

Перспективи подальших досліджень. Передбачається перевірити вплив тренувань, спрямованих на підвищення швидкісно-силових здібностей, на взаємозв'язок між параметрами технічної підготовленості, розвитком швидкісно-силових здібностей і антропометричними показниками штовхальників ядра.

Список літератури

1. Аракелов А. А. Биомеханический анализ техники толкания ядра: Методические рекомендации для студентов, преподавателей и тренеров / А. А. Аракелов, Ю. М. Бакаринов, А. Т. Квитков. – Харьков: ХГИФК, 1992. – 25 с.
2. Григалка О. Я. Толкание ядра / О. Я. Григалка. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 71 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика : [навчальний посібник для студентів вузів] / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2010. – 396 с.

**РИБАЛЬЧЕНКО Т.П., к. фіз. вих.
ДЕРЕВ'ЯНКО В.В.**

Харківська державна академія фізичної культури

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У СТИБУНІВ З ЖЕРДИНОЮ

Анотація. У статті визначено ступінь впливу показників спеціальної фізичної підготовленості та окремих параметрів техніки на результати у стрибках з жердиною.

Ключові слова: стрибки з жердиною, фізична підготовка, техніка.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасний рівень розвитку легкої атлетики пред'являє високі вимоги до процесу спортивної підготовки, основними результатами якої є фізична і технічна підготовленість. Від їх правильного поєднання і взаємозв'язку багато в чому залежить ефективність тренувального процесу [1, 3].

Наявність двох сторін функціональної діяльності спортсмена, визначає два основні напрями, нерозривно пов'язаних в тренувальному процесі: технічна підготовка (формування рухових навиків) і фізична підготовка (виховання фізичних якостей). Органічний взаємозв'язок фізичної і технічної підготовки є провідним принципом спортивного вдосконалення стрибунів з жердиною [2].

Узагальнення досвіду підготовки спортсменів в складнокоординаційних видах спорту свідчить, що зростання результатів обумовлене рівнем методичного забезпечення тренувального процесу [4]. Науково-методична література, присвячена стрибкам із жердиною, в основному представлена

роботами, що розглядають різні аспекти планування тренувальних навантажень стрибунів (Ю.В. Степін, О.Г. Нарскін, А.І. П'янзін). Значно менше досліджень проведено відносно навчання техніці стрибунів (А.П. Назаров, С.А. Абрамова, В.М. Ягодін).

В той же час аналіз спеціальної літератури, виявив суперечності між високими вимогами спортивно-технічної підготовленості, викликаними складністю організації рухів, і недостатнім ступенем розробленості методичного забезпечення підготовки спортсменів.

Мета дослідження. Визначити вплив показників спеціальної фізичної підготовленості та окремих параметрів техніки на результати у стрибках з жердиною.

Завдання дослідження:

3. Визначити вплив показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості на результат у стрибках з жердиною.

4. Проаналізувати взаємозв'язок спеціальної фізичної та технічної підготовленості стрибунів.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури, контрольне тестування рівня підготовленості, методи визначення рівня технічної підготовленості, методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь стрибуні з жердиною віком 17-19 років I та II дорослого розрядів.

Результати дослідження та їх обговорення. Було встановлено, що всі показники фізичної підготовленості, які досліджувалися мали високий взаємозв'язок зі спортивним результатом у стрибку з жердиною ($r=0,81-0,96$).

Серед показників фізичної підготовленості найбільший вплив на змагальний результат у стрибках з жердиною мали результати бігу на 40 м зі старту та стрибка у довжину з розбігу ($r=0,96$). Сильний взаємозв'язок встановлено з результатами бігу на 100 м та ривка штанги ($r=0,93$), бігу на 40 м з жердиною ($r=-0,82$) та потрійного стрибка з місця ($r=0,81$). Отримані дані підтверджують, що результати у стрибках багато в чому визначаються швидкістю, точністю, ритмом і впевненістю при виконанні розбігу; при відштовхуванні змінюється напрямок руху відповідно до спеціальної фізичної підготовленості – стрибучістю атлетів.

Взаємозв'язок результату з показниками технічної підготовленості мав високий ступінь кореляції, а саме з висотою хвату ($r=0,99$), індексом техніки стрибка ($r=0,96$) та коефіцієнтом ефективності техніки ($0,99$). Кореляційний аналіз технічних показників, проведений Д.Г. Захарчуком зі співавторами, також виявив високий взаємозв'язок висоти хвату на жердині і спортивного результату в стрибках з жердиною у жінок ($r=0,97$).

Отримані дані свідчать, що у стрибках з жердиною технічні параметри, а також швидко-силові можливості відіграють визначальну роль в досягненні спортивного результату.

Встановлено, що різниця висоти між хватом та планкою мала середній взаємозв'язок зі змагальним результатом ($r=0,64$). А в дослідженнях Д.Г. Захарчука зі співавторами виявлений тісний взаємозв'язок підйому над

точкою хвата (тобто сам результат) щодо висоти хвата ($r=0,96$).

Внесок проаналізованих факторів фізичної та технічної підготовленості в результативність змагальної діяльності у стрибку з жердиною приблизно однаковий і, можливо, визначається їх взаємодією.

Отримані дані, підтверджують дані В.А. Шумайлова, що висока результативність у стрибках з жердиною забезпечується інтегральним проявом швидкісних, швидкісно-силових, силових і координаційних здібностей.

Визначення кореляційних взаємозв'язків між показниками спеціальної фізичної та технічної підготовленості свідчать, що показники в бігу на 40 м зі старту мали високий ступінь кореляції з результатами у стрибку в довжину з розбігу та висотою хвату на жердині ($r=-0,96$), коефіцієнтом ефективності техніки ($r=-0,93$), результатом бігу на 100 м ($r=0,91$), ривка штанги ($r=-0,87$), потрійного стрибка з місця ($r=-0,86$), індексом техніки стрибка ($r=-0,85$), результату бігу на 40 м з жердиною ($r=-0,84$). Середній взаємозв'язок результату в бігу на 40 м зі старту мали з показниками різниці висоти між хватом та планкою ($r=-0,55$).

Показники в бігу на 40 м з жердиною мали високий ступінь кореляції з результатами у стрибка в довжину з розбігу ($r=-0,90$), висотою хвату на жердині ($r=-0,87$), потрійного стрибка з місця ($r=-0,85$), бігу на 100 м ($r=0,79$), ривка штанги ($r=-0,78$), коефіцієнтом ефективності техніки ($r=-0,76$), індексом техніки стрибка ($r=-0,71$). Слабкий взаємозв'язок спостерігався між результатами бігу на 40 м з жердиною та показниками різниці висоти між хватом та планкою ($r=-0,23$).

Результати бігу на 100 м мали високий ступінь кореляції з висотою хвату на жердині ($r=-0,91$), результатами у стрибку в довжину з розбігу, індексом техніки стрибка та коефіцієнтом ефективності техніки ($r=-0,90$), потрійного стрибка з місця ($r=-0,89$), ривка штанги ($r=-0,81$). Середній взаємозв'язок результатів бігу на 100 м спостерігався з показниками різниці висоти між хватом та планкою ($r=-0,67$).

Результати у стрибку в довжину з розбігу мали високий ступінь кореляції з висотою хвату на жердині ($r=0,98$), результатами ривка штанги та коефіцієнтом ефективності техніки ($r=0,93$), індексом техніки стрибка ($r=0,84$), результатами потрійного стрибка з місця ($r=0,80$). Середній взаємозв'язок спостерігався між результатами стрибка у довжину з розбігу і показниками різниці висоти між хватом та планкою ($r=0,43$).

Результати потрійного стрибка з місця мали високий ступінь кореляції з висотою хвату на жердині ($r=0,79$), індексом техніки стрибка ($r=0,77$), коефіцієнтом ефективності техніки ($r=0,75$). Середній взаємозв'язок спостерігався між результатами потрійного стрибка з місця і показниками ривка штанги ($r=0,62$) та різницею висоти між хватом та планкою ($r=0,58$).

Результати ривка штанги мали високий ступінь кореляції з висотою хвату на жердині ($r=0,96$), коефіцієнтом ефективності техніки ($r=0,90$), індексом техніки стрибка ($r=0,84$). Середній взаємозв'язок спостерігався між результатами ривка штанги і показниками різниці висоти між хватом та планкою ($r=0,36$).

Взаємозв'язок параметрів технічної підготовленості стрибунів з жердиною виявив, що показники висоти хвату мали високий ступінь кореляції з коефіцієнтом ефективності техніки ($r=0,97$) та індексом техніки стрибка ($r=0,91$). Середній взаємозв'язок спостерігався між ними та різницею висоти між хватом та планкою ($r=0,51$).

Показники різниці висоти між хватом та планкою мали тісний взаємозв'язок з індексом техніки стрибка ($r=0,77$) та середній ступінь кореляції з коефіцієнтом ефективності техніки ($r=0,68$), які корелюють між собою на рівні $r=0,96$.

Висновки. Кореляційний аналіз показників змагальної діяльності дозволив встановити, що всі сторони спеціальної фізичної та технічної підготовленості впливають на спортивний результат. Але найбільш впливовими є результати бігу на 40 м з жердиною, стрибка у довжину з розбігу та ривка штанги. Серед показників технічної підготовленості високий ступінь кореляції зі спортивним результатом мали індекс техніки стрибка, коефіцієнт ефективності техніки та висота хвату.

Найбільш тісний взаємозв'язок встановлено між результатами бігу на 40м зі старту та стрибка у довжину з розбігу і висотою хвату, результатами ривка штанги та висотою хвату, а також між коефіцієнтом ефективності техніки, висотою хвату та індексом техніки стрибка.

Перспективи подальшого розвитку полягають у вдосконаленні тренувального процесу стрибунів з жердиною на основі показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Список літератури.

6. Захарчук Д. Г. Взаимосвязь физической и технической подготовленности женщин в прыжке с шестом / Д. Г. Захарчук, А. Р. Миллер, В. М. Ягодин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. – 18–20.

7. Назаров А. П. Построение тренировочного процесса в прыжках с шестом на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации : дис. кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Назаров Антон Павлович. – Москва, 1998. – 127 с.

8. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1990. – 146 с.

9. Шумайлов В. А. Комплексная оценка перспективности юных спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах легкой атлетики (на примере прыжков с шестом) : дис. кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Шумайлов Владимир Аркадьевич. – Челябинск, 1997. – 146 с.