

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ З РОЗБІГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

INTERRELATIONSHIP BETWEEN THEORETICAL AND TECHNICAL TRAINING OF HIGH JUMPERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Богдан Добровольський¹, Рустам Ахметов¹

**¹Житомирський державний університет імені Івана Франка;
вул. Велика Бердичівська 40, м. Житомир, 10008, Україна**

**Razem: Liczba znaków: 15942 (ze streszczeniami)
Total: Number of characters: 15942 (with abstracts)**

Ключові слова: теорія, техніка рухової дії, рухові вміння, стрибок у висоту з розбігу.
Keywords: theory, motor action technique, motor skills, high jump from a running start.

Анотація.

У статті представлено взаємозв'язок теоретичної підготовки та технічної підготовки стрибунів у висоту з розбігу. Систематизовано найбільш значущі теми теоретичної підготовки для технічної підготовки на основі експертного ранжування тренерів-практиків. Розроблено структурно-логічну схему удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу на основі найбільш значимого теоретичного матеріалу, за результатами проведеного ранжування.

Anotation.

The article presents the relationship between theoretical training and technical training of high jumpers from a running start. The most significant topics of theoretical training for technical training are systematized on the basis of expert ranking of practicing coaches. A structural and logical scheme for improving the technique of high jump from a running start is developed on the basis of the most significant theoretical material, according to the results of the ranking.

Вступ.

Теоретична підготовка у спорті все більше стає предметом пильної уваги вчених так як є невід'ємною складовою спортивної підготовки і сприяє більш ефективному оволодінню різними її сторонами: фізичною, технічною, тактичною, психологічною через формування спеціальних знань [2, 10, 11, 13].

Опубліковано наукові праці, у яких розкрито значимість і особливості теоретичної підготовленості в системі підготовки спортсменів у різних групах спорту [13], обґрунтовано основні принципи, структуру та зміст системи теоретичної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення в циклічних видах спорту [2]; систематизовано сучасні методичні підходи у формуванні теоретичної підготовленості юних плавців на етапі початкової підготовки, що сприяє кращому розумінню завдань, підвищенню мотивації до тренувальних занять, підвищенню ефективності тренувального процесу [10].

Технічна підготовка в спорті – це процес формування у спортсмена найбільш раціональної техніки рухів, з метою ефективного виконання змагальної вправи і досягнення високих спортивних результатів [1, 7, 14, 18]. Технічна підготовка досліджується широко й різносторонньо, так як є основою для підготовленості спортсмена до виконання змагальної вправи у будь-якому виді спорту. Відповідно до обраної теми дослідження розглянуто наукові праці фахівців, у яких висвітлено результати досліджень щодо вдосконалення

спеціальної фізичної та технічної підготовки в спорті [16]; критеріїв оцінки технічної майстерності стрибунів у висоту [5, 6]; біомеханічного аналізу техніки розбігу та відштовхування в стрибках у висоту [1, 3]; моделювання фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту [17]; формування рухових навичок при засвоєнні техніки стрибка у висоту з розбігу [19].

Розкриваючи актуальність досліджуваної теми, викликає інтерес значимості теоретичної підготовки для формування та вдосконалення рухових умінь і навичок зі стрибків у висоту з розбігу як підґрунтя підвищення технічної майстерності спортсменів.

Мета дослідження – дослідити значимість теоретичної підготовки у процесі вдосконалення техніки рухів юних стрибунів у висоту з розбігу, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, Internet-ресурсів, систематизація наукової інформації, опитування, методи математичної статистики.

Матеріали дослідження. У дослідженні взяли участь професійні тренери $n = 21$, зі стажем роботи від 5 до 30 років та більше, які здійснюють підготовку спортсменів – стрибунів у висоту з розбігу.

Для досягнення мети дослідження, на основі узагальнення інформаційних джерел та власного практичного і наукового досвіду було систематизовано зміст теоретичного матеріалу з методики навчання й удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу та запропоновано тренерам-експертам для проведення ранжування з визначенням рангового місця для кожної теми, за значимістю від 1 до 10.

Результати дослідження.

Теоретична підготовка спортсменів будь-якого виду спорту спрямована на формування спеціальних знань, які є підґрунтям для оволодіння матеріалом з обраного виду спорту.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [8, 15, 16, 18], передового тренерського і власного професійного досвіду [1, 4, 9, 20] свідчить, що формування та вдосконалення технічної підготовки спортсменів здійснюється через усвідомлення завдань тренера у процесі тренування, спрямованих, як правило, на удосконалення техніки виконання кожного елементу змагальної вправи. Для підвищення ефективності виконання окремого елементу техніки рухової дії рекомендується набір додаткових завдань, які базуються на детальному і чіткому поясненні. Виконання кожного наступного завдання можливе лише після виконання попереднього, без допущення помилок в техніці рухової дії. Вчасне виправлення технічних помилок на основі пояснення тренера, аналіз, застосування сучасних інтерактивних методів і технологій сприяє кращому розумінню завдання, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків та швидкому досягненню поставленої мети. Для цього тренеру потрібно застосувати у правильній послідовності теоретичний матеріал для усунення виявлених недоліків у техніці виконання рухової дії.

Найбільшу увагу у нашому дослідженні привертає взаємозв'язок теоретичної та технічної підготовки, що забезпечує удосконалення технічної майстерності у стрибках у висоту з розбігу.

За результатами проведеного ранжування спеціального теоретичного матеріалу, який спрямований на удосконалення технічної підготовленості стрибунів у висоту з розбігу визначено рангове місце вказаної теми, за значимістю від 1 до 10 (табл. 1).

Таблиця 1

Ранжування теоретичного матеріалу спрямованого на удосконалення технічної підготовки стрибунів у висоту з розбігу

№ з/п	Зміст	Рангове місце
1.	Передова спортивна практика. Техніка стрибка у висоту з розбігу провідних спортсменів.	6
2.	Допоміжні технічні засоби тренувального процесу (спеціальне обладнання та тренажери).	4
3.	Техніка стрибка у висоту з розбігу. Структура техніки стрибка у висоту.	1
4.	Спеціально-підготовчі засоби.	3
5.	Біомеханічний аналіз особистої техніки виконання стрибка у висоту з розбігу.	5
6.	Взаємозв'язок фізичних якостей і техніки виконання стрибка у висоту з розбігу. Основні фізичні якості від яких залежить результат у стрибках у висоту.	2
7.	Роль антропометричних показників для ефективної техніки виконання стрибка у висоту з розбігу.	10
8.	Взаємозв'язок тактики і техніки виконання стрибка у висоту з розбігу в процесі змагальної діяльності.	7
9.	Взаємозв'язок техніки стрибка у висоту з розбігу з результативністю.	9
10.	Збереження раціональної техніки виконання стрибка у висоту з розбігу в різних умовах змагальної діяльності.	8

Результати ранжування теоретичного матеріалу свідчать про високий ступінь узгодженості думок експертів, що підтверджується коефіцієнтом конкордації $W = 0,75$.

За результатами ранжування визначено послідовність і значимість теоретичного матеріалу для вдосконалення технічної підготовки стрибунів у висоту з розбігу (Рис. 1.):

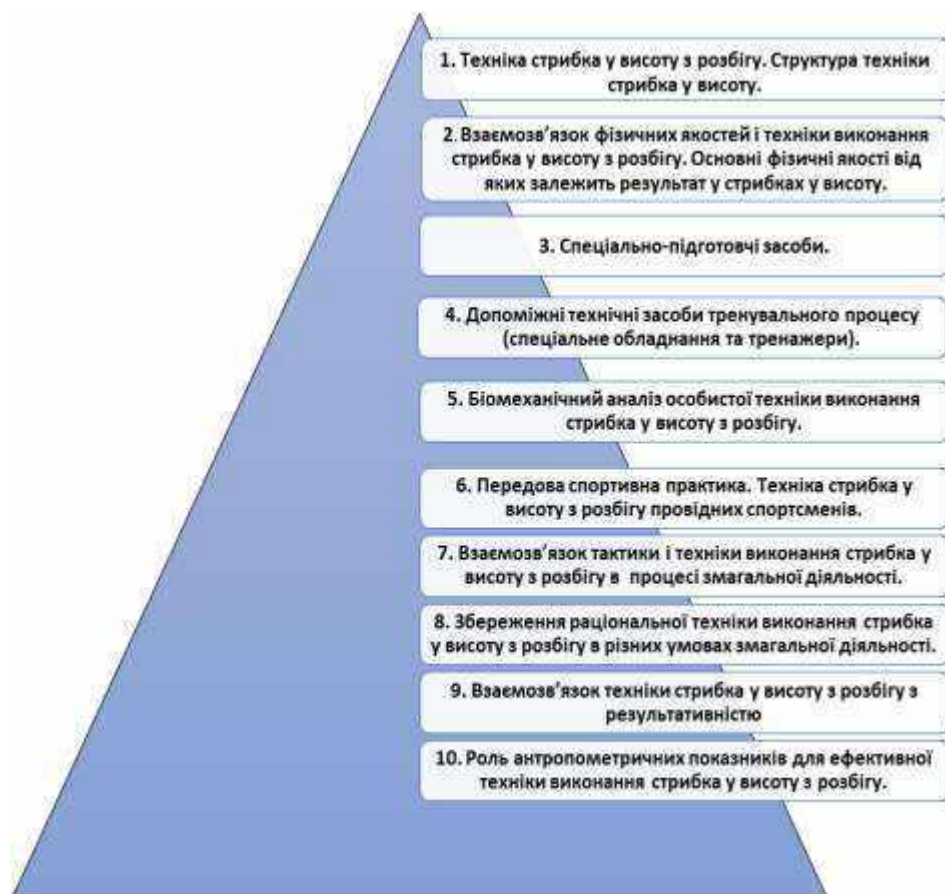


Рис.1. Послідовність і значимість теоретичного матеріалу для вдосконалення технічної підготовки стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Як видно з рисунка, аналіз отриманих результатів ранжування підтверджує найбільшу значимість теоретичного матеріалу про техніку стрибка у висоту з розбігу та її структуру (1 рангове місце).

На друге місце поставлено знання про взаємозв'язок фізичних якостей і техніки виконання стрибка у висоту з розбігу, зокрема про ведучі фізичні якості, від яких залежить раціональне виконання стрибка.

Третє і четверте місця, на думку експертів, займає матеріал про спеціально-підготовчі та допоміжні технічні засоби (спеціальне обладнання та тренажери), відповідно, які сприяють вдосконаленню технічних елементів стрибка у висоту з розбігу.

Необхідність знань про біомеханічний аналіз особистої техніки виконання стрибка у висоту з розбігу – на п'ятому ранговому місці.

На шосте рангове місце тренери поставили інформацію про техніку стрибка у висоту з розбігу провідних спортсменів.

Про взаємозв'язок тактики і техніки виконання стрибка у висоту з розбігу в процесі змагальної діяльності, на думку експертів-тренерів, необхідно знати спортсменам вже маючи певний обсяг знань попередньої тематики – сьоме рангове місце.

Восьме місце у теоретичній підготовці спортсменів визначено для знань про збереження раціональної техніки виконання стрибка у висоту з розбігу в різних умовах змагальної діяльності, зберігаючи стійкий психологічний стан.

Знання про те, як залежить змагальний результат від техніки стрибка у висоту з розбігу розподілено на дев'яте місце.

Теоретичний матеріал про роль і значення антропометричних показників для ефективної техніки виконання стрибка у висоту з розбігу розподілено на десяте рангове місце.

З метою удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу було розроблено структурно-логічну схему, на основі найбільш значимого теоретичного матеріалу, за результатами ранжування.

Для кращого засвоєння матеріалу спортсменами було розроблено навчальні картки, які включали питання, спрямовані на вдосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу. Наприклад:

1. Термінологічний блок. Термінологія, яка стосується техніки стрибка у висоту з розбігу. Назвати і описати вихідне положення руху; назвати основні терміни, які визначають фази спортивної вправи; спосіб виконання елементів техніки.

2. Описово-графічний блок. Описати і графічно зобразити положення рухової дії у різних структурних фазах.

3. Завдання для формування техніки рухової дії. Підібрати:

- засоби тренування (спеціально-підготовчі, підвідні).
- засоби, спрямовані на розвиток ведучих фізичних якостей для виконання стрибка у висоту з розбігу.

4. Біомеханічний аналіз техніки стрибка у висоту з розбігу. Описати власну техніку стрибка, вказати на допущені помилки у різних фазах вправи.

Впровадження у тренувальний процес навчальних карток сприяло удосконаленню технічної підготовки спортсменів.

Дискусія.

У процесі дослідження підтверджено, що формування та подальше вдосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу без необхідного рівня теоретичної підготовки у даному питанні, призводить до виникнення помилок в техніці виконання рухів.

Причинами виникнення найбільш типових помилок є: не точне уявлення про техніку стрибка у висоту з розбігу; відсутність знань або помилкове розуміння власного м'язового відчуття; низький рівень розвитку швидкісно-силових та координаційних здібностей, рухливості суглобів, необхідних для виконання фізичної вправи; страх виконання стрибка у висоту, з-за причини попередньої невдалої спроби; відсутність контролю за якістю виконання рухів у процесі виконання стрибка у висоту з розбігу. Несвоєчасне виправлення допущених помилок, може призвести до їх закріплення та негативного переносу рухової навички. Закріплені помилки у техніці виконання стрибка у висоту складно або неможливо буде виправити з часом [12, 17, 19, 21].

Таким чином, процес формування та вдосконалення технічної майстерності стрибунів у висоту з розбігу неможливий без спеціальних знань для вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності з даного виду спорту.

Проведене дослідження підтверджує значимість теоретичної підготовки у процесі багаторічного вдосконалення спортсменів та доповнює результати досліджень у даному напрямку [2, 10, 11, 13, 14].

Висновки.

Результати проведеного дослідження свідчать про тісний взаємозв'язок теоретичної і технічної підготовки стрибунів у висоту з розбігу. Теоретична

підготовка забезпечує розуміння техніки стрибка у висоту з розбігу, формування знань про спеціальні засоби тренувального процесу, ведучі фізичні якості, від яких залежить результативність у даному виді спорту, що відзначено провідними тренерами-практиками. Водночас технічна підготовка полягає у закріпленні набутих знань через відпрацювання технічних елементів і вдосконалення стрибка у висоту з розбігу в цілому.

Вивчення взаємозв'язку теоретичної і фізичної підготовки розширює можливості розробки і вдосконалення комплексних тренувальних програм, застосування яких сприятиме підвищенню рівня технічної майстерності стрибунів у висоту з розбігу й досягнення високих спортивних результатів.

Список літературних джерел

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. (2013). Легка атлетика: Підручник. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. 340 с.

2. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. (2021). Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського.

3. Горлов А. С., Бубнов В. О. (2022). Біомеханічні особливості техніки розбігу та відштовхування в стрибках у висоту спортсменів різної кваліфікації. The 3rd International scientific and practical conference "Eurasian scientific discussions". Barcelona : Barca Academy Publishing. 111.

4. Добровольський Б. А., Ахметов Р. Ф. (2025). Аналіз сучасних підходів до керування підготовкою стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 1. 96-107.

5. Конестяпін, В. Г. (2010). Ритмо-темпові характеристики розбігу як критерії оцінки технічної майстерності стрибунів у висоту. Олімпійський спорт та спорт для всіх.

6. Конестяпін В. Г., Ханікянц О. В., Кіщак М. Ю. (2024). Часові характеристики технічної підготовленості стрибунів у висоту. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя : матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції. 322-325.

7. Костюкевич, В., Шинкарук, О., Врублевський, Є. (2021). Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 267.

8. Кутек Т. (2014). Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 280 с.

9. Кутек Т. Б. (2021). Альтернативний метод визначення найбільш інформативних спортивних параметрів / Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов, В. К. Шаверський, О. В. Скалій, В. П. Толкач // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 12. С. 66-72.

10. Кутек Т., Струтинська Т., Броневиц М. (2025). Теоретична підготовка юних плавців у сучасних умовах. Спортивна наука – 2025 : зб. наук. пр. IX Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. 42-49.

11. Лишевська В.М. (2020). Теоретична підготовка у спорті. Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. 41. С. 89-92.

12. Москвич А. І., Кувалдіна О. В. (2021). Методика навчання техніки стрибків у висоту юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. С. 85.
13. Пітин М. (2015). Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК.
14. Платонов, В. М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, 672.
15. Совенко С.П. (2023). Стрибок у висоту. Історія. Техніка. Навчання. Тренування. Правила змагань / В. І. Бобровник, В. Г. Конестяпін/ Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності [Текст] : підручник : у 2 кн. / [Ю. М. Андрущенко та ін.] ; за заг. ред.: В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота Київ : Олімпійська література. Кн. 2. С. 106–111.
16. Тищенко, В. О., Лисенчук Г. А. (2019). Аналіз сучасних підходів до використання інноваційних технологій для вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки в спорті. Наукові проблеми фіз. культури. 6. 99-104.
17. Ханікянц, О. В. (2005). Моделі фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. Молода спортивна наука України. 9. 1. 203–209.
18. Шинкарук О. А. (2013). Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ. 18-56.
19. Ялович А. В. (2015). Вплив процесу поетапного формування рухового навичку на рівень засвоєння техніки стрибка у висоту способом "переступання". Scientific Achievements. 2. С. 42.
20. Akhmetov, R.F., Kutek, T. B., Shaverskyi V. K. (2016). Management of technical skills of highly qualified female athletes specializing in athletic jumps. Journal of Physical Education and Sport. 16. 2 (89). 569-572.
21. Leite W. (2013). Biomechanical analysis of running in the high jump. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 17. 3. 99–105.