

### РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

#### АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДІВ СЕМИБОРСТВА

ІННА АСАУЛЮК

*Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського*

Для доведення значення тісного взаємозв'язку результатів показників швидкісно-силових видів семиборства, для оптимізації швидкісно-силової підготовки юних спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки нами використовувався метод кореляційного аналізу [2].

У 13 років виявлений вірогідний кореляційний взаємозв'язок, який відображає позитивні міжвидові взаємодії. У цьому віковому періоді результати з бігу на 60 м мають вірогідний взаємозв'язок з усіма видами комплексу, за винятком бігу на 800 м. Це означає, що покращення результатів у спринтерському бігу сприяє покращенню досягнень у стрибках у довжину і висоту, а також у штовханні ядра і метанні м'яча. Разом з тим встановлено, що в 13 років варіації спортивного результату з бігу на 200 м на 52,8 % визначаються рівнем розвитку спеціальної витривалості [1].

Зв'язок результату з бігу на 200 м із стрибком у довжину слід пояснити з позиції позитивної взаємодії швидкості і загальної витривалості, які визначають досягнення у стрибках у довжину в даному віці відповідно на 31,6 % і 26,4 %.

Міжвидові зв'язки типу “200 м – стрибок в висоту”, “200 м – метання м'яча”, “200 м – штовхання ядра” обумовлюються позитивними взаємодіями швидкісного компонента спеціальної витривалості з силовими якостями, які забезпечують варіацію спортивних результатів у стрибках у висоту, штовханні ядра, метанні м'яча відповідно на 53,2 %, 52,6 %, 2,8 %, 27,4 %. У цьому випадку позитивний взаємозв'язок між розвиваючими швидкісними компонентами спеціальної витривалості з бігу на 200 м і силовими якостями, які відіграють провідну роль у стрибках у висоту і метаннях, можна визначити як позитивний різнорідний перенос фізичних якостей [5].

Що стосується взаємозв'язку швидкісно-силових видів семиборства (рис. 1), то між результатами в стрибку у висоту, довжину, метанні м'яча і штовханні ядра виявлений вірогідний кореляційний зв'язок.



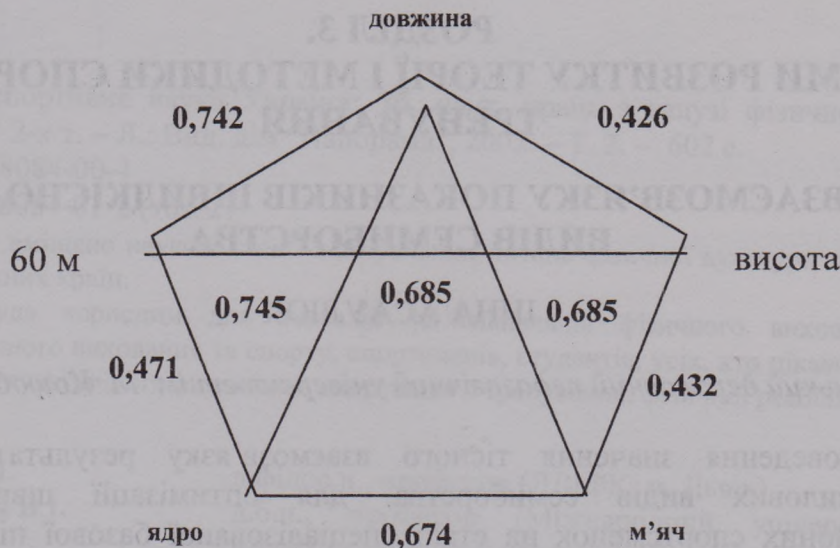


Рис. 1. Кореляційні взаємозв'язки швидкісно-силових видів семиборок 13 років

Беручи до уваги відзначений раніше характер взаємозв'язку досягнень у цих видах семиборства з рівнем розвитку основних фізичних якостей, міжвидові зв'язки “стрибок у висоту – стрибок у довжину”, “стрибок у довжину – метання м'яча” базуються на позитивних взаємодіях різнорідних фізичних якостей сили і швидкості.

У якості основного фактора, який утворює позитивний взаємозв'язок результатів у стрибку у висоту і метання м'яча, виступає однорідний перенос силових якостей, що лімітує спортивні досягнення в обох видах. Штовхання ядра і стрибок у довжину взаємодіють між собою на основі позитивного взаємозв'язку сили і швидкості [3].

У 14-річному віці структура позитивних міжвидових взаємодій має тенденцію до подальшого спрощення. Це виражається в різкому зменшенні кількості міжвидових кореляційних залежностей порівняно з попереднім віковим періодом, що обумовлює зміни схеми позитивної взаємодії.

Позитивна взаємодія фізичних якостей швидкості, яка відіграє провідну роль у досягненні спортивного результату в бігу на 60 м і бігу на 800 м (18,6 % і 64,7 %), утворює позитивний взаємозв'язок “біг на 60 м – біг на 800 м”. У багатоборок 14 років між бігом на 200 і 800 м відзначається позитивний кореляційний взаємозв'язок.

У зв'язку з цим підготовка в одному із бігових номерів програми багатоборства певним чином впливає на засвоєння іншої бігової дистанції. Беручи до уваги, що варіація спортивних досягнень з бігу на 200 і 800-метрових дистанціях пов'язана з рівнем розвитку швидкості (36,4 %, 62,7 %) і загальної витривалості (33,1 %, 31,4 %), міжвидові сполучення “200 м – 800 м” зумовлено позитивними взаємодіями однорідних фізичних якостей.

Як і у попередній віковій групі, результати з бігу на 200 м мають негативний зв'язок з результатами в штовханні ядра. Варіація спортивних результатів у штовханні ядра у цьому віці визначається в основному сукупністю впливу швидкості (35,1 %) і сили (36,9 %), причому кожна фізична якість обумовлюється



практично однаковою часткою варіації. Тому оцінюючи взаємозв'язок між даними видами з позиції позитивного переносу фізичних якостей, у цьому випадку має місце позитивний однорідний перенос швидкості. При цьому не виключається можливість присутності різнорідного переносу між швидкістю і силою [5].

Аналогічним чином будуються позитивні міжвидові утворення швидкісно-силових видів семиборства (рис. 2) типу "штовхання ядра – метання м'яча". У метанні м'яча, на відміну від штовхання ядра, спортивний результат визначається переважно розвитком абсолютної сили окремих м'язових груп (64,4 %).

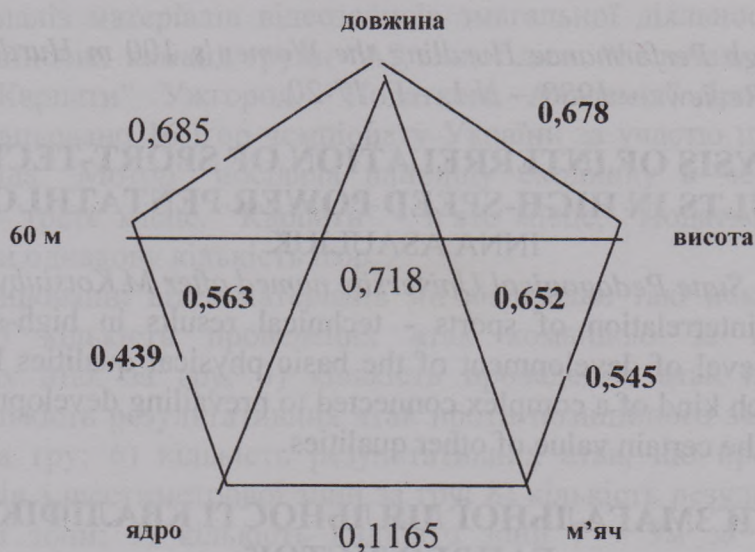


Рис. 2. Кореляційні взаємозв'язки швидкісно-силових видів семиборок 14 років

З цієї причини позитивний зв'язок між двома метаннями передбачає однорідний перенос силових якостей. Одночасно з цим, враховуючи взаємозв'язок результату в штовханні ядра з рівнем розвитку швидкості, не виключається різнорідний перенос між швидкістю і силою.

Результати дослідження свідчать про те, що вирішенням проблеми підвищення швидкісно-силової підготовки є комплексний підхід до вибору ефективних засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей.

Дослідження взаємозв'язку спортивно-технічних результатів у швидкісно-силових видах семиборства з рівнем розвитку основних фізичних якостей показало, що досягнення в кожному виді комплексу пов'язані з переважним розвитком окремої однієї фізичної якості за певного значення останніх.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кишиков В.А. Взаимосвязь физической и технической подготовки на этапе начального овладения видами легкоатлетического семиборья у девочек и девушек 11-16 лет: Автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Ленинград: ГДОИФК, 1984. – 21 с.



2. Лукаускас Р.И. Исследование оптимальных сочетаний видов легкой атлетики в обучении и тренировке юных многоборцев: Автореф. дис... канд.пед.наук: 13.00.04. – Тарту, 1977. – 21 с.
3. Саркисян А.С. Структура и оценка взаимосвязи технической и физической подготовленности прыгунов в длину с разбега различной квалификации: Автореф. дис... канд.пед.наук: 13.00.04.– Москва, 1981.– 23 с.
4. Сахновський К.П. Теоретико-методичні основи системи багаторічної спортивної підготовки: Автореф. дис... докт. пед. наук: 24.00.01. – К., 1997. – 48 с.
5. McFalane B. High Performance Hurdling the Women's 100 m Hurdles //Track and Field Quarterly Review. – 1988. – N 1. – P. 17-20.

## THE ANALYSIS OF INTERRELATION OF SPORT-TECHNICAL RESULTS IN HIGH-SPEED POWER PENTATHLON

INNA ASAULIUK

*Vinnitsia State Pedagogical University named after M.Kotsiubynskyi*

Research of interrelation of sports - technical results in high-speed-power of pentathlon with a level of development of the basic physical qualities has shown, that achievements in each kind of a complex connected to prevailing development of separate physical quality at the certain value of other qualities.

## ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК

ОЛЕГ БАЗИЛЬЧУК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** Сучасний жіночий спорт, в умовах гострої конкуренції, висуває суворі вимоги щодо вдосконалення і універсалізації підготовки кваліфікованих спортсменок. Одним із головних резервів підвищення ефективності підготовки спортсменок високої кваліфікації фахівці вважають вирішення проблеми вдосконалення системи керування тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності [1, 3, 4, 7]. Змагальна діяльність у гандболі знаходить своє відображення в ігрових показниках, які дають об'єктивну інформацію про зміст спортивної боротьби. Реєстрація окремих параметрів змагальної діяльності, опрацювання і аналіз отриманих даних розкривають характер взаємозв'язку між ними, міру їх впливу на кінцевий результат гри, розкривають закономірності гри, виділяють фактори, які обумовлюють формування результату, що значною мірою сприяє подальшому науковому обґрунтуванню тренувального процесу гравців високої кваліфікації.

Провідні фахівці, які працюють у галузі теорії і методики підготовки гандболістів, неодноразово зосереджували свою увагу на аналізі атакуючих і захисних дій кваліфікованих гандболістів під час змагальної діяльності [2, 5, 6]. На відміну від чоловіків, змагальна діяльність гандболісток вивчена недостатньо. Фрагментарність досліджень цієї проблеми не сприяє раціональній побудові їх підготовки. Тренери зазвичай планують тренувальні навантаження спонтанно, не враховуючи детальний аналіз змагальних дій спортсменок.