

DOI 10.36074/logos-20.09.2024.059

ВИЯВЛЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК СТРИБУНІВ З ЖЕРДИНОЮ

Павленко Віктор Олексійович¹,
Шутєєва Тетяна Миколаївна², Насонкіна Олена Юріївна³

1. канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри легкої атлетики
Харківська державна академія фізичної культури, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0003-0888-2485

2. старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0001-6459-8564

3. старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0002-6127-932

Вступ. Узагальнення досвіду підготовки спортсменів у складно-координованих видах спорту свідчить, що зростання результатів зумовлене рівнем методичного забезпечення тренувального процесу. Водночас аналіз спеціальної літератури та анкетне опитування спортсменок, тренерів і фахівців у такому технічно складному виді легкої атлетики, як стрибки з жердиною, виявив суперечності між високими вимогами спортивно-технічної підготовленості спортсменок, спричиненими складністю організації рухів, і недостатнім ступенем розробленості методичного забезпечення технічної підготовки кваліфікованих спортсменок. Зростання спортивного результату в цьому виді спорту багато в чому залежить від того, яка раціональна техніка і наскільки ефективно спортсмен нею володіє [2, 3, 6].

Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток серцево-судинної та дихальної систем, реабілітацію функцій нервової системи, підвищення загальної витривалості та працездатності, поліпшення еластичності м'язів і рухливості в суглобах, зміцнення рухового апарату, вдосконалення координації рухів [7].



SECTION 19.

CULTURE PHYSIQUE, SPORT ET KINÉSITHÉRAPIE

Швидкісно-силова підготовка спрямована на досягнення високої швидкості в розбігу, розвитку потужного відштовхування і подолання за короткий проміжок часу значного опору сили тяжіння тіла в момент переходу з вису в упор. Швидкісно-силова підготовка включає такі види: стрибова підготовка, силова підготовка, гімнастична підготовка.

Технічна підготовка. У процесі технічної підготовки передбачається вдосконалення рухових дій спортсменок як в окремих фазах, так і в цілісному стрибку з жердиною, з урахуванням індивідуальних особливостей і нового рівня фізичної підготовленості [5].

Психологічна підготовка. Спортсмен повинен долати труднощі, регулюючи свій стан. Велику допомогу в освоєнні раціональних рухів і контролі за ними можуть надати ідеомоторні вправи. Уявне відтворення рухових уявлень і виділення головного слід постійно розвивати й удосконалювати. У процесі тренування стрибуни з жердиною докладають зусиль до подолання почуття страху, формування впевненості, психічної стійкості до збуджувальних чинників, регуляції емоційних станів. Почуття страху притаманне кожному, але в процесі інтелектуального розвитку, спортивних тренувань, психологічної підготовки його можна подолати.

Ціль роботи: вивчення взаємозв'язків і взаємодії технічної майстерності та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок стрибунок з жердиною віком 15-16 років на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді тренування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, контрольне тестування, методи математичної статистики.

Матеріал: досліджувалась спеціальна фізична підготовленість на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді річного циклу тренування, стрибунок з жердиною віком 15-16 років. Визначались показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменок віком 15-16 років, які спеціалізуються у стрибках з жердиною та проведено порівняльний аналіз з орієнтовними нормативами. Встановлені зміни отриманих показників впродовж підготовчого періоду тренування.

Результати та обговорення. Основними завданнями етапу попередньої базової підготовки є опанування сучасної техніки стрибка з жердиною на підґрунті спеціальної фізичної підготовки, де в основі є розвиток фізичних здібностей, насамперед швидкості й швидкісної сили [4].

З урахуванням завдань нами було обрано такі контрольні тести щодо визначення та оцінки рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменок віком 15-16 років, які спеціалізуються у стрибках з жердиною:

- рівень розвитку швидкісних здібностей – біг 30м з ходу; біг 40м з жердиною; біг 60м зі старту; біг 100м зі старту;
- рівень розвитку швидкісно-силових здібностей – стрибок у довжину з 10 бігових кроків, потрійний стрибок з місця, п'ятикратний стрибок на поштовховій нозі з 6 бігових кроків;
- рівень розвитку сили та максимальної сили – присід зі штангою на плечах; ривок штанги; жим штанги лежачі.

Комплексне тестування було проведено на початку підготовчого періоду. Результати представлено в табл. 1

Таблиця 1

Результати тестування спортсменок віком 15-16 років, які спеціалізуються у стрибках з жердиною на початку дослідження

Контрольні тести	дівчата					нормативи
	1	2	3	4	5	
	На початку дослідження					
рівень розвитку швидкісних здібностей						
біг 30м з ходу, с	4,0	3,9	3,9	3,7	3,8	3,6-3,5
біг 60м зі старту, с	8,8	8,6	8,8	8,5	8,7	8,5-8,2
біг 100м зі старту, с	14,9	15,0	14,9	14,7	14,8	14,8-14,1
Біг 40м з жердиною, с	5,7	5,7	6,0	5,9	5,7	5,7-5,6
рівень розвитку швидкісно-силових здібностей						
стрибок у довжину з 10 бігових кроків, см	460	465	455	460	465	420-460
потрійний стрибок з місця, см	680	665	700	695	700	670-700
п'ятикратний стрибок на поштовховій нозі з 6 бігових кроків, м	16,55	16,60	17,80	16,80	17,60	16-17
рівень розвитку сили та максимальної сили						
присід зі штангою на плечах, кг	55	60	65	62	80	80
ривок штанги, кг	22	15	25	28	18	30
жим штанги лежачі, кг	40	45	35	30	25	45

Після проведеного контрольного тестування можна констатувати, що розвиток швидкісних здібностей не достатній у всіх учасниць та потребує додаткової уваги до тренувального процесу. Також треба звернути увагу на показники рівня розвитку сили та максимальної сили.

Показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, а саме стрибок у довжину з 10 бігових кроків, потрійний стрибок, п'ятикратний стрибок на поштовховій нозі з 6 бігових кроків знаходяться на достатньому рівні та відповідають нормативним показникам.

Після п'яти місяців систематичних тренувань за стандартною тренувальною програмою на етапі попередньої базової підготовки стрибунів з жердиною жіночої дисципліни у відповідності до «Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких



SECTION 19.

CULTURE PHYSIQUE, SPORT ET KINÉSITHÉRAPIE

спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю» [1] нами наприкінці підготовчого періоду було проведено повторне контрольне тестування, результати якого представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Результати тестування спортсменок віком 15-16 років, які спеціалізуються у стрибка з жердиною, наприкінці дослідження

Контрольні тести	дівчата					нормативи
	1	2	3	4	5	
	На початку дослідження					
рівень розвитку швидкісних здібностей						
біг 30м з ходу, с	3,5	3,6	3,6	3,4	3,5	3,6-3,5
біг 60м зі старту, с	8,5	8,4	8,4	8,2	8,3	8,5-8,2
біг 100м зі старту, с	14,6	14,7	14,5	14,2	14,1	14,8-14,1
Біг 40м з жердиною, с	5,5	5,4	5,6	5,6	5,4	5,7-5,6
рівень розвитку швидкісно-силових здібностей						
стрибок у довжину з 10 бігових кроків, см	480	485	475	490	485	420-460
потрійний стрибок з місця, см	710	695	720	715	730	670-700
п'ятикратний стрибок на поштовховій нозі з 6 бігових кроків, м	17,15	17,20	17,90	17,30	17,90	16-17
рівень розвитку сили та максимальної сили						
присід зі штангою на плечах, кг	95	90	85	85	90	80
ривок штанги, кг	30	35	35	35	32	30
жим штанги лежачі, кг	50	55	55	50	65	45

Висновки. Порівняння результатів повторних тестових випробувань дівчат – стрибунок з жердиною з нормативами фізичної підготовленості стрибунок з жердиною (дівчата) свідчить про те, що у всіх контрольних вправах (у бігу 30м з ходу та зі старту; у бігу на 60м; бігу на 100м ; бігу на 40м з жердиною; у стрибку в довжину з 10 бігових кроків та потрійному стрибку з місця; у п'ятикратному стрибку на поштовховій нозі з 6 бігових кроків; присід зі штангою на плечах, ривок штанги, жим штанги лежачі нормативним показникам відповідають всі п'ять досліджуваних стрибунок з жердиною. Також можна констатувати, що показники учасниць випробувань у п'ятикратному стрибку на поштовховій нозі з 6 бігових кроків, присіді зі штангою на плечах, потрійному стрибку з місця, жим штанги лежачі значно перевищує нормативні показники.

Таким чином щодо оцінки показників швидкісних, та швидкісно-силових та силових здібностей (за показниками бігу 30м з ходу та 60м зі старту; бігу

100м; бігу 40м з жердиною; стрибку в довжину з розбігу та потрійному стрибку з місця; п'ятикратному стрибку на поштовховій нозі з 6 бігових кроків, присіді зі штангою на плечах, жиму штанги лежачі, ривку штанги) то загалом всі п'ять юних стрибунів з жердиною відповідають нормативним вимогам з фізичної підготовленості стрибунів з жердиною (дівчата) віком 15-16 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Бобровник В.І., & Совенко С.П., Колот А.В. (2019) Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 192 с.
- [2] Борова В., & Врублевський Є., Севдалев С. (2020) Методика оптимізації темпоритмової структури розбігу у стрибунів з жердиною 14-16 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць, (28), 145-152.
- [3] Камаев О.И. (2017) Структурные особенности и характеристика процесса подготовки спортсмена как системного объекта. Слобожанський науково-спортивний вісник, (1), 41-48.
- [4] Колот А. (2016) Удосконалення технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації у легкій атлетиці. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, (3), 12-20.
- [5] Крайник Я.Б., & Дерев'янко В.В. (2015) Динаміка показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості стрибунів з жердиною. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту, 36-40.
- [6] Кутек Т., & Ахметов Р. (2016) Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, (2), 159-163.
- [7] Мулик В. (2016) Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник. (5), 57-62.