

## **КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ФЕХТУВАННІ**

*Дрюков О. В.*

*Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»*

**Анотація.** Розроблено та впроваджено в тренувальний процес кваліфікованих фехтувальників систему обліку й аналізу виконання тренувальних навантажень передбачає не тільки облік, а й планування навантажень у різних структурних одиниць річного циклу.

**Ключові слова:** аналіз, навантаження, оцінка, спортсмени, фехтування.

**Постановка проблеми.** Планування, облік й аналіз спортивної підготовки є одним із головних завдань у будь-якому виді спорту. Аналіз документів планування, методичної літератури і досвіду організації тренувального процесу дає можливість стверджувати, що у фехтуванні питання обліку й аналізу спортивної підготовки розроблені недостатньо. Також недостатньо вирішено питання щодо оцінки та обліку кількості тренувальних занять за ступенем викликаної втоми й характером відновлювальних процесів.

**Аналіз останніх досліджень.** У низці опублікованих праць [2, 4, 5, 6, 7], що стосуються системи педагогічного обліку й аналізу виконання тренувальних навантажень у різних видах спорту у річному циклі підготовки кваліфікованих спортсменів, вказується на важливість вивчення цієї проблеми. У зв'язку з цим стає актуальним питання системи планування, оцінки. Обліку й аналізу спортивної підготовки кваліфікованих фехтувальників з метою вишукування резервів підвищення спортивних результатів у спортсменів.

**Мета роботи** – розробка документів обліку показників, що характеризують зміст процесу підготовки спортсменів.

**Методи дослідження.** Вивчення й аналіз методичної літератури, документів планування, звітних документів тренерів і спортсменів, педагогічні спостереження, фізіологічні, математична статистика.

**Результати дослідження.** За результатами наших досліджень визначено, що предметом планування в спортивному тренуванні є цілі та завдання, засоби і методи, які передбачають використання основних вправ, різної величини тренувальних та змагальних навантажень, контрольних нормативів, відновлювальних та профілактичних заходів тощо. У цілому план підготовки спортсмена може розглядатися як нормативний документ, який містить широке коло питань організації тренувального процесу. Проведені дослідження показали, що ефективність плану тренування визначають шляхом порівняння змін показників підготовленості й спортивних результатів, які досягнуті спортсменом на етапі, що обумовлений планом. Якщо контрольні нормативи не виконують і запланованого результату не досягнуто, важливо встановити, у яких ланках плану допущено помилки і внести корективи в план, який розробляють на наступний етап, період тощо.

Але обробка звітних документів, щоденників найсильніших фехтувальників країни показала, що тренери і спортсмени, як правило, безсистемно і неповною мірою фіксують умови і характер виконання фізичних вправ. У щоденниках, як правило, відсутня інформація про суперника. Не завжди записують відомості щодо змісту і тривалості відновлювальних пауз між засобами спортивного тренування. Практично відсутні показники функціонального стану спортсмена до, під час та після тренувального заняття.

У зв'язку з цим виникає низка актуальних запитань. На яких компонентах тренування слід акцентувати увагу? Як визначити величину навантаження, яка відображає внутрішній (фізіологічний) бік? Яка форма планів, звітів, спортивних щоденників припустима на практиці? Щоб відповісти на ці запитання було проведено спеціальні дослідження.

Відомо, що в широкому діапазоні навантажень частота серцевих скорочень (ЧСС) пропорційна потужності роботи, лінійно пов'язана із споживанням кисню, вентиляцією легенів, кисневим запитом, накопиченням молочної кислоти в крові, має високий кореляційний зв'язок із величиною хвилинного об'єму крові.

З метою обґрунтування припущення низки авторів [1, 3 та ін.] стосовно того факту, що величину тренувального навантаження у різнохарактерних вправах можна оцінити, використовуючи як індикатор ЧСС, а загальне фізичне навантаження – методом сумарної пульсометрії, було проведено дослідження для виявлення пульсових характеристик змагальних вправ і способів, які найширше використовують тренери у фехтуванні (табл. 1).

Для реєстрації ЧСС в умовах тренувального заняття і змагання використовували спорттестери PE 2500 (виробництво Фінляндії), які дали можливість фіксувати ЧСС у процесі виконання роботи і в період відновлювання.

## Пульсові характеристики основних тренувальних вправ у фехтуванні (n = 11)

| Зміст роботи  | Витрачений час, хв | ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup> |             | Пульсова вартість роботи, ударів |
|---|--------------------|--------------------------|-------------|----------------------------------|
|   |                    | середня                  | максимальна |                                  |
| Розминка  | 30±5               | 91±7                     | 140         | –                                |
| Індивідуальний урок техніко-тактичної спрямованості | 45±5               | 114±12                   | 148         | 5085±1695                        |
| Тренувальні бої                                     | 90±30              | 121±35                   | 165         | 110260±3420                      |
| Контрольні змагання                                 | 90±30              | 136±29                   | 189         | 111165±3720                      |

У дослідженнях взяли участь 11 кваліфікованих спортсменів віком 18 – 23 роки, стаж занять фехтуванням не менший 6 років.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що ускладнення технічних вимог до виконання спеціалізованих вправ, а також виконання «прикидок» і участь у змаганнях стають для спортсмена стресовими факторами, які можуть викликати значні зміни в показниках, що реєструють. Так, якщо в умовах звичайного тренування показники ЧСС спортсменів перебували у межах 110 – 130 уд·хв<sup>-1</sup>, то в умовах прикидок і змагань вони були ще сильніше виражені і досягли у деяких спортсменів більше 180 уд·хв<sup>-1</sup>.

Аналогічну спрямованість змін на зростання ступеня психічного напруження відмічено і в інших показниках, що вивчали у фехтуванні (бій з різною за силою суперниками, бій в умовах змагань і прикидок).

Результати наших досліджень підтверджують дані наукових робіт [1, 3 та ін.] про те, що спрямованість навантаження обумовлюється вибором вправ і методикою їх виконання.

Зважаючи на результати проведених досліджень, а також існуючі рекомендації [1, 3, 7 та ін.], нами розроблено та впроваджено в тренувальний процес фехтування систему педагогічного обліку й аналізу тренувальних і змагальних навантажень (схема 1).

У фехтуванні необхідно враховувати кількість тренувальних занять, годин, у тому числі вправ на мішені, з партнером, без партнера, індивідуальних уроків, проведених боїв.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) вимагає застосування допоміжних засобів для тренування різних м'язових груп, гнучкості, витривалості тощо і потребує також кількісного обліку.

У практичній діяльності важливе значення має облік кількості тренувальних занять за ступенем викликаної втоми й характеру відновлювальних процесів. За силою впливу на організм навантаження бувають великі, значні, середні та малі. Завжди потрібно пам'ятати, що рівень навантаження визначається фактичною спроможністю організму спортсмена переносити його протягом певного часу.

Аналіз змагальної діяльності (загальна кількість змагань і результати виступу в окремих змаганнях) допомагає контролювати ефективність

тренування на його різних етапах. Обов'язково враховують відновлювальні та профілактичні заходи.

Схема 1

### ЗВІТ ПРО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПЛАНУ

П.І.Б. \_\_\_\_\_

МІСТО \_\_\_\_\_

МІСЯЦЬ \_\_\_\_\_ РІК \_\_\_\_\_

| Зміст виконаної роботи   | Тижні |    |     |    | За місяць |
|--|-------|----|-----|----|-----------|
|  | I     | II | III | IV |           |
| Кількість тренувальних занять/годин<br>Вправи без партнера, годин<br>Вправи з партнером, годин<br>Вправи на мішені, годин<br>Кількість індивідуальних уроків/годин<br>Кількість боїв (уколів)  |       |    |     |    |           |
| <b>Спеціальна фізична підготовка:</b><br>Загальна кількість тренувальних занять/годин<br>Спортивні ігри: кількість занять, годин<br>Загальна кількість тренувальних занять<br>Загальний обсяг тренувальної роботи, годин             |       |    |     |    |           |
| Кількість тренувальних занять/годин за силою впливу (розмір навантаження):<br>великий (90 – 100 % від максимального)<br>значний (70 % від максимального)<br>середній (50 % від максимального)<br>малий (20 – 25 % від максимального) |       |    |     |    |           |
| <b>Участь у змаганнях</b> (назва, місце проведення, результат)   |       |    |     |    |           |
| <b>Основні засоби реабілітації:</b> сауна, масаж тощо  |       |    |     |    |           |

Як показали дослідження, постійний облік основних параметрів тренувального процесу і контроль за ними дає можливість перевірити хід виконання плану підготовки, визначити залежність спортивних результатів від обсягу та інтенсивності виконуваної роботи, кількості занять із різним за величиною навантаженням і на цій основі оптимізувати процес спортивного тренування.

**Висновки.** Рекомендована система контролю і оцінки виконаних тренувальних та змагальних навантажень в фехтуванні передбачає не тільки облік, а й планування навантажень за будь-якими структурними одиницями річного циклу (тиждень, місяць, етап і період).

Розроблена система реєстрації навантажень, яка відрізняється від попередніх варіантів тим, що:

- враховує специфіку виду спорту;
- майже повністю охоплює способи, які характеризують зміст процесу підготовки спортсмена;
- дає змогу перейти до автоматизованої обробки звітної документації на персональному комп'ютері.

**Перспективи подальших досліджень,** пов'язані з обґрунтування педагогічних тестів для контролю за станом спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

### **Список використаних джерел**

1. Акимов Е. Б. Соотношение между пульсовыми и субъективными показателями в оценке воздействия физических нагрузок у спортсменов: дис. ... канд. биол. наук / Акимов Егор Борисович. – М., 2008. – 115 с.
2. Иссурин В. Б. Тренировочные эффекты / В. Б. Иссурин // Подготовка спортсменов XXI века: Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М., 2016. – Глава 2. – С. 33 – 69.
3. Ландырь А. П. Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. – М.: Триада – X, 2011. – 176 с.
4. Никитушкин В. Г. Тренировочные и соревновательные нагрузки / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов // Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. М. – : Спорт, 2017 – Глава 4. С. 139 – 158.
5. Платонов В. Н. Контроль в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов / В. Н. Платонов // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. – Глава 38. – С. 850 – 903.
6. Тышлер Д. А. Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования фехтовальщика / Д. А. Тышлер // Спортивное фехтование / Д. А. Тышлер. – М. Физкультура, образование и наука, 1997. Часть III. – С. 218 – 239.
7. Шитикова Г. Ф. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями / Г. Ф. Шитикова // Общие основы теории и методики физического воспитания / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 1. Глава 11. – С. 342 – 347.