

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ПІЛОННОМУ СПОРТІ

Маргарита Лавриненко, викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Пілонний спорт є унікальною формою фізичної активності, що поєднує гімнастику, акробатику та хореографію. Для досягнення високих результатів спортсмени повинні володіти розвиненою силою, гнучкістю, координацією та витривалістю. Проте підготовка юних спортсменок 10-12 років має свої особливості, оскільки організм у цьому віці ще формується, а надмірні навантаження можуть призвести до травм чи нерівномірного розвитку м'язів.

Мета дослідження. Обґрунтування особливостей фізичної підготовки дівчаток 10-12 років в пілонному спорті.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення спеціалізованої методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Пілонний спорт динамічно розвивається та набуває дедалі більшої популярності серед дітей і підлітків. В 10-12 років спостерігається інтенсивне зростання кісткової та м'язової системи, підвищення еластичності зв'язок, що сприяє розвитку гнучкості. В той же час м'язова сила недостатньо розвинена порівняно з підлітками, що потребує поступового збільшення навантажень. За умови правильної періодизації тренувань відбувається висока адаптивність до фізичних навантажень.

Фізична підготовка поділяється на загальну, яка забезпечує розвиток базових фізичних характеристик, і спеціальну, що спрямована на адаптацію до специфічних вимог конкретного виду спорту [1].

Фізична підготовка у пілонному спорті включає кілька основних аспектів: розвиток сили, гнучкості, витривалості, координація. Саме ці якості дозволяють спортсменам безпечно та ефективно виконувати складні акробатичні елементи на пілоні [5].

Силова підготовка дозволяє виконувати складні елементи, утримувати тіло у повітрі та ефективно взаємодіяти з пілоном. Для успішного виконання елементів на пілоні спортсмену необхідно розвивати наступні групи м'язів: м'язи кора (прес, поперек, косі м'язи живота), верхня частина тіла (плечі, руки, спина), нижня частина тіла (стегна, сідничні м'язи) [3].

Оскільки в пілонному спорті основне навантаження припадає на власну вагу спортсмена, базові вправи повинні бути спрямовані на зміцнення ключових м'язових груп. Підтягування широким і вузьким хватом розвивають силу рук і спини, віджимання на брусах укріплюють плечовий пояс, підйом ніг до перекладини ефективно задіює м'язи преса, а різні варіації планки покращують стабільність корпусу, сприяючи загальній витривалості та контролю рухів [4]. Також можна застосовувати комплексні вправи, які

імітують рухи на пілоні, допомагають розвинути специфічну силу: підйом у вис – дозволяє розвинути силу рук і корпусу; затримки у висі – допомагають покращити витривалість м'язів; обертання та скручування на пілоні – сприяють розвитку вибухової сили та координації.

Гнучкість є важливим фактором у пілонному спорті, оскільки вона дозволяє виконувати складні елементи з естетичною точністю, а також гнучкість необхідна для виконання ефектних переходів між елементами [2].

Основні методи розвитку гнучкості:

1. Статична гнучкість – передбачає утримання позиції протягом 20–60 секунд. Для збільшення амплітуди рухів ефективним буде використання таких вправ як, шпагати (поздовжній і поперечний), місток, розтяжка плечового поясу та рук.

2. Динамічна гнучкість – передбачає виконання активних махів та контрольованих рухів із великою амплітудою. Для покращення еластичності м'язів можна використовувати махи ногами вперед, назад і вбік, перекази в шпагати, плавні кругові рухи руками для мобільності плечового поясу.

3. Метод ПНФ (пропріоцептивне нейром'язове полегшення) – чергування напруження і розслаблення м'язів для глибшого розтягнення.

Пілонний спорт вимагає від спортсменів не тільки сили та гнучкості, а й високого рівня витривалості та координації. Витривалість допомагає виконувати тривалі комбінації елементів без втрати контролю, а добре розвинена координація забезпечує плавність рухів та точність виконання акробатичних елементів. Витривалість у пілонному спорті включає як аеробні, так і анаеробні навантаження. Для розвитку витривалості можна використовувати інтервальні та функціональні тренування [6], а також комплексні зв'язки на пілоні без тривалого відпочинку.

Координація та баланс є важливими складовими тренувального процесу, оскільки вони забезпечують контроль над рухами під час виконання динамічних та статичних елементів. Координацію можна розвивати за допомогою використання вправ на динамічному пілоні та балансувальних вправ, таких як стійки на руках, планка на нестійкій поверхні. Для покращення контролю рухів доцільним буде використання гімнастичних вправ – перекидів, переворотів.

Щоб ефективно розвивати витривалість і координацію, необхідно в процесі тренування дотримуватися поступового збільшення інтенсивності навантажень. Завдяки систематичним тренуванням, що включають кардіо, функціональні вправи та балансові техніки, спортсмени можуть покращити свою фізичну форму, виконувати складні елементи з мінімальним енергетичним виснаженням та забезпечити високу якість виконання рухів на пілоні.

Щоб досягти успіху в пілонному спорті, необхідно гармонійно поєднувати розвиток сили, гнучкості та витривалості. Як зазначає Валієва А. Р. [2], для безпечного та ефективного розвитку необхідно дотримуватися таких принципів побудови тренувального процесу:

1. Розминка (10-15 хв) – загальне розігрівання та вправи для мобільності.

2. Основна частина (40-50 хв) – виконання силових вправ, відпрацювання елементів.

3. Заклучна частина (10-15 хв) – стретчинг, вправи на розслаблення.

Тренування необхідно проводити 3-4 рази на тиждень з поступовим збільшенням інтенсивності.

Висновок. За допомогою аналізу спеціалізованої методичної літератури було встановлено особливості фізичної підготовки. Фізична підготовка спортсменів у пілонному спорті є комплексним процесом, що включає розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації. Кожен із цих аспектів відіграє ключову роль у виконанні технічних елементів та запобіганні травмам. Важливо поєднувати силові вправи, розтяжку та кардіонавантаження для гармонійного розвитку спортсменів. Ефективний тренувальний процес повинен бути структурованим і включати періодизацію навантажень.

Список використаної літератури.

1. Бойченко, Н. В., Голубничій, Р. В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*. 2016. С.11-13

2. Велієва А. Р. Авторська методика підготовки юних спортсменів до змагальних виступів у пілонній акробатиці. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 25 жовтня 2024 р. Харків. С.16-19.

3. Лавриненко М. О. Аналіз роботи м'язів при виконанні технічних елементів у поул денсі. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2024 року. Харків : ХДАФК, 2024. С.127-128

4. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: Міністерство освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ. 2020. 194 с.

5. Собко І. М., Велієва А.Р. Особливості фізичної підготовки спортсменів у пілонній акробатиці. *Спортивна наука України*, 2021. Т. 2, № 35. С. 45-49.

6. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Удосконалення рівня фізичних якостей дівчат 16-17 років засобами фітнес-технологій. *PrOsvita. Педагогічний науковий журнал*. 2024 №1. ТОВ «УКРЛОГОС Груп». С. 52-62. DOI: <https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue1.005>. URL:

<https://www.prosvita.in.ua/index.php/journal/issue/view/issue1/2>