

Послідовність оволодіння видами семиборства та особливості технічної підготовки семиборок

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Вивчення структури підготовки багатоборок у видах програми є актуальним для теорії і практики легкоатлетичного спорту. Як відзначають дослідники [1; 2; 3], для успішного освоєння всіх дисциплін, що входять у жіноче легкоатлетичне семиборство, необхідний оптимальний рівень розвитку фізичних якостей швидкості, сили, швидкісно-силових, витривалості і гнучкості. Дослідженнями встановлено, що тільки комплексний розвиток фізичних якостей забезпечує ефективність тренувального процесу, коли розвиток однієї якості впливає на розвиток іншої.

Крім того, високий рівень розвитку фізичних якостей сприяє кращому оволодінню технікою спортивних вправ. Дані ряду фахівців теорії і практики спорту [2; 3] вказують на те, що взаємозв'язок фізичної і технічної підготовки є основним принципом удосконалення майстерності спортсменів.

Мета дослідження – систематизувати сучасні погляди на раціональну побудову тренувального процесу в жіночому легкоатлетичному багатоборстві на етапі початкової підготовки.

Методи та організація дослідження. В роботі були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики. Педагогічне дослідження організовано і проведено на базі СДЮШОР “Колос” м. Вінниця за участю дівчаток 12–14 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Узагальнення передового досвіду підготовки юних семиборок і дані факторного аналізу показують, що оволодіння видами легкої атлетики, які входять у семиборство, доцільно починати з більш складних у технічному відношенні видів у взаємозв'язку з комплексним розвитком рухових здібностей.

Для підготовки юних семиборок Р. І. Купчинов [3] рекомендує таку дворічну перспективну схему навчання дисциплінам легкої атлетики, що входять у семиборство: *перший рік* навчання – спринтерський біг, бар'єрний біг, стрибки у висоту, метання списа, спеціальні й підготовчі вправи для стрибків у довжину і штовхання ядра; *другий рік* навчання – бар'єрний біг, спринтерський біг, стрибки у висоту, метання списа, стрибки у довжину, штовхання ядра, біг на середні дистанції.

Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму обумовлюють визначену специфіку навчання техніці окремих дисциплін легкої атлетики, що входять у семиборство. Ця специфіка пов'язана насамперед зі значно меншими фізичними можливостями жінок, що особливо відчувається під час навчання метанню.

У різних видах багатоборства у семиборок спостерігається значна різниця в довжині кроку (170–185 см) порівняно з десятиборцями (190–215 см). Це пояснюється не тільки меншим зростом, меншою довжиною ніг, але і недостатньою силою ступнів, підвздошно-поперекових м'язів, що забезпечують висоту підйому стегна в бігу і, отже, довжину бігового кроку.

Труднощі в оволодінні технікою низького старту (вибігання з колодок) пояснюється меншими можливостями дівчат концентрувати м'язові зусилля і виявляти їх з досить складного положення при низькому старті. Рухи при вибіганні з низького старту вдаються тим дівчатам, у яких добре розвинуті м'язи ніг, тулуба, плечового поясу і рук, яким властиві високі швидкісно-силові здібності. Зазначені вище обставини перешкоджають також швидкому пробіганню відстані між бар'єрами в три кроки. Що стосується подолання бар'єрів, то тут дії юних семиборок ускладнені в основному через страх. Робота над вихованням сміливості – невід'ємна частина під час навчання техніці бар'єрного бігу.

Для навчання семиборок техніці гладкого і бар'єрного бігу потрібно значно більше часу. Для більш ефективного оволодіння технікою окремих елементів бігу необхідно ретельно добирати спеціальні вправи, які б одночасно поліпшували якісну і технічну сторони підготовки.

Використання легкоатлетичних стрибків вимагає одночасного прояву сили і швидкості. Недостатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей ускладнює засвоєння дівчатами техніки легко-

атлетичних стрибків у довжину і висоту. Недостатня сила черевного пресу, підвздошно-поперекових м'язів, ступнів ускладнює засвоєння та вдосконалення сучасної техніки стрибків, особливо у висоту. Передусім це стосується оволодіння технікою махових рухів, де підйом і утримання ноги та тулуба у визначеному положенні вимагають спеціальної силової підготовки.

Не меншою складністю у стрибках є оволодіння технікою відштовхування в поєднанні зі швидким розбігом, що однаковою мірою стосується як стрибків у довжину, так і у висоту. Позитивний вплив на техніку виконання стрибків у довжину здійснюють спеціальні вправи з бігу.

Найбільше ускладнень виникає під час роботи над технікою легкоатлетичних метань.

У дівчат плечова кістка відносно довша, у зв'язку з чим ускладнюється виконання низки взаємозалежних рухів під час оволодіння технікою фінального зусилля. Наприклад, дівчатам важче "узяти спис на себе", тобто швидко вивести лікоть нагору і зробити рух, що захльостує, у момент випуску снаряда, при якому лікоть повинен бути вище кисті. Крім того, дівчатам складніше піднімати лікоть до рівня плечового суглоба й утримувати його під час виштовхування ядра.

Рух через голову, через плече в метанні списа юнаками виконується легше, тому що при порівняно більшій ключиці і короткої плечової кістки створюються сприятливі умови для більш швидкого виконання ривкового руху рукою зі снарядом.

Кут між плечем і передпліччям у дівчат при повному розгинанні руки в ліктьовому суглобі може досягти 195–205°, а іноді і 210°, отже, подовжня вісь руки буде проходити поза ліктьовим суглобом. Ця обставина значно ускладнює роботу м'язів руки, що метає, під час виконання фінального зусилля.

Важливу роль в оволодінні технікою метань відіграє великий грудний м'яз. Функція його трохи обмежена у зв'язку з тим, що фасція великого грудного м'яза бере участь в утриманні грудної залози. Це вимагає значного часу для збільшення сили великого грудного м'яза як для правильного технічного виконання специфічного руху рукою під час виконання виштовхування ядра, так і для підвищення потужності "ривка" під час метання списа.

Крім того, складність в освоєнні техніки метань пов'язана з тим, що в дівчат значно менша сила згиначів пальців. Це ускладнює утримання снаряду і потребує зусиль у необхідному напрямку під час випуску.

Значну частину тренувального часу слід відводити на вивчення техніки штовхання ядра з місця з вихідного положення, стоячи обличчям у напрямку штовхання. Це вправа створює для дівчат правильні м'язові відчуття "скрученого" положення тулуба перед виштовхуванням ядра, метанням списа.

Для семиборок більш доступним варіантом відведення списа є рух "дугою назад". Він полегшує умови для виведення ліктя нагору, що, у свою чергу, забезпечує більш точний додаток зусиль до осі снаряду.

Швидке оволодіння технікою виконання дисциплін легкої атлетики, що входять у семиборство, відбувається в тому випадку, коли дівчатам створюються полегшені умови під час початкового навчання й у заняттях із ними суворо дотримується поступовість. Наприклад, можна проводити біг з меншою швидкістю, знижувати висоту бар'єрів до 50–60 см, а відстань між ними зменшувати до 6,5–7 м; під час стрибків у висоту – планку ставити на доступній висоті чи застосовувати місток для відштовхування, у стрибках у довжину – більше часу приділяти стрибкам з малого розбігу (5–7 бігових кроків). Для успішного оволодіння складними елементами техніки штовхання ядра і метання списа варто використовувати полегшені снаряди (ядро вагою 2–3 кг, спис – 300–500 г).

Поглиблене тренування у всіх видах, що входять у систему легкоатлетичного семиборства, починається з 13-річного віку. У метанні списа (м'яча) воно займає до 24 % усього часу, стрибках у висоту – 21 %, бар'єрному бігу – 20 %, штовханні ядра – 16 %; із акцентованим розвитком швидкості (25 %), сили (34 %) і швидкісно-силових якостей (38 %). Перші чотири дисципліни комплексу вивчаються відповідно до їх змагальної послідовності через наявність між ними позитивної взаємодії ($r = -0,709$; $0,822$; $-0,846$). Тренування у стрибку в довжину, метанні списа і бігу на 800 м здійснюється в ході використання позитивних сполучень типу: "бар'єрний біг – стрибок у довжину" ($r = -0,730$), "стрибок у висоту – стрибок у довжину" ($r = 0,705$), "стрибок у висоту – метання списа" ($r = 0,688$), "штовхання ядра – метання списа" ($r = 0,796$), "спринтерний біг – метання списа" ($r = -0,815$), "бар'єрний біг – біг на 800 м" ($r = 0,532$).

У 14-річному віці, в умовах одночасного вивчення видів семиборства, необхідно проводити поглиблене тренування з бігу на 800 м (19 %) і 200 м (17 %), штовхання ядра (16 %). Зміст фізичної

підготовки передбачає акцентований розвиток сили (29 %), швидкості (19 %), швидкісно-силових якостей (39 %).

Тренування зі штовхання ядра, бігу на 200 м, стрибків у довжину, метання списа будується у їх змагальній послідовності. Крім цього, у процесі вивчення техніки видів багатоборства доцільно використовувати позитивні міжвидові поєднання типу “стрибок у довжину – стрибок у висоту” ($r = 0,660$), “метання списа – стрибок у висоту” ($r = 0,565$), “стрибок у довжину – штовхання ядра” ($r = 0,696$), “спринтерний біг – метання списа” ($r = 0,563$), “спринтерний біг – стрибок у висоту” ($r = -0,703$).

Висновки. Отримані результати попередніх досліджень дають змогу припустити, що переважна комплексна спрямованість на розвиток рухових якостей, оптимальне фізичне навантаження з раціональним чергуванням інтервалів відпочинку, з використанням позитивних міжвидових зв'язків дасть змогу підвищити ефективність початкової підготовки у жіночому легкоатлетичному семиборстві.

Література

1. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей та підлітків.– К.: Вежа, 1998.– 190 с.
2. Грузенкин В. И. Структура тренировочных нагрузок десятиборцев высокой квалификации в подготовительном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1989.– 23 с.
3. Купчинов Р. И. Динамика физической подготовленности и спортивных результатов у юных десятиборцев.– М., 1981.– С. 81–86.

Анотації

Уміщено матеріали, які розкривають послідовність освоєння видів семиборства та особливості технічної підготовки семиборок.

Ключові слова: *технічна підготовка, фізична підготовка, фізичні якості.*

Представлены материалы, которые раскрывают последовательность освоения видов семиборья и особенности технической подготовки семиборок.

Ключевые слова: *техническая подготовка, физическая подготовка, физические качества.*

Materials which are devoted the sequence of mastering of types of семиборства and feature of technical preparation are presented in the article.

Key words: *technical preparation, physical preparation, physical qualities.*