

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев: Олимпийская литература, 1997, 583с.
2. Кузнецов В.В., Шустин Б.И. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов.//Теория и практика физической культуры. - 1982. - №6 -с.9-10.
3. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений.// Теория и практика физической культуры. - 1996. №11 с.50-52.

WLADYSLAW MOCHERNJUK

L'VIV STATE INSTITUTE OF PHISICAL CULTURE

Urgent control of athletes preparedness, diagnostic of weak link and limiting factors comparing with individual model characteristics is an important reserves in sportsmen training. Use of computer methods being worked ant by ourselves make it possible to increase effectiveness of such a work in highly qualified weghtlifters.

ДО ПИТАННЯ ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІТЧИЗНЯНИХ БАГАТОБОРОК

ІННА АСАУЛЮК

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Зниження результатів збірної команди України з семиборства спонукало нас провести аналіз і виявити причини відставання на основі вивчення змісту окремих видів програми багатоборства. Нашою метою було також узагальнити досвід підготовки сильніших багатоборок, оскільки в цих видах легкої атлетики в нашій країні таке дослідження проводиться вперше.

Зроблено аналіз структури спортивного результату вітчизняних семиборок (по 10 результатів в кожному виді багатоборства). Щільність взаємозв'язку окремих компонентів спортивного результату характеризує різні методики підготовки українських семиборок. Виявлений застій в покращанні результатів українських багатоборок є наслідком помилок, які мають місце в методиці підготовки. Українські спортсменки виявились слабшими від основних зарубіжних суперниць за результатами, перш за все, в швидкісній і швидкісно-силовій підготовці.

Аналіз рекордів світу, Європи і України (чемпіонка світу Д.Джойнер [США, 1988 р.] – 7291 (12.69 с. – 186 см – 15м 80 см – 22.58 с. – 7 м. 27 см – 45 м.66 см – 2.08.51 с); чемпіонка Європи Л.Нікітіна [Росія, 1989]- 7007 (13.40 с. – 189 см – 16 м 45 см. – 23.97 с. – 6 м. 73 см. – 54 м. 94 с. – 2.15.31 с); чемпіонка України Н.Грачова [Дп., 1982 р.]– 6580 (13.80 с. – 180 см. – 15 м. 18 см. – 23.86с. – 6 м. 65 см. – 39 м. 45 см. – 2.06.54 с)] зі всією очевидністю підтверджує такий висновок.

Значний прогрес спортивних результатів провідних семиборок України в кінці 80-х років. (М.Щербина – 6192 очок; Т.Шпак – 5855 очок; О.Зайцева – 6012 очок; В.Бабій – 5771 очок; Л.Фастовець – 5753 очок; Т.Губар – 5743 очок; М.Дунаєва – 5539 очок; Л.Ковальова – 5531 очок; М.Болховитіна – 5467 очок; Ж.Буділовська – 5466 очок) має місце в метанні спису (на 11 %) і бар'єрному бігу (на 6,2 %), незначний приріст результатів в штовханні ядра і бігу на 200 м. (відповідно на 0,4 % і 0,7 %). Знизився результат в стрибках у довжину (на 1,6 %), біг на 800 м (на 0,5 %) при високих темпах росту результатів у зарубіжних семиборках (на 6,6 %).

Аналіз результатів провідних спортсменок також дозволив виявити різницю в організації змагальної діяльності в бігових видах програми багатоборств. Так, кращі юні українські семиборки М.Москвіна – 4942; Т.Курницька – 4766; В.Постемська – 4525; О.Пойманова –

4373; І.Сухоставська – 4337 та інші, на дистанції 200 м досягають максимальної швидкості на відрізках 25 – 50 м., а зарубіжні 60 – 100 м., що свідчить про недостатній рівень швидкісної витривалості. Недостатній рівень швидкісної витривалості проявляється у бігу на 100 м з бар'єрами, бігу на 200 м та бігу на 800 м.

Таким чином, на основі аналізу і узагальнення результатів багаторічних досліджень, а також матеріалів власних спостережень, виявлені основні фактори, які стримують покращання спортивних результатів провідних семиборок. Визначені сучасні тенденції і еволюція тренувальної і змагальної діяльності багатоборок. З урахуванням цього сформульовані головні напрями удосконалення їх підготовки.

The research deals with the experience of training of the strongest native seven-rounders, the structure of sports results is analyzed, the peculiarities of sportsmen's training are mentioned.

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДИСЦИПЛІН ТРІАТЛОНУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА КІНЦЕВИЙ РЕЗУЛЬТАТ В ЗМАГАННІ

БОГДАНА КОЛОМОЄЦЬ

Український державний університет фізичного виховання та спорту

Тріатлон за класифікацією В.М.Платонова можна віднести до комплексних видів спорту, особливістю змагальної діяльності яких є можливість компенсаторної взаємодії та переважного впливу на кінцевий результат