

З мал. 2 видно, що по мірі збільшення довжини змагальної дистанції спортивні результати жінок в меншій мірі відрізняються від досягнень чоловіків.

Таким чином, згідно проведених досліджень багаторічної динаміки спортивних результатів жінок - учасниць Олімпійських ігор сучасності, було виявлено:

- значне зменшення проценту розрізнення між чоловічими і жіночими результатами у спортивному плаванні;
 - ріст спортивних результатів у жіночому плаванні відбувається значно швидше, ніж у чоловіків;
 - по мірі зростання довжини змагальної дистанції спортивні результати жінок менше відрізняються від досягнень чоловіків, що можна пояснити особливостями жіночого організму: жінки, порівняно з чоловіками, мають кращі гідродинамічні якості, вищий рівень координації рухів, ефективніше використання свого фізичного потенціалу.
- The level of women's sport results in the competitive swimming has never become closer to the achievements of men. Comparing the dynamics of men's and women's sport results (participants of Modern Olympic games) possible to designate a definite peculiarities in creation of women's sport skill, deeply learning of which helps to research the reserves for further rising of women's swimming.**

ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ДИНАМІКИ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАЙСИЛЬНІШИХ У СВІТІ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

ВІТАЛІЙ ЛЕВКОВСЬКИЙ

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Дслідження динаміки спортивних результатів привертало і привертає увагу багатьох вчених, як у спорті в

цілому (Л.П.Матвеев, 1959,1970; О.С.Медведев, Р.А.Ромак, А.В.Черняк, 1966; В.І.Шапошникова, 1969, 1972, 1975, 1977,1984 та інш.), так і в стрибках у висоту, зокрема (Р.В.Жордочко, В.Д.Поліщук, 1985; М.М.Шур, 1991, 1992; Р.Пога 1996 та інш.).

Останнім часом ця проблема особливо актуальна в стрибка у висоту серед чоловіків, у зв'язку з підвищенням результатів у цьому виді протягом 20-ти років (1973-1993) з 230см до 245см, що обумовлено освоєнням на рубежі 60-х — 70-х років нашого століття нового стилю "фосбері-флоп".

За Л.П.Матвеевим (1959,1970) спортивні результати є мірилом людських можливостей і можуть служити природними тестами найвищої працездатності. Він справедливо підкреслює, що ця цінна інформація використовується поки що недостатньо, особливо дані багаторічної динаміки спортивних результатів. А саме аналіз багаторічної динаміки дозволяє розкрити закономірності спортивного онтогенезу, знання яких дасть ключ до проблеми перспективного планування спортивного тренування.

У процесі вікового розвитку, як відмічає Л.П.Матвеев, є вузлові етапи (субкритичні фази), на яких біологічні передумови росту тренуваності зазнають значних змін. І саме в цей час можуть спостерігатись відхилення в динаміці спортивних результатів (їх погіршення чи незначне покращання). Далі, як вважає автор, підключаються компенсаторні механізми, що забезпечує нове підвищення результатів.

За В.І.Шапошниковою (1984) в стрибках у висоту виражена менша ритмічність у змінах величин приросту результатів. Після 22-25 років нерідко спостерігається відносна стабілізація спортивних результатів у чоловіків.

Однак, аналіз особливостей багаторічної динаміки спортивних результатів найсильніших в світі стрибунів у висоту за останні 12 років свідчить про деякі зміни в раніше сформованих оцінках цього процесу.

Протягом вищезазначеного періоду було зібрано матеріалів багаторічної динаміки кращих результатів по роках найсильніших у світі стрибунів (17 чоловік) за період від 5-9 до 14-16 років.

Під час обробки матеріалів використовувались різні методи: оцінка результатів по системі розрахунку різниці приросту в сантиметрах, обробка результатів, виражених у відсотках за допомогою комп'ютера.

на підставі проведеного аналізу можна відмітити, що вік найвищих досягнень в стрибках у висоту у чоловіків складає 21-24 роки.

Найвищих результатів стрибунів у висоту досягнуть через 8-10 років занять.

Найбільш високий приріст (в середньому) в результатах спостерігається у стрибунів у висоту в 15 років (20,33см) і в 16 років (14,60см). Потім у 21 рік він складає 3,14см, в 22 - 2,00см, в 23 - 1,70см, а з 24 років намічається погіршення середнього результату та його стабілізація на рівні, нижчому ніж у 23 роки.

Кращі в світі стрибунів у висоту (на рівні 238-245 см) не підтвердили стрибкоподібного досягнення наступних результатів, а постійно збільшували їх, досягаючи рекордних для себе висот (П.Шьоберг, Х.Конвей, Ч.Остін, І Паклін, Ч.Цзяньхуа, Д.Мегенбург, Г.Авдеєнко).

На підтвердження індивідуальних варіантів зміни величини приросту спортивних результатів в процесі багаторічної підготовки необхідно підмітити, що в окремих майстрів найвищого класу перед встановленням світового рекорду спостерігається різке зниження результатів або їх стабілізація на відчутно зниженому рівні (Х.Сотомайор, Р.Поварніщин, Г.Весіг).

Останнім часом на практиці застосовується штучне "планування" спадів, що обумовлено в першу чергу збільшенням тривалості виступів у змаганнях (до 28-30 років) внаслідок подальшої комерціалізації спорту.

Зниження величин приросту результатів або навіть їх погіршення в періоди між кульмінаційними піками носять, в основному, суб'єктивний характер.

Удосконалення управління багаторічним тренувальним процесом можливо на підставі вивчення і використання закономірностей багаторічної динаміки росту результатів по роках найсильніших у спорті стрибунів у висоту в порівнянні з врахуванням індивідуальних особливостей тих, що займаються на різних етапах підготовки.

Levkovskiy V. Peculiarities of long standing individual dynamics of sport results of the strongest jumpers in the height in the world

In the article the main peculiarities of dynamics of sport results of the best jumpers in the height (men) in the world are opened on the base of long standing observations for periods from 5-9 to 14-16 years old. The confirmations are given to main regularities in long standing changes of result of high qualified jumpers. Individual new approaches to leaning of problem are marked.

ОСОБЛИВОСТІ РИТМОВОЇ СТРУКТУРИ МЕТАННЯ МОЛОТА РІЗНОЇ ВАГИ У СПОРТСМЕНІВ РОЗРЯДНИКІВ

ВОЛОДИМИР АНТОНЕЦЬ

Львівський державний інститут фізичної культури

Важливою частиною проблеми сучасного спортивного тренування є необхідність удосконалення методики технічної підготовки спортсменів, яка обумовлюється зростанням спортивних результатів, а також засобів і методів