року. Однак, спочатку, в програмі Ігор Олімпіад було представлено лише фехтування в трьох дисциплінах - рапірі, шаблі та рапірі для «маестро» (викладачів фехтування). Для участі в поєдинках допускалися тільки чоловіки через високу динамічність змагальної боротьби. Починаючи з Ігор Олімпіад 1900 року (Париж, Франція) чоловіки отримали можливість представляти фехтування ще в одній дисципліні - шпазі. З Ігор Олімпіад 1924 року (Париж, Франція) жінки отримали можливість брати участь у змаганнях з фехтування на рапірах в особистій першості [4].

Фехтування характеризується напруженістю змагальної боротьби, яка обумовлюється рядом чинників, властивих для окремих видів зброї:

- багатоетапність боротьби з мінливими її кількісними параметрами і рівнем напруженості, несподіваними перервами;
- постійне виникнення ситуацій з максимальними напруженнями, успішність дій в яких безпосередньо визначає перемогу або поразку в поєдинку;
- гостре особистісне протистояння учасників в ході поєдинку, обумовлене безпосереднім впливом на противника з метою досягнення спортивного результату [5].

Фехтування на різних видах зброї має свої відмінні риси, серед яких - відмінності в правилах ведення поєдинків, в прийомах і діях, що використовуються спортсменами. Особливості будови зброї, поверхні суперника та самого спортсмена, що уражаються, правила ведення бою обумовлюють відмінності в системі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у фехтуванні на різних видах зброї, в прояві різних здібностей, якими повинен володіти кваліфікований фехтувальник, а також техніко-тактичні характеристики ведення бою тощо [2, 3, 6] (табл. 1).

Відмінні риси фехтування на різних видах зброї

Риси	Рапіра	Шабля	Шпага
Характеристика зброї	Колюча зброя; клинок чотиригранного перетину з наконечником; довжина зброї не більше 110 см, вага не більше 500 г, діаметр гарди - 12 см	Рубляча або рублячо-колюча зброя; клинок трапецієподібного перетину з лезом і протилезом без наконечника; довжина зброї не більше 105 см, вага 400-500 г, гарда з дужкою діаметром 15 см	Колюча зброя; клинок тригранного перетину з наконечником; довжина зброї не більше 110 см, вага не більше 770 г, діаметр гарди - 13,5 см
Допустимі межі нанесення уколу (удару)	Тулуб та шия, за виключенням верхніх та нижніх кінцівок та голови	Всі частини тіла вище талії, включаючи руки (до зап'ястя) і маску	Всі частини тіла крім потилиці
Прийоми і бойові дії	Атаки з переводами і переносами, прямі і кругові захисти, контрзахисти і контрвідповіді	Атаки переносом, з фінтами, з батманом, удари по масці, контрзахисти і контрвідповіді	Прості атаки уколом в руку, атаки з батманом і уколом в озброєну руку і тулуб, контратаки уколом в озброєну руку, повторні уколи, уколи з захлестом контратаки, контрзахисти, верхні кругові захисти, батмани, відбиви
Тривалість бою	3 періода по 3 хв, 1 хв паузи між періодами (до 15 уколів (ударів))		
Заборонені прийоми	Невипадкові зіткнення, захист неозброєною рукою	Невипадкові зіткнення, захист неозброєною рукою, схресний крок вперед, «флеш»	Захист неозброєною рукою

Відмінні риси фехтування на різних видах зброї обумовлюють застосування спортсменами певного арсеналу технічних прийомів і бойових дій. Так, обмежена уражування поверхня фехтувальника-рапіриста обумовлює необхідність використання суперником різних маніпуляцій клинком, перехід в ближній бій, при цьому рухи клинком виконуються з невеликою амплітудою.

Фехтування на шаблі, як і на рапірі, характеризується нетривалим боєм та наявністю «пріоритету дій». Дане правило визначає те, що протягом усього поєдинку практично не спостерігається з'єднання клинками суперників, що обумовлюється прагненням обох учасників бою першими розпочати атаку. Це в свою чергу робить атаки ефективним засобом ведення бою і створює певні бар'єри для застосування

захистів. Можливість нападів всією довжиною леза клинка шаблі, а так само площа ураженої поверхні (озброєна рука і тулуб) визначили перевагу ударів щодо відношення до уколів.

У фехтуванні на шпагах зазначена область поверхні, що уражується, потребує особливої уваги щодо захисту озброєної руки і передньої ноги, які знаходяться найближче в полі зору суперника. Крім того широко використовуються рухи гардою для захисту озброєної руки. Відзначається, що в техніці фехтування на шпагах та рапірах багато спільного. Це, перш за все, структура рухів при нанесенні уколів у тулуб, використання кругових захистів, техніки виконання захистів і контрзахистів [1, 7].

**Висновки.** Сучасне фехтування характеризується динамічними змінами змагальних ситуацій, високою психологічною напруженістю поєдинків, що обумовлюється дефіцитом часу та обмеженістю простору і проявляється у фехтуванні на різних видах зброї з певними особливостями та відмінностями.

Результати досліджень дозволили визначити особливості, характерні для фехтування на різних видах зброї. Це - площа поверхні, що уражується, будова зброї та правила змагань, що, в свою чергу, визначає вибір прийомів і дій в ході змагального поєдинку спортсменом.

Перспективою подальших досліджень є вивчення кількісного співвідношення прийомів і дій, що застосовуються фехтувальниками, а також визначення факторів, що впливають на вибір спортсменом прийомів і дій в ході ведення бою.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Reglements. – Paris : Federation Internationale Descrime, 2008. – 160 p.
2. Воронежский Е. В. Объем и эффективность атакующих действий в репертуаре рапиристов высокой квалификации на современном этапе развития фехтования / Е. В. Воронежский, О. В. Шостацкий, Е. В. Юрковский // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - №6. – С. 14-16.
3. Івашко Л. Сучасна змагальна діяльність у фехтуванні на шпагах серед жінок / Лілія Івашко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2001. - №01. - С. 7-10.
4. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [ и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т. 2. – 696 с.: ил. – Бблиогр.: С. 685 – 695.
5. Рошчін І. Удосконалення показників швидкості фехтувальників-шаблістів на етапі спеціалізованої базової підготовки в сучасних умовах змагальної боротьби / Ігор Рошчін, Сніжана Рошчина // Спортивна наука України. – 2013. - №2(53). – С. 45 – 49.
6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физ. культуры под общ. ред. Д.А. Тышлера. — М.: ФОН, 1997. — 389 с.
7. Тышлер Д. А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. — М.: Академический проект, 2007. — 232 с.+32 с. вкл. — (Технологии спорта).

#### АНОТАЦІЇ

#### ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФЕХТУВАННІ НА РІЗНИХ ВИДАХ ЗБРОЇ

Аліна Улан

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

У роботі здійснено аналіз змагальної діяльності у фехтуванні на різних видах зброї. Результати дослідження дозволили виявити характерні особливості фехтування, представити арсенал найчастіше використовуваних фехтувальником прийомів і бойових дій, що найчастіше використовуються спортсменом, заборонені прийоми і дії в певному виді зброї відповідно до

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

правил змагань. Систематизовані дані про основні характеристики змагальної діяльності у фехтуванні на різних видах зброї.

**Ключові слова:** фехтування, види зброї, змагальна діяльність, прийоми, бойові дії.

#### ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФЕХТОВАНИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ОРУЖИЯ

Алина Улан

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

В работе осуществлен анализ соревновательной деятельности в фехтовании на разных видах оружия. Результаты исследования позволили выявить характерные особенности фехтования, представить арсенал наиболее часто используемых фехтовальщиком приемов и боевых действий, запрещенные приемы и действия в определенном виде оружия в соответствии с правилами соревнований. Систематизированы данные об основных характеристиках соревновательной деятельности в фехтовании на разных видах оружия.

**Ключевые слова:** фехтование, виды оружия, соревновательная деятельность, приемы, боевые действия.

#### FEATURES COMPETITIVE ACTIVITY IN FENCING IN VARIOUS KINDS WEAPONS

Alina Ulan

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

In this work was made analysis of competitive activity in fencing on various types of weapons. Results of the study allowed to define the characteristic features of fencing, to present arsenal of the most commonly used techniques and combat operations, illegal techniques and combat operations in a certain types of weapons in accordance with the rules of the competition. Were systematized data of the main characteristics of competitive activity in fencing on various types of weapons.

**Key words:** fencing, types of weapons, competitive activity, techniques, combat operations.

#### СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ИРАКА

Халаф Садек Древел

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Актуальность.** Известные события, которые произошли в Ираке в последнее десятилетие нашли свой отражение в различных сферах общественно-политической жизни Ирака, в том числе в спорте. Негативное социально-экономическое развитие общества не могло не затронуть экономические, организационные и методические основы футбола в стране. Это отразилось на подготовке ведущих футболистов Ирака и, как следствие, снижении спортивного результата ведущих команд страны на внутренней и зарубежной арене. Одновременно специалисты отметили высокий социальный запрос на футбол как социально значимый фактор общественной жизни Ирака [3]. Это позволило не только восстановить организационные структуры и обеспечение вида спорта, но сформировать предпосылки к дальнейшему развитию вида спорта в стратегических направлениях, в том числе в направлении научно-методического обеспечения подготовки спортсменов. Предпосылками для этого является серьезный интерес специалистов Ирака к современным научно-методическим разработкам в системе спортивной подготовки спортсменов высокого класса в футболе в мире, в частности в тех странах, где существующие научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса, при отсутствии значительной материально-технической базы позволили успешно разработать и реализовать современные технологии спортивной подготовки спортсменов высокого класса и достичь весомых спортивных успехов. Это относится к системе футбола в Украине, где сформированы и продолжают совершенствоваться технологии подготовки футболистов высокого класса. При этом, они основаны на системных принципах научного анализа спортивных и смежных дисциплин, обобщенные в