

Курішко Н. А., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Білоус Н. С., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СЕМИБОРСТВІ

Анотація. У тезах розкрито особливості фізичної підготовки у легкоатлетичному семиборстві. Установлено, що високий рівень розвитку фізичних якостей сприяє кращому оволодінню технікою видів семиборства.

Ключові слова: витривалість, гнучкість, легкоатлетичне семиборство, сила, фізичні якості, швидкість.

Вступ. Класичним багатоборством у жінок є семиборство, до його складу входять: 1-й день: біг на 200 м, біг на 100 м з бар'єрами, стрибки у висоту, штовхання ядра; 2-й день: біг на 800 м, стрибки в довжину, метання списа.

Для дівчат підготовка в багатоборстві менш складна, ніж підготовка хлопців. Це пояснюється тим, що в жіночому багатоборстві лише 7 видів та воно складається з основних легкоатлетичних вправ, що входять в підготовку юного легкоатлета.

Змагання з семиборства та десятиборства, які проходять протягом 2-х днів поспіль, вимагають від учасників великого вольового і фізичного напруження [8].

Легкоатлетичне семиборство є одним з найважчих видів легкої атлетики, що вимагає від спортсменок, специфічних антропометричних особливостей, високого рівня розвитку фізичних якостей, психологічної стійкості та вміння якісно реалізовувати ці потенційні можливості в конкретних та різнохарактерних видах спортивних вправ [3].

Складність видів семиборства вимагає від спортсменок високого рівня фізичної та технічної підготовленості, без якої неможливо досягти високих спортивних результатів [1].

Оскільки до легкоатлетичного семиборства в більшості входять види швидко-силової спрямованості (метання і стрибки, спринтерський і бар'єрний біг), то семиборство можна вважати швидко-силовим видом спорту. Саме швидко-силова підготовка і розвиток швидко-силових якостей займає провідне місце у фізичній підготовці [6].

Тренування жінок, що займаються легкоатлетичним семиборством має ряд суттєвих особливостей. Ці особливості обумовлені необхідністю щодня удосконалювати психічну підготовленість, фізичну, та працездатність в умовах ліміту часу. Отже у зв'язку з цим виникає необхідність раціонального підбору оптимальних засобів спеціальної фізичної підготовки [2].

У зв'язку із вище зазначеним питання вивчення особливостей загальної фізичної підготовки у легкоатлетичному семиборстві є актуальним.

Мета дослідження: розкрити особливості загальної фізичної підготовки у легкоатлетичному семиборстві.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Найбільша увага у тренуванні семиборок має бути присвячена підвищенню рівня сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості [6].

Швидкість є однією з основних фізичних якостей багатоборок. Швидкісні здібності мають значну вагу у результатах з бігу на 100 м з бар'єрами та 200 м, у стрибках та метаннях. Хоча вважається, що швидкість розвивається значно складніше, однак завдяки своїй комплексній підготовці семиборки покращують результати у спринті. Оскільки у бігу на короткі дистанції велике значення має гармонійний розвиток всіх фізичних якостей, а також координація рухів, можна припустити, що багатоборна підготовка сприяє гарному розвитку цих якостей [7].

Швидкісна підготовка має проводитись цілорічно. Основними засобами розвитку швидкості у підготовчому періоді є: старту з різних положень, біг з ходу на 20–30 м, біг зі старту на 30–40–50–60 м, біг по розбігу стрибків у довжину. Взимку швидкісні вправи включають у план тренувань 1–2 рази на тиждень. З квітня, основними засобами розвитку швидкості є: старту, біг зі старту на 40–50–60 м на час, біг з ходу на 30–60–80–100 м, біг з перемиканням швидкості, прискорення [1].

Розвиток швидкісної витривалості має велике значення у тренуванні багатоборок. Основну роботу зі слід виконувати у підготовчому періоді, починаючи з січня після хорошої кросової підготовки у листопаді–грудні. Рекомендується включати два рази на тиждень в кінці тренування повторні пробіжки відрізків 100–400 м, при цьому темп пробігання необхідно поступово підвищувати. Іноді можна варіювати дистанції, наприклад: 100–200–300–400–300–200–100 м, або 400–300–250–200–150–100 м. Інтервали відпочинку мають бути такими, щоб спортсменки почували себе готовими до подальшої роботи. Заповнюються інтервали зазвичай ходьбою або повільним бігом. При дозуванні навантаження рекомендується користуватись показниками ЧСС. При правильному навантаженні ЧСС у тренуванні семиборки наприкінці бігу може досягати 170–180 уд./хв., наприкінці паузи ЧСС має знизитися до 120–130 уд./хв. [6].

Силкові якості повинні удосконалюватися цілорічно. Один з основних засобів розвитку сили – вправи зі штангою. У підготовчому періоді вони включаються в тренування 2–3 рази на тиждень, а в змагальному періоді – раз на тиждень. У вправах зі штангою перевага надається швидким рухам, в основному з вагою 70–80% від максимальної, гранична вага застосовується, як правило, не частіше разу на тиждень. Основними вправами зі штангою є: ривок, поштовх, жим лежачи, полуприсіди зі швидким вставанням та підйомом на носки. В одному підході при невеликій вазі штанги виконується 6–8 повторень, а зі збільшенням ваги число повторень зменшується до двох або одного [5].

Для розвитку швидкості і сили використовують наступні вправи: загальні вправи для спринту; загальні вправи для метань; загальні підготовчі вправи для стрибків; окремі та багаторазові вертикальні і горизонтальні стрибки (повторювані до десяти разів); вправи з 50% навантаженням серіями, 4–6 повторень в одній серії; вправи на укріплення м'язів стопи з 60–80% навантаженням, 10–20 повторень в одній серії. Індивідуальні спроби в стрибках і метаннях використовуються для розвитку швидкості і сили. Під час одного тренування рекомендується наступне число повторень: до 80 вертикальних стрибків, до 100 горизонтальних стрибків, і вправи для розвитку м'язів. Вважаються гарними для м'язів тулуба наступні вправи: нахили вперед зі штангою на плечах, нахили в бік з поворотом зі штангою на плечах або на грудях. Особливо у змагальний період мають вправи з опором обтяження власної ваги кожного дня у ранкову зарядку багатоборок [6].

Дослідження І. І. Вовченко, Д. О. Гедзюк, В. А. Філіної [4] виявили, що високий рівень розвитку спритності дає можливість спортсменкам цілеспрямовано управляти своїми рухами, швидко використовувати правильні рухи та адаптувати їх до внутрішніх і зовнішніх умов. Для розвитку координації потрібно використовувати наступні вправи: біг з подоланням бар'єрів різної висоти і різної дистанції; змінні стрибки з подоланням бар'єрів різної висоти; біг проти вітру і при попутному вітрі; стрибки з різних платформ; метання із застосуванням сили різного ступеня; дзеркальні вправи; координовані рухи рук і ніг; стрибки зі змінною роботою рук; біг з різною частотою і кроками різної довжини; зміна різних стилів; зміна лівої і правої стрибкової ноги і правої і лівої руки, що виконує метання; зміна загальних рухів і деталей; вправи із закритими очима; вправи в стані втоми; вправи після обертання. Також зазначається, що для розвитку координації доцільно використовувати часту зміну вправ широкого діапазону з малою кількістю повторів.

І. О. Асаулюк, К. П. Козлова, С. М. Дмитренко [1] стверджують, що для комплексного розвитку фізичних якостей ефективно використовувати наступні вправи: вправи на розвиток сили, гімнастичні вправи, розтягування та розслаблення; вправи, спрямовані на окремі суглоби і групи м'язів. Вони встановили, що в спеціалізованих тренуваннях загальна кількість вправ становить: вправи для тулуба 45–60, гомілковостопного і колінного 30–40, плечового суглоба 25–35, тазостегнового суглоба 30–35. Кількість повторів в серіях 3–5, кількість серії – 6–8. Вправи на розтягування проводяться на початку та після закінчення кожного тренування.

Висновки. Комплексне виховання фізичних якостей забезпечить ефективність тренувального процесу, коли розвиток однієї якості впливає на розвиток іншої. Високий рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості сприятиме кращому оволодінню технікою видів семиборства.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів і методів фізичної підготовки у легкоатлетичному семиборстві з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Список використаної літератури

1. Асаулюк І., Козлова К., Дмитренко С. Взаємозв'язок фізичних якостей та темпи їх розвитку в семиборок на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2007. № 3. С. 18–24.
2. Асаулюк І., Козлова К., Дмитренко С. Послідовність оволодіння видами семиборства та особливості технічної підготовки семиборок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 179–181.
3. Бурла А. О., Бурла О. М., Возний А. П., Сергієнко В. М. Легкоатлетичне семиборство жінок : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2021. 301 с.
4. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Філіна В. А. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. С. 180–186.
5. Добринська Н. В. Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві : автореферат. Київ, 2015. 20 с.
6. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів – сучасний погляд : навч. посіб. Львів : ЛДІФК, 2005. 42 с.
7. Терещенко В. І., Луценко Р. Л. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки легкоатлета : навч. посіб. Київ, 2003. 248 с.
8. Шестерова Л. Є., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б., Власенко Е. Г. Легка атлетика. Аналіз техніки та методика навчання : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. культ. Харків : ХДАФК, 2012. 180 с.