

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МЕТАЛЬНИКІВ МОЛОТА 15–16 РОКІВ ЗАСОБАМИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Андрій Янчук¹, Роман Черкашин²

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, cherkashyn.roman@vnu.edu.ua

Вступ. Метання молота – технічно складна легкоатлетична дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда, молота, на дальність. Вимагає від спортсменів сили й координації рухів. Характеризується міцними, короткочасними (вибуховими) зусиллями, у яких задіяні різні групи м'язів: рук, ніг, плечового поясу та тулуба [4]. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки металників молота за своєю специфікою й складністю змісту тривалий час залишається об'єктом підвищеної уваги й ґрунтовного вивчення фахівцями [1; 2]. Вдосконалення спортивної майстерності металників молота буде малоефективним без включення в тренувальний процес засобів швидкісно-силової спрямованості, адже високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей є однією із головних умов для досягнення високих спортивних показників у метаннях. Отже, об'єктивна інформація про вплив засобів швидкісно-силової спрямованості на підвищення рівня спортивної майстерності у метанні молота підвищила б ефективність навчально-тренувального процесу та забезпечила б досягнення бажаного спортивного результату.

Мета дослідження – підвищення спортивної майстерності металників молота 15–16 років засобами швидкісно-силової спрямованості.

Методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 12 юнаків 15–16 років, які спеціалізуються в метанні молота і мали III–II дорослі розряди. Після визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості на початку експерименту спортсмени були поділені контрольну та експериментальну групи. Контрольна група тренувалась по загально прийнятій методиці та тренувальних планах тренерів ДЮСШ, експериментальна група – по розробленій нами програмі.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел показав, що у практиці спортивного тренування використання швидкісно-силових вправ є одним із засобів, який дає змогу підвищити спеціальну фізичну, технічну підготовку, координацію рухів металників молота, що в свою чергу приведе до досягнення високих спортивних показників у змагальній вправі [1; 2; 3].

Результати анкетування тренерів груп підвищення спортивної майстерності свідчать, що у металників молота прийнято двоциклове планування річної підготовки, тренери вважають, що необхідно приділити підвищену увагу швидкісно-силової підготовці у підготовчому періоді, і хотіли б, задля підвищення спортивної майстерності, впровадити в тренувальний процес металників молота засоби швидкісно-силової спрямованості, які б включали в себе кидкові, імітаційно-кидкові, стрибково-координаційні вправи.

У підготовчому періоді в тренувальний процес металників молота, під час проведення навчально-тренувальних зборів зі спортсменами Західного центра олімпійської підготовки, була впроваджена програма із використанням засобів швидкісно-силової спрямованості, яка була розрахована на 12 тижнів, містила 99 тренувальних занять, загальна частка ЗФП склала 18 %, СФП – 43 %, ТП – 39 %.

Ефективність розробленої програми доведено за допомогою контрольних тестів. Стрибок у довжину з місця в ЕГ збільшився на 22,4 см (9 %) ($t=5,93$; $p < 0,01$). В КГ на 8,23 см (4 %) ($t=2,29$; $p < 0,05$). Потрійний стрибок з місця зріс в КГ на 29,1 см (4 %) ($t=2,46$; $p < 0,05$), в ЕГ на 61,3 см (8 %) ($t=4,70$; $p < 0,01$). У застрибуванні на тумбу 50 см за 30 секунд результат зріс у КГ на 2,8 рази (12 %) ($t=1,26$; $p > 0,05$), в ЕГ на 8,4 рази (28 %) ($t=3,75$; $p < 0,05$). Кидок ядра вперед в КГ вкінці експерименту зріс на 0,63 м (4 %) ($t=2,12$; $p > 0,05$), в КГ на 10 % ($t=5,49$; $p < 0,01$) (1,45 м). Кидок ядра спиною вперед в КГ зріс на 0,73 м (5 %) ($t=2,55$; $p < 0,05$), в ЕГ на 11 % ($t=5,66$; $p < 0,01$). У присіді зі штангою на плечах результат КГ зріс на 6 % ($t=2,02$; $p > 0,05$), в ЕГ на 14 % (14,3 кг) ($t=4,42$; $p < 0,01$). У становій тязі в КГ результат зріс на 9 % ($t=2,28$; $p < 0,05$), в ЕГ на 15 %. Показники взяття штанги на груди в КГ зросли на 6 % ($t=1,27$; $p > 0,05$), в той час як у ЕГ покращення склало 15 % ($t=5,53$; $p < 0,01$) за період експерименту. Результати технічної підготовленості КГ збільшились в усіх металних вправах від 1 % до 5 %,

зокрема показник змагального снаряда збільшився на 2,34 м (4 %) ($t=2,07$; $p > 0,05$). В ЕГ покращення склало від 4 % до 9 %. Результат у змагальному снаряді в ЕГ збільшився на 5,89 м (9 %) ($t=5,87$; $p < 0,01$). Координаційні можливості зросли у стрибку з обертом навколо своєї осі в ЕГ на 11 % ($t=5,53$; $p < 0,01$), в КГ на 4 % ($t=2,09$; $p > 0,05$), поворотах з молотом із заплющеними очима в ЕГ на 29 % ($t=2,36$; $p < 0,01$), в КГ на 4 % ($t=1,61$; $p > 0,05$), обертах із молотом в ЕГ на 22 % ($t=3,20$; $p < 0,01$), в КГ на 8 % ($t=1,31$; $p > 0,05$).

Висновки. Результати проведених досліджень засвідчують, що завдяки засобам швидкісно-силової спрямованості, які використовувались у тренувальній програмі металників молота, СФП в ЕГ в загальному підвищилась на 13,5 %, спеціальна ТП – на 6,86 %, координаційні можливості – на 20,67 %, що привело до підвищення спортивної майстерності групи, оскільки результат $61,68 \pm 0,72$ м, показаний змагальним снарядом зріс і став дорівнювати I дорослому розряду, згідно Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту.

Джерела та література

1. Островський М. В. Вдосконалення технічної майстерності металників молота в умовах використання різноманітних систем обтяжень: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури та спорту. Київ, 2010. 22 с.
- а. Савчук М., Чорненька Г. Оцінка технічної підготовленості висококваліфікованих металників молота. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2009. Вип. 13, т. 1. С. 306–312.
2. Саволайнен О. В. Розвиток силових якостей легкоатлетів-металників груп підвищення спортивної майстерності за допомогою засобів кросфіту [Електронний ресурс] / [О. Саволайнен, В. Кузнецов, О. Валькевич, Р. Черкашин, Л. Черкашина]. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2. С. 112–119.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення спортивної майстерності: навч. метод. реком. / Р. С. Черкашин, О. В. Валькевич. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2019. 40 с.