



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему:

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконала: студентка 6541м групи

Корлат Н. В.

Керівник роботи:

Доцент, к.пед.н.

Адаменко О.О.



Метою дослідження – є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою дослідження використання засобів і методів розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки;
2. Розробити методику розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки;
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики для розвитку 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.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що було розроблено і впроваджено в навчально-тренувальний процес фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки комплекси спеціальних тренувань з використанням вправ на розвиток спеціальної витривалості та перевірено ефективність даної методики для удосконалення фізичної та функціональної підготовки спортсменів.



Теоретична значущість полягає в розробці спеціалізованих комплексних тренувань, що включали в себе вправи, направлені на підвищення аеробних і анаеробних можливостей, рівня загальної та спеціальної витривалості фехтувальників, що сприяли підвищенню фізичної і функціональної підготовленості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практична значущість одержаних результатів. В процесі експериментальної перевірки продемонстровано високу ефективність застосування комплексів тренувань з використанням вправ на розвиток спеціальної витривалості. Дана методика може бути рекомендована в ДЮСШ та СДЮСШОР для підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості юних фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.



Апробація результатів кваліфікаційної роботи



Головні положення дослідження було апробовано під час участі у роботі Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики», що відбулася 5 квітня 2024 р. у Харківській державній академії фізичної культури.



Розкрито особливості прояву спеціальної витривалості фехтувальників в навчально-тренувальному процесі. Охарактеризовано основні види фехтування з різною зброєю та особливості підготовки спортсменів у кожному виді.

Проаналізовано умови за рахунок яких можна покращити витривалість фехтувальників в навчально-тренувальному процесі. Узагальнено комплекс методів і засобів, що ефективно використовуються для розвитку спеціальної витривалості фехтувальників.

Досліджено методику використання високо інтенсивного інтервального тренування у підготовці фехтувальників. Використання даного методу у фехтуванні сприятиме збільшенню показників спеціальної витривалості, а також буде сприяти відновленню спортсменів.

Методи дослідження



В процесі написання кваліфікаційної роботи нами було використано наступні **методи наукового дослідження**:

1. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
2. Спостереження;
3. Педагогічний експеримент;
4. Тестування спеціальної витривалості фехтувальників контрольної та експериментальної груп;
5. Методи математичної статистики.

Тестування спеціальної витривалості фехтувальників контрольної та експериментальної груп включало наступні тести:

- Спеціальний фехтувальний тест (FET) - швидкісна витривалість;
- Потрійний стрибок – силова витривалість;
- Човниковий біг на відрізок 20 метрів зі зміною напрямку 5 разів – координаційна витривалість;
- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – силова витривалість

Етапи дослідження



- **На першому етапі** (вересень - грудень 2023 року) проводився аналіз науково-методичної літератури з метою дослідження особливостей підготовки фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- **На другому етапі** (січень – травень 2024 року). Проводився педагогічний експеримент на базі Миколаївської спеціалізованої дитячої юнацької школи олімпійського резерву з фехтування. Експеримент проводився протягом трьох місяців з лютого по травень і тривав 12 тижнів.
- **На третьому етапі** (вересень-грудень 2024 року) оброблялися результати експерименту за допомогою методів математичної статистики. Формулювалися висновки і завершувалося оформлення кваліфікаційної роботи.

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

Організація експерименту



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.

Тренувальна програма експериментальної групи включала в себе комплекс вправ, які виконувалися три рази на тиждень протягом 12 тижнів.

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

№	Тест	Групи	До експерименту	Після експерименту	Δ	P
1	Спеціальний фехтувальний тест (FET),с	ЕГ	$896,6 \pm 44,2$	$863,2 \pm 30,3$	-33,4	>0,05
		КГ	$888,2 \pm 27,9$	$863,9 \pm 25,7$	-24,3	
2	Потрійний стрибок, см	ЕГ	$620 \pm 23,6$	$646,3 \pm 24,2$	26,3	<0,05
		КГ	$615,5 \pm 24,3$	$628,7 \pm 25,2$	13,2	
3	Човниковий біг на відрізок 20 метрів, 5, с	ЕГ	$15,5 \pm 1,26$	$14,0 \pm 1,33$	-1,5	<0,05
		КГ	$14,8 \pm 1,15$	$14,2 \pm 1,22$	-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	

Приріст результатів контрольної та експериментальної групи за усіма тестами наведено на гістограмі 1.

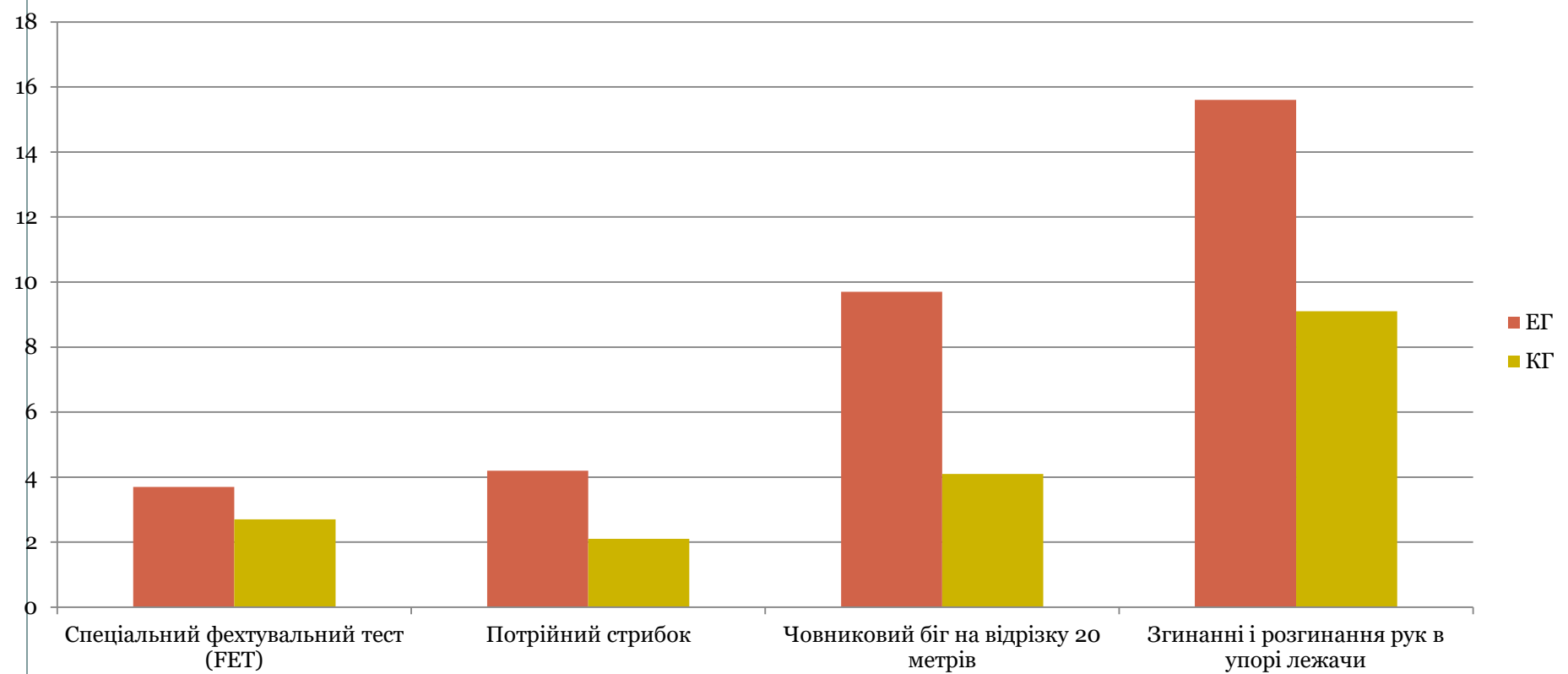


Рис.1. Приріст результатів контрольної та експериментальної групи за усіма тестами.

Висновки



У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою дослідження використання засобів і методів розвитку спеціальної витривалості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Розкрито історію становлення та розвитку фехтування як виду спорту. Досліджено специфіку італійської та французької шкіл фехтування.

В рамках аналізу науково-методичної літератури ми розглянули особливості прояву фізичних якостей, а саме, спеціальної витривалості щодо специфіки фехтування на різних видах зброї, визначили фізіологічну та генетичну характеристику спеціальної витривалості у фехтуванні, розглянули особливості тренувального процесу фехтувальників етапу спеціалізованої базової підготовки, також виявили актуальні засоби та методи розвитку спеціальної витривалості фехтувальників.

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

У нашому дослідженні була представлена методика по розвитку спеціальної витривалості фехтувальників, яка ґрунтувалася як на вікових параметрах спортсменів, так і на їх сенситивних періодах, функціональних показниках організму спортсменів з урахуванням етапу та періоду спортивної підготовки.

Складена нами методика була спрямована як на підтримку аеробної продуктивності, так і на збільшення швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості шляхом застосування високо інтенсивних інтервальних тренувань.

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

Нами було проведено оцінку вихідних показників спеціальної витривалості у досліджуваних нами фехтувальників з використанням актуальних та рекомендованих засобів та методів оцінки даного параметра.

За результатами цієї методики у експериментальній групі спостерігалися статистично значні позитивні зміни у педагогічних тестах, що підтверджують спрямованість впливу методики на розвиток показників спеціальної витривалості.

Отже, дана методика може бути рекомендована в ДЮСШ та СДЮСШОР для підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості юних фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових підходів та методик до організації та здійснення навчально-тренувального процесу фехтувальників та розвитку їх провідних фізичних якостей.

Дякуємо за увагу!