

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

окремих спортивних дисциплін, що входять до даного комплексу.

Метою наших досліджень було виявити взаємозв'язок між результатами в окремих дисциплінах триатлону та його вплив на кінцевий результат спортсмена.

Відомо, що триатлон складається з трьох дисциплін: плавання, велосипедної гонки та бігу. Спортивний результат складається з часу, який спортсмен витрачає на подолання плавальної, велосипедної та бігової дистанцій та на перебування в транзитних зонах.

Нами було застосовано кореляційний аналіз протоколів змагань етапів кубка світу та чемпіонатів світу 1996 та 1997 років для виявлення зв'язку між окремими дисциплінами триатлону та того, як результат в окремій дисципліні впливає на кінцевий результат спортсмена в змаганні.

Плавання - перша дисципліна, яка займає найменший час та довжину. Спортивний результат у плаванні має середній статистичний взаємозв'язок з кінцевим результатом ( $p < 0,001$ ). Коефіцієнт детермінації в середньому 50%.

Велосипедна гонка, навпаки, займає найбільший час та довжину. Це дає підстави думати, що саме ця дисципліна має вирішальний вплив на змагальний результат. Але, з впровадженням правила драфтингу, значення цього показника значно зменшилося. Тому результат у велосипедній гонці також має середній статистичний взаємозв'язок з кінцевим результатом, хоч і дещо вищий ніж у плаванні ( $p < 0,001$ ). Коефіцієнт детермінації також вище 65%.

Взаємозв'язок цих дисциплін між собою є середньостатистичним, коефіцієнт детермінації - 50%.

Бігова дистанція є заключною в змаганні. За довжиною та часом, який спортсмен витрачає на її проходження вона стоїть між плавальною та велосипедною. Як виявилось саме успішне подолання бігової дистанції є запорукою гарного виступу в змаганні. Результат має сильний статистичний

взаємозв'язок з кінцевим результатом ( $p < 0,001$ ). Коефіцієнт детермінації 78%.

Взаємозв'язок бігу з плаванням середньовиражений, але нижчий за показники взаємозв'язку плавання та велосипедної гонки. Коефіцієнт детермінації - 40%.

Оцінюючи зв'язок бігу та велосипедної гонки можна сказати, що показники схожі з показниками плавання та велосипедної гонки. Коефіцієнт детермінації 50%.

Для дослідження взаємозв'язку між показниками окремих дисциплін триатлону було також застосовано множинний коефіцієнт кореляції. Оцінюючи взаємний вплив показників велосипедної гонки та бігу на показники плавання нами було виявлено, що цей вплив досить суттєвий (коефіцієнт кореляції від 0,730 до 0,835). Вплив показників плавання та бігу на показники велосипедної гонки ще більший (від 0,757 до 0,881). А от на показники бігу інші види впливають найменше (від 0,519 до 0,794).

Таким чином, результати досліджень свідчать, що вирішальне значення в змаганні має подолання бігової дистанції. Це підтверджується ще й тим, що саме в бігу місце, зайняте спортсменом після проходження дистанції, співпадає, в більшості випадків, з місцем в загальному заліку.

Плавання та велосипедна гонка займають майже рівні позиції, з невеликою перевагою велогонки.

На наш погляд, саме велосипедна підготовка містить у собі резерви підвищення спортивних результатів в триатлоні. Опитування тренерів України з триатлону свідчить, що майже усі спортсмени, які займаються цим видом спорту, мають спеціалізації, далекі від велоспорту. Після введення драфтингу вони їдуть групами, відпочиваючи перед заключною дисципліною, без особливої боротьби, не використовують техніко-тактичні можливості. Тому акцент

саме на техніку та тактику їзди в груповій гонці буде сприяти покращанню результатів в змаганнях з триатлону.

**The aim of research is to reveal correlation between results of separate events in triathlon and influence on the total result. The running distance has decisive importance according to correlation analysis. However reserves of improvement of sport results ought try to find in the cycling training( especially in technique and tactics).**

## **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЖІНОК У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ СУЧАСНОСТІ**

**АДИРХАСВА ЛЮДМИЛА, РЯБОКОНЬ ВАЛЕНТИНА**

*Український державний університет фізичного виховання та спорту*

Протягом тривалої еволюції людини суспільство часто змінювало своє ставлення до рухової активності жінок. Завоювання стійкого становища у сучасному суспільстві, надбання політичної, юридичної та соціальної свободи у результаті руйнування консервативних поглядів на становище жінки у суспільстві, надало можливість жінкам взяти активну участь у всіх сферах діяльності, у тому числі і у фізичному вихованні і спорті вищих досягнень.

У зв'язку з активною участю жінок у різних видах змагальної діяльності та досягненням високих спортивних результатів проблема розвитку жіночого спорту і проблема деморфізму постала у центрі уваги багатьох фахівців галузі фізичної культури і спорту. Тому ця обставина дозволяє віднести проблему статевого деморфізму у спорті до числа актуальних, рішення якої дозволить переглянути деякі консервативні погляди у галузі соціології, психології,