

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

НАУМЕНКО ОЛЕГ СЕРГІЙОВИЧ

УДК 796.86:616.7

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ –
ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ВІЗКАХ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського і професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Бріскін Юрій Аркадійович, Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Рецензент:

Тітова Ганна Володимирівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 24 лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий керівник

Ю. А. Бріскін

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Рівень спортивних досягнень миколаївських фехтувальників на візках надзвичайно високий і має явну тенденцію до подальшого зростання технічної і тактичної майстерності спортсменів, які займаються на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу «Вікторія». Щоб досягти рівня вищих спортивних досягнень в обраному виді спорту, а тим паче перевершити його, потрібне подальше удосконалення системи підготовки як окремого фехтувальника, так і загалом команди, що представляє на всеукраїнських змаганнях Миколаїв. Особливої підготовки потребують ті миколаївські фехтувальники, що є членами Національної паролімпійської збірної України з фехтування на візках і які беруть участь у міжнародних змаганнях та Паролімпійських іграх.

Наукові дослідження та результати аналізу найбільших змагань дозволяють зробити висновок, що високі досягнення у фехтуванні на візках на різних видах зброї вимагають ретельної технічної підготовки та інтенсивних тренувань (Парамонов С., Платонов В. М., Пономарев А. Н., Смолягов Ю. Т., Тишлер Г. Д., Тишлер Д. А.). Технічна підготовка фехтувальників-паролімпійців у нападі та захисті є вагомим компонентом тренувального процесу, тому що дозволяє розкрити найбільш сильні індивідуальні якості спортсмена, однак не менш важливими, а інколи, під час змагань і визначальними, інші компоненти підготовки.

Рівень підготовленості українських професійних фехтувальників на візках, у тому числі й миколаївських спортсменів, усе ще вимагає технічних доопрацювань та вдосконалення методики підготовки. У зв'язку з цим досить актуальним є пошук більш ефективних засобів і методів удосконалення техніки фехтувальників на візках в атаці та захисті, а також доопрацювання елементів фізичної, психологічної й теоретичної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2021 рр.). Роль автора полягала у

створенні механізму удосконалення системи підготовки спортсменів-паралімпійців – фехтувальників на візках.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність програми підготовки до всеукраїнських та міжнародних змагань миколаївської команди фехтувальників-паралімпійців (вид зброї: шпага), які займаються на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу «Вікторія».

Завдання дослідження:

1. Розробити та науково обґрунтувати необхідність щорічного моделювання техніко-тактичної підготовки у фехтуванні на візках на основі аналізу результатів змагальної діяльності спортсменів.

2. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з техніко-тактичної підготовки фехтувальників на візках, визначити основні проблеми та шляхи їх вирішення.

3. Здійснити аналіз теоретичних джерел з проблеми дослідження.

4. Визначити різноманітність та ефективність технічних прийомів і дій, що використовують фехтувальники на візках під час змагань.

5. Провести опитування тренерів з фехтування на візках щодо пріоритетності складових у процесі підготовки професійних спортсменів до змагань.

6. Впровадити спільно розроблену з тренерами Національної паралімпійської збірної програму підготовки в тренувальний процес миколаївської команди фехтувальників-паралімпійців (вид зброї: шпага), які займаються на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу «Вікторія».

Об'єкт дослідження – процес удосконалення технічної підготовки фехтувальників на візках.

Предмет дослідження – програма підготовки миколаївських фехтувальників-паралімпійців 2018/2019 спортивного року, що тренуються на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу «Вікторія».

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; вивчення та узагальнення багаторічного досвіду провідної спортивно-педагогічної практики;

метод експертних оцінок; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математично-статистичні методи.

Новизна наукових положень і результатів даної роботи полягає в тому, що вперше програма підготовки миколаївської команди фехтувальників-паралімпійців, які займаються на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу «Вікторія», була доповнена напрацюваннями діючого спортсмена та впроваджена в тренувальний процес на третьому етапі паралімпійського циклу.

Практична значущість даної роботи полягає в тому, що результати, отримані у дослідженнях, розширюють можливість використання засобів, методів та прийомів для формування тактико-технічної, фізичної, психологічної і теоретичної підготовки не лише миколаївських фехтувальників-паралімпійців, а й Національної паралімпійської збірної України з фехтування на візках в цілому.

Особистий внесок здобувача полягає в обранні теми магістерської роботи. Разом із науковим керівником складена структура роботи та обрані методи дослідження. Самостійно проаналізована науково-методична література, визначено об'єкт і предмет дослідження, мету та гіпотезу, проведено дослідження та обробка отриманих даних.

Апробація результатів дослідження. Про результати досліджень доповідалось на Міжнародному спортивному форумі осіб з ураженням опорно-рухового апарату «Балтське літо – 2019» (10-15 липня 2015 року, м. Балта, Одеська область).

Структура й обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних літературних джерел, додатків. Робота містить 7 таблиць, 4 рисунків. Основний зміст роботи складає – 69 сторінок. Список використаних джерел нараховує 77 найменувань.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне

значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Теоретичні основи техніко-тактичної підготовки фехтувальників на візках в умовах підвищення спортивної майстерності»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто сучасні підходи до розуміння поняття «система підготовки фехтувальників на візках». Представлені дані свідчать про необхідність впровадження системного підходу до підготовки спортсменів-паралімпійців та зміщення акценту з фізичної підготовки до психологічної. Однак значна кількість робіт присвячена підготовці олімпійських фехтувальників, у той час як підготовка спортсменів-паралімпійців – фехтувальників на візках вивчена недостатньо повно.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, описано організацію та контингент досліджуваних. У процесі експерименту використовувалися такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми; спостереження; опитування; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Складовими компонентами методики контролю передстартової професійної готовності спортсмена є:

1. Емоційно-мотиваційний компонент виявляється у ставленні до майбутнього змагання і самого себе у формі переживання. Він «запускає» активність спортсмена і є її «рушієм». Під час оперативної діагностики емоційно-мотиваційного компонента перед змаганням виявлялися: змагальна мотивація; мотивація досягнення успіху; потреба в прагненні спортсмена до досягнення високих спортивних результатів; спрямованість спортивної мотивації на змагання і на тренувальний процес.

2. Спортивно-фізичний компонент, який дозволяє оцінити передстартовий фізичний стан спортсмена, виявити ті фізичні якості, що потребують відпрацювання під час тренувань. Під час діагностики спортивно-фізичного компонента перед

експериментом виявлялися: антропометричні дані; медичні показники (тиск, серцебиття) до та після фізичного навантаження.

3. Професійно-технічний компонент, що дозволяє зафіксувати передекспериментальні спортивні показники досягнень фехтувальників на візках. Під час встановлення технічного компонента враховувалися: результати спортсменів на Кубку України 2018 і 2019 років; результати Чемпіонату України 2018 і 2019 років; результати Чемпіонату світу 2019;

Для вирішення поставлених завдань було проведено констатуючий експеримент, що дозволяє виявити динаміку фізичної і технічної підготовленості спортсменів до змагань, і формуючий експеримент, метою якого було управління техніко-тактичною підготовкою висококваліфікованих фехтувальників на візках на етапі безпосередньої підготовки до змагань. У програму формуючого експерименту була включена розроблена методика.

Це дослідження проводилося з 2018 по 2019 рр. в м. Миколаєві на базі фізкультурно-оздоровчого клубу «Вікторія». На першому етапі проводилося дослідження фізичних якостей та спортивних досягнень фехтувальників на візках у змаганнях всеукраїнського (Кубок України, Чемпіонат України) та міжнародного рівнів (Чемпіонат світу), визначалися індивідуально-фізіологічні особливості, а також виявлялися чинники, що впливають на підготовку фехтувальників на візках на етапі підготовки та участі в змаганнях. В анкетуванні взяли участь 7 кваліфікованих фехтувальників на візках (вид зброї: шпага).

Другий етап дослідження передбачав запровадження запропонованих змін до програми підготовки та вивчення динаміки техніко-тактичної готовності фехтувальників на візках на етапі передзмагання. У ньому взяло участь також 7 фехтувальників-паралімпійців: з них 2 майстри спорту міжнародного класу, 1 майстер спорту України та 4 кандидати у майстри спорту. Дослідження проходило в період підготовки фехтувальників на візках до змагань: від Кубка України (квітень 2018) до Чемпіонату України (листопад, 2019).

У третьому розділі **«Результати власних досліджень»** подано аналіз ефективності впроваджених змін у програму підготовки миколаївських

фехтувальників на візках. Для вивчення компонентів підготовки, які визначають успішний виступ фехтувальника на візках на українських та міжнародних змаганнях, було проведено опитування у вигляді анкетування. У ньому взяли участь провідні тренери (10 осіб), які спеціалізуються на паралімпійському фехтуванні і готують спортсменів у різних містах України. Питання, поставлені в анкеті, визначають головні компоненти процесу успішної підготовки паралімпійського фехтувальника.

Аналізуючи результати анкетування з проблеми значущості компонентів підготовки, що визначають успішну участь фехтувальників на візках в українських та міжнародних змаганнях, було виявлено, що на перше місце (40 %) тренери поставили психологічну підготовку. Незважаючи на те, що для фехтування на візках надзвичайно важливими є фізичні можливості спортсмена та його технічна підготовка, вирішальним під час бою на найвищому рівні стає його психологічний стан спортсмена. Адже фехтувальники вищого рівня мають практично однакову технічну базу (уколи, атаки та захист відпрацьовані), тому під час бою важливим є вміння оцінити суперника і за нагоди змінити тактику бою відповідно до його психологічного стану. Окрім того, до особливостей роботи зі спортсменами з інвалідністю можна віднести її спрямованість на соціально-психологічну адаптацію.

Другим важливим критерієм (30 % опитаних тренерів) було визначено тактичну підготовку. Це пов'язано з тим, що у фехтуванні на візках порівняно зі спортивним фехтуванням не так часто вдаються до темпових різновидів комбінацій, а в більшості випадків застосовується позиційна підготовка дій, що супроводжується швидкоплинністю і недостатньою різноманітністю засобів підготовки. Більш частину ведення боїв становлять обумовлені дії, засновані на простих рухових реакціях.

На третє місце 20 % тренерів поставили технічну підготовку. Це пов'язано з тим, що технічна підготовленість фехтувальників на візках характеризується точністю просторово-часових параметрів рухів і їх варіативністю, цільовою точністю, складом прийомів нападу, маневрування рухів зброєю. Оволодіння усіма

вищезгаданими якостями забезпечує достатньо успішний спортивний результат під час змагань.

Найменш значущою (10 %) тренери вважають фізичну підготовку. Для того, щоб посісти призове місце або й виграти турнір, фехтувальнику на візку необхідний високий рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму. Тож під час фізичної підготовки тренери приділяти велику увагу вмінню спортсменів із порушенням опорно-рухового апарату розслабляти м'язи-антагоністи. Таким чином зменшується навантаження на функціонуючі м'язи і збільшується обсяг виконуваної роботи. Важливо, щоб тонус м'язів плечових суглобів не превалював над тонусом м'язів передпліччя та кисті. Однак, в умовах підготовки спортсмена найвищого рівня фізична підготовка вже не є визначальною, адже вона здійснюється на ранніх етапах тренування. Під час же змагань, за спостереженнями тренерів, з двох спортсменів виграє найчастіше той, хто має кращу техніко-тактичну, а не фізичну підготовку.

Опитування тренерів щодо визначальної ролі складових підготовки професійних фехтувальників-паралімпійців демонструє, що для успішного виступу спортсмена на змаганнях визначальними є високий рівень технічної і фізичної підготовленості. Ці складові, своєю чергою, включають низку компонентів. Під час анкетування тренери мали рангувати ці компоненти за ступенем важливості для успішного поєдинку фехтувальника на візках (де 1 – це найважливіший компонент, а 6 – найменш впливовий).

Найбільш важливими тренери визначили координаційні та швидкісно-силові якості, які найбільшою мірою впливають на результати бою. Визначальними для успішного поєдинку є і швидкісні здібності та витривалість. Найменш вагомими, однак необхідними, тренери визначили гнучкість та силові якості. Оскільки у фехтуванні на візках під час бою силові якості можуть спрацювати лише на ближчу дистанцію, при цьому втрачається швидкість спортсмена. Натомість, фехтувальник, який під час бою здатен швидко змінити дистанцію або відреагувати на дії суперника, матиме більше шансів на успішне завершення поєдинку.

Уведена до підготовки програма наставництва дала свої результати (табл. 1). І вже на Кубку України той спортсмен, до тренувань якого долучився Науменко О. С., вдвічі покращив свій спортивний результат. Пониження результату самого Науменка О. С. пов'язуємо із спортивною травмою, отриманою напередодні змагань.

Таблиця 1

Спортивні досягнення миколаївських фехтувальників на візках на Кубку України (вид зброї: шпага)

№	ІІІ спортсмена	2018 р.	2019 р.
1	Бондаренко Олександр	7 місце	7 місце
2	Ксенофонов Артем	9 місце	8 місце
3	Науменко Олег Сергійович	1 місце	2 місце
4	Позняк Тетяна Ігорівна	3 місце	2 місце
5	Фаріонов Дмитро	6 місце	3 місце

Краще на Кубку України виступив і Ксенофонов А., з яким тренувалася Позняк Т. На одну сходинку піднялася і сама спортсменка.

Не менш важливими у покращенні спортивних результатів миколаївських шпажистів стало впровадження у тренувальний процес адаптованого гребного тренажера. Результати проведеного експерименту дозволяють говорити про ефективність його використання під час підготовки спортсменів з ураженнях опорно-рухового апарату. Щоправда застосувати такий тренажер ми змогли лише у підготовці спортсменів Категорії А й тих спортсменів Категорії Б, чії функціональні можливості дозволяли їм тримати спину рівно без сторонньої допомоги. Зокрема Бондаренко О. та Фаріонов Д. показали позитивну динаміку в зміцненні м'язів спини й значно покращити фізичну підготовку.

Цікавою особливістю миколаївської збірної є те, що впродовж останніх років вона впевнено тримається в лідерах і завойовує першу сходинку саме в командних змаганнях (вид зброї: шпага). Це свідчить про згуртованість команди й хорошу психологічну атмосферу. Проведені індивідуальні консультації та групові заняття

вплинули на формування здорових стосунків між фехтувальниками і зміцнили командний дух.

Чемпіонати світу проходять один раз на два роки. Перед кожним змаганням Національна паралімпійська збірна з фехтування на візках проводить тренувальний двотижневий тренувальний збір, під час якого спортсмени в бойовій практиці готуються до змагань. Тренувальний збір характеризується більшим різноманіттям тренувань, однак характерною його особливістю є помітний спад фізичного навантаження наприкінці збору. Це дає можливість спортсменам відновити сили перед Чемпіонатом світу. Змагання 2017 та 2019 років відбувалися в одному паралімпійському циклі, тому покращення результату було однією з цілей підготовки фехтувальників (табл. 2).

Таблиця 2

**Спортивні досягнення миколаївських фехтувальників на візках
на Чемпіонаті світу (вид зброї: шпага)**

№	ІІІ спортсмена	2017 р.	2019 р.
1	Науменко Олег Сергійович	9 місце	3 місце
2	Позняк Тетяна Ігорівна	6 місце	6 місце

Покращити свій спортивний результат вдалося Науменку О. Завдяки удосконаленій програмі тренувального збору перед Чемпіонатом світу спортсмену вдалося мінімізувати вплив отриманої в 2019 році травми й вдало виступити на змаганнях. Позняк Т. змогла зберегти свій попередній результат.

Етапи Кубка світу відбуваються шість разів на рік. За результатами таких етапів будується рейтинг спортсменів, який (разом із результатами інших змагань) прямо впливає на ймовірний прохід фехтувальників на Паралімпійські ігри.

Результати миколаївських спортсменів на етапах Кубка світу не мають постійної динаміки і покращення і є певною мірою хаотичним (табл. 3). Однак погіршення результату спостерігаємо в тому випадку, коли перед черговим етапом Кубка світу відбувається інше змагання (наприклад, Чемпіонат України). У такому випадку спортсмени не встигають відновитися і на міжнародні змагання

приїжджають виснаженими фізично й емоційно. Очевидно, програма підготовки спортсменів до етапів Кубка світу вимагає вдосконалення й доопрацювання, зокрема в питанні відновлення спортсменів після змагань.

Таблиця 3

**Спортивні досягнення миколаївських фехтувальників на візках на етапах
Кубка світу за 2019 рік (вид зброї: шпага)**

№	ІМ'Я спортсмена	лютий	березень	травень	липень	листопад
1	Науменко Олег Сергійович	9 місце	3 місце	8 місце	7 місце	13 місце
2	Позняк Тетяна Ігорівна	21 місце	10 місце	3 місце	18 місце	10 місце

Аналіз програми підготовки фехтувальників на візках показав, що досить великою прогалиною в системі спортсменів-паралімпійців є питання їхнього відновлення після змагань. Щільний графік тренувального процесу й всеукраїнських та міжнародних змагань не дає змоги професійним фехтувальникам відновитися. Внаслідок цього спортсмени отримують низку травм, що впливають на їхні подальші функціональні можливості й спортивні досягнення. Зокрема, найпоширенішою травмою серед фехтувальників національної збірної є травми ліктового й плечового суглобів. Такі травми свого часу отримали Демчук А. (Львів), Науменко О. (Миколаїв), Шенкевич С. (Миколаїв), Бажуков М. (Миколаїв), Бреус Є. (Харків).

Лікування таких травм займає велику кількість часу, у зв'язку з чим втрачається рівень підготовки спортсмена. Іноді травми ліктового й плечового суглобів є настільки складними, що спортсменам доводиться змінювати фехтувальну руку, аби не покидати фехтування взагалі. Так свого часу сталося з львівським шаблістом Демчуком Андрієм, який травмувався за півроку до Паралімпійських ігор. Аби не пропускати змагання спортсменові довелося тренуватися на лівій руці, і лише напередодні змагань повернутися до відновленої правої руки. У результаті, спортсмен здобув золото на Паралімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро (2016).

Цей випадок може слугувати ще одним методом підготовки спортсменів-фехтувальників. Зміна бойової руки змушує організм працювати по-новому, вдосконалювати свої координаційні можливості та підвищувати рівень своєї фізичної підготовки. Не менш важливою в цьому випадку є і мотиваційно-психологічна складова. Відомо, що Паралімпійські ігри є найважливішим етапом у спортивному житті фехтувальника. Уся чотирирічна робота спортсмена й тренера націлена саме на ці змагання. Травмування напередодні Ігор безумовно вплинуло на емоційний стан спортсмена, але злагоджена робота тренерів та підтримка команди не дали фехтувальнику опустити рук і навпаки мотивували використати зміну бойової руки на час підготовки до змагань на користь.

Таким чином, уведені нами елементи в програму підготовки миколаївських фехтувальників на візках показали позитивну динаміку. Зокрема програма наставництва сприяла покращенню результатів спортсменів-членів миколаївської збірної. При цьому, дослідження виявило й низку недоліків у програмі підготовки професійних спортсменів. А саме відсутність програми відновлення спортсменів після тривалих виснажливих тренувальних зборів та періоду змагань. Саме насиченість тренувань та щільний графік змагань призводять до травматизму й погіршення спортивних досягнень фехтувальників.

ВИСНОВКИ

Як і усі бойові мистецтва, фехтування на візках вимагає розвитку і культивування певних здібностей і навичок: швидкості, спритності, гнучкості, рухливості, високої координації рухів, витривалості. Технічні дії у фехтуванні характеризуються координацією, здатністю до миттєвої реакції та швидкістю прийняття рішень під час бою. Головний результат полягає у високій мірі узгодженості рухів тіла – потрібні гнучкі і функціональні дії, вільні від жорсткості в якій-будь формі – як фізичній, так і розумовій.

Головними критеріями успішності на змаганнях є висока морально-психологічна підготовка, відпрацьовані технічні навички і фізично підготовлене тіло. Специфіка фехтування на візках полягає в нанесенні уколів та миттєвому

відході в захист. Це, своєю чергою, вимагає вдосконалення швидкісних якостей, швидкості реакції вибору.

Фехтування на візках не стоїть на місці, воно розвивається і йде вперед. Тренування збагачуються новими методиками, новими тактичними підходами, все активніше в тренувальний процес включається науковий підхід у підготовці спортсменів

Аналіз наукової літератури виявив недостатню розробку проблеми вдосконалення тренувального процесу фехтувальників на візках з урахуванням рівня їх підготовки, а також індивідуальних особливостей спортсменів, зумовлених медичною класифікацією. Актуальність нашого дослідження пояснюється підвищенням вимог, які пред'являються до рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості в сучасному фехтуванні на візках і недоліками чинної технології оцінки підготовленості професійних спортсменів до всеукраїнських та міжнародних змагань.

Сучасний рівень спортивних досягнень у фехтуванні на візках вимагає цілеспрямованої організації багаторічної підготовки спортсменів, пошуку усе більш ефективних організаційних форм, засобів і методів тренувальної роботи, а також контролю рівня підготовленості, як інструменту управління і планування тренувального процесу.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що рівень підготовки миколаївських спортсменів-паралімпійців – фехтувальників на візках перебуває на достатньо високому рівні. Це відображається не лише в українському, але і в міжнародному рейтингу. Наприклад, за підсумками паралімпійського рейтингу, до відбору на Паралімпіаду в Токіо 2020, за даними IWAS (станом на 1 вересня 2019 р.), миколаївський фехтувальник Олег Науменко перебуває на третьому місці світового рейтингу. Для порівняння, 1 вересня 2018 року спортсмен перебував на 8-му місці.

Це свідчить про те, що методика підготовки миколаївських спортсменів фехтувальників на візках покращується. Позитивний вплив, на нашу думку, справили і наші доповнення до програми підготовки. Зокрема, елемент

наставництва, важливий для техніко-тактичної підготовки, а також індивідуальна й командна робота з психологом, яка покращила морально-психологічну атмосферу в колективі й допомогла спортсменам визначити власні мотиваційні підґрунтя зайняття спортом.

Разом із тим, наприкінці сезону 2019 року у спортсменів виявились ризики отримання травм, а з ними й спад психологічної мотивації. Тренувальні навантаження та щільний графік всеукраїнських та міжнародних змагань не дають змоги відновити спортсменам сили. А враховуючи, що фехтувальники на візках першопочатково мають серйозні ураження опорно-рухового апарату, кінець спортивного сезону має надзвичайний вплив на організм спортсменів.

Це свідчить про те, що програма підготовки фехтувальників на візках потребує ретельного доопрацювання. Особливо у питаннях фізичної реабілітації та відновлення після змагань.

Поєднання тренувального процесу з реабілітаційними, лікувальними, профілактичними заходами, корекція супутніх захворювань і вторинних відхилень дозволяють запобігати можливості розвитку теплового удару і циркуляторних розладів із включенням гіпотермічна пауз, попереджати трофічні виразки, пролежні допомогою профілактичних процедур, враховувати розлади функцій тазових органів і включати додаткові гігієнічні заходи.

Отримані у ході дослідження результати можна використовувати для: 1) підвищення якості методичного забезпечення моделювання навчально-тренувальної діяльності фехтувальників на візках на етапі спеціалізованої базової підготовки; 2) підготовки фехтувальників на візках до змагань; 3) індивідуалізації спортивного тренування фехтувальників на візках.

АНОТАЦІЇ

Науменко О. С. Особливості підготовки спортсменів-паралімпійців – фехтувальників на візках. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра

Могили, Миколаїв, 2019.

Магістерська робота присвячена питанню вдосконалення системи підготовки до всеукраїнських та міжнародних змагань миколаївської команди фехтувальників-паралімпійців (вид зброї: шпага), які займаються на базі фізкультурно-оздоровчого комплексу «Вікторія». Визначено основні структурні компоненти системи підготовки професійних спортсменів (техніко-тактичний, фізичний, психологічний та теоретичний), а також складові мотивації фехтувальників на візках. Внесено зміни до програми підготовки миколаївських спортсменів, зокрема, додано елементи наставництва, уведено заняття на гребному тренажері (для фехтувальників категорії А), запроваджено курс лекцій від реабілітологів та дієтологів, залучено психолога. На основі спортивних досягнень фехтувальників на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, проаналізовано ефективність запропонованих змін та визначено напрями подальшого вдосконалення програми підготовки паралімпійських фехтувальників.

Ключові слова: фехтування на візках, паралімпійський спорт, підготовка фехтувальників.

Naumenko O. S. Training of Paralympic athletes – wheelchairs fencers. – With the rights of manuscript.

Master's degree work in specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the issue of improving the system of training of the Mykolaiv Paralympic fencing team, which are engaged on the basis of the fitness complex "Victoria". The basic structural components of the system of training of professional athletes (technical, tactical, physical, psychological and theoretical), as well as the components of fencers' motivations on wheelchairs are determined. Changes were made to the program of training of Mykolaiv athletes, in particular, elements of mentoring were added, classes on a rowing machine (for fencers of category A) were introduced, a course of lectures from rehabilitologists and nutritionists was introduced, a psychologist was involved. On the basis of sportsmen's achievements in national and international

competitions, the effectiveness of the proposed changes was analyzed and directions for further improvement of the training program for Paralympic fencers were determined.

Keywords: wheelchair fencing, Paralympic sport, fencer training.