

ІНФОРМАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНОК У ДОВЖИНУ

Наталія Сахарук, Вячеслав Лемешко

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, Vjacheslavlemeshko@gmail.com*

Актуальність. Навчально-тренувальний процес стрибунк у довжину має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної та спеціальної підготовленості, технічної майстерності (В. Лемешко, 2005; В. Бобровник, 2013). На сучасному етапі деякі традиційні принципи і форми будови тренувального процесу кваліфікованих стрибунк у довжину втратили своє прогресивне значення і не відповідають вимогам та завданням підготовки (Е. Врублевський, 2008; О. Козлова, 2012; Р. Ахметов, Т. Кутек, 2015). Тому пошук та відбір найбільш інформативних показників для оцінювання спеціальної фізичної підготовленості є актуальною проблемою для вивчення.

Мета роботи полягає у виявленні інформативних показників швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих стрибунк у довжину. Для вирішення поставленої мети були сформульовані такі завдання: визначити антропометричні показники та рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменок; здійснити кореляційний аналіз показників швидкісно-силової підготовленості спортсменок та встановити інформативні показники для оцінювання швидкісно-силової підготовленості стрибунк у довжину.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічні (контрольні випробування), антропометрія (вимірювання ваги та довжини тіла) і методи математичної статистики (кореляційний аналіз).

Організація дослідження. Дослідження проводили в природніх умовах спортивного тренування. Його поділено на 3 етапи. У дослідженні брали участь 13 стрибунк у довжину (I розряду та КМС), віком 18–21 рік. Проведено антропометричні вимірювання та тестування швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих стрибунк у довжину.

Результати дослідження. Результати швидкісно-силових показників вказують на середній рівень підготовленості стрибунк цієї кваліфіка-

ції. Статистичне оброблення даних свідчить про однорідність вибірки, оскільки коефіцієнт варіації за усіма показниками становить $< 15\%$. Варто підкреслити високий рівень взаємозв'язку бігових тестів (біг на 30 м та 60 м) зі спортивним результатом, що вказує на значущість швидкісного складника у структурі підготовки стрибунка (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок показників швидкісно-силової підготовленості, антропометричних показників зі спортивним результатом

№ п/п	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Результат	X								
2	Зріст	0,188	X							
3	Вага	0,297	0,917	X						
4	ЗВІ	-0,233	0,330	-0,074	X					
5	Стрибок з місця	0,523	0,058	0,122	-0,145	X				
6	3-й з місця	0,583	0,026	0,176	-0,351	0,890	X			
7	Стрибок вгору	0,674	-0,070	0,072	-0,345	0,909	0,943	X		
8	5-й з 6-ти бігов. кр.	0,683	0,167	0,257	-0,190	0,836	0,903	0,893	X	
9	Біг 30 м	-0,773	0,078	-0,109	0,454	-0,581	-0,675	-0,805	-0,783	X
10	Біг 60 м	-0,751	0,258	0,094	0,423	-0,564	-0,699	-0,791	-0,713	0,910

Серед стрибкових вправ найтісніший взаємозв'язок зі спортивним результатом виявлено в п'ятирному стрибку «скоками» з 6-ти бігових кроків ($r=0,683$) і стрибку вгору за Аболаковим ($r=0,674$), середнім ступенем взаємозв'язку зі спортивним результатом характеризується стрибок у довжину з місця ($r=0,523$) та потрійний стрибок з місця ($r=0,583$).

Висновки. Ми виявили, що отримані показники швидкісно-силової підготовленості мають високий ступінь інформативності, їх можна використовувати в навчально-тренувальному процесі як засіб педагогічного контролю для оцінювання рівня підготовленості кваліфікованих стрибунка у довжину.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р. Моделювання спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках / Рустам Ахметов, Тамара Кутек // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини – Львів, 2015. – С. 17–21.
2. Бобровник В. И. Система оценки и прогнозирования физического состояния квалифицированных спортсменов в легкой атлетике / В. И. Бобровник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. – № 1. – С. 12–19.
3. Врублевский Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Врублевский Евгений Павлович; – ВГАФК, Волгоград, 2008. – 56 с.
4. Лемешко В. Й. Контроль за рівнем швидкісно-силової підготовки стрибунки у довжину різної кваліфікації / В. Й. Лемешко, С. В. Лемешко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 177–182.