

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА СУМИ ОЧОК В ПРОГРАМІ П'ЯТИБОРСТВА В ЮНИХ СПОРТСМЕНОК

Інна АСАУЛЮК

*Вінницький державний педагогічний університет*

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Розглядаючи семиборство як єдиний вид легкої атлетики, який складається із різних вправ, необхідно враховувати, що види, які входять у нього вступають у складні взаємодії між собою. При цьому зміна рівня спортивно-технічних результатів в одних видах сприяє певним чином зрушенням в інших. На кожному тренувальному занятті в багатоборстві вирішується завдання розвитку фізичних якостей і навчання техніці двох і більше видів. При цьому велике значення має раціональне чергування видів у тренуванні. Використання змагальної послідовності дисциплін комплексу при їх вивченні спрямовано більшою мірою на розвиток швидкісно-силової підготовки і витривалості, ніж на оптимальний розвиток необхідних фізичних якостей і рухових навичок (Дубограєв І.Д., Масловский Е.А.).

Зусиллями вітчизняних вчених (Викторова О.Д., Каюта В.А., Кишиков В.А., Комарова А.Д. та ін.) розроблені наукові основи системи багаторічного навчально-тренувального процесу спортсменок-багатоборок. Проте, проведені дослідження в абсолютній більшості були присвячені удосконаленню тренувального процесу семиборок вищої категорії. Найскладніша ланка багаторічної підготовки – заняття в групах початкової спортивної підготовки (12-14 років), коли повинна відбуватися поступова адаптація до жорстких вимог спорту вищих досягнень, залишається без наукового обґрунтованого методичного забезпечення, що порушує наступність у побудові багаторічного тренувального процесу і різко знижує його ефективності.

Аналіз спеціальної літератури виявив відсутність наукових розробок, проведених у даному напрямку, відсутнє й визначення структури швидкісно-силових видів програми семиборства, які мають значний вплив на загальну суму очок. Тому вивчення структури підготовки багатоборок у швидкісно-силових видах семиборства є актуальним для теорії і практики легкоатлетичного спорту.

**Завдання дослідження:** виявити характер взаємозв'язків між рівнем розвитку швидкісно-силових якостей та спортивними досягненнями юних семиборок.

Для вирішення даного завдання, ми використовували тести та інструментальні методики, за допомогою яких отримували термінову інформацію про рівень розвитку основних параметрів швидкісно-силових якостей: біг 30 м з низького старту; біг 30 м з ходу; динамометрія кисті; жим штанги вагою 12,5 кг; присідання зі штангою вагою 12,5 кг; стрибок у довжину з місця; стрибок у висоту з місця; потрійний стрибок з місця; кидок ядра. Вказані тести пройшли перевірку на аутентичність і відповідність всім вимогам до теорії тестів.

Для доказу взаємозв'язку рівня швидкісно-силової підготовки з спортивною підготовкою нами був проведений аналіз зв'язку окремих показників швидкісно-силової підготовленості з швидкісно-силовими видами семиборства оскільки цей

чинник у переважній більшості визначає ефективність тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів.

#### Результати дослідження.

Як видно з даних таблиці 1, стрибок у довжину і висоту перебуває в прямій залежності від розвитку швидкісних якостей –  $r = 0,818-0,912$ .

Таблиця 1.

#### Взаємозв'язок показників з швидкісно-силової підготовки і швидкісно-силових видів семиборства спортсменок 13-14 років.

Показники швидкісно-силової підготовки	Види семиборства		
	Стрибок у довжину	Стрибок у висоту	Штовхання ядра
Біг 30м з низького старту	0,818	0,892	0,474
Біг 30м з ходу	0,883	0,912	0,544
Динамометрія кисті	0,512	0,498	0,786
Жим штанги вагою 12,5 кг.	0,634	0,701	0,911
Присідання зі штангою вагою 12,5 кг.	0,606	0,565	0,759
Стрибок у довжину з місця	0,973	0,914	0,446
Стрибок у висоту з місця	0,864	0,816	0,492
Потрійний стрибок з місця	0,937	0,884	0,481
Кидок ядра	0,498	0,487	0,956

Отримані величини коефіцієнтів кореляції між результатами в стрибках у висоту, довжину і потрійним стрибком в довжину з місця з відповідними видами семиборства свідчать про наявність між ними взаємозв'язку –  $r = 0,816 - 0,973$ .

Досягнення у штовханні ядра, крім усього іншого, залежить від абсолютної сили верхнього плечового поясу і групи м'язів ніг. Так, коефіцієнт кореляції між жимом штанги і присідання зі штангою становить  $0,759 - 0,911$ .

Доведено, що покращення результатів у швидкості і стрибучості приводить до росту досягнень в штовханні ядра, середній рівень взаємозв'язку яких свідчить про наявність позитивного переносу цих якостей –  $r = 0,446 - 0,544$ .

Виходячи із цих даних і результатів перед проведенням педагогічного експерименту було висунуто передбачення про те що використання комплексного підходу до вибору ефективних засобів і методів розвитку швидкісно-силової підготовки позитивно вплине на приріст спортивних результатів. У даному випадку спортивний результат був критерієм оцінки ефективності побудови тренувального процесу, оскільки досліджувані на початку мезоциклів мали один і той же вік, ідентично середньому спортивній кваліфікації.

Для доведення доцільності вибору ефективних методів у розвитку швидкісно-силової підготовки дівчат-семиборок 13-14 років на етапі початкової підготовки нами був проведений аналіз динаміки результатів розвитку показників швидкісно-силової підготовки юних багатоборок попереднього дослідження і спортивних результатів багатоборства, які визначались в очках за таблицею 1985 року. Акцентувалась увага на вплив певного методу розвитку швидкісно-силової підготовки на суму очок в п'ятиборстві.

Таблиця 2.

## Динаміка змін спортивних результатів у видах п'ятиборства залежно від рівня швидкісно-силової підготовки семиборок

Групи	Мезоцикли	Сума очок M + Sm		Вірогідність розбіжностей між групами			Приріст спортивного результату (у %)
				1	2	3	
1	1	1470,5	116,7	>0,05	<0,001	-	1,3
	2	1493,0	52,0	>0,05	-	<0,001	
	3	1887,0	30,7	-	<0,001	<0,001	
2	1	1224,0	53,6	<0,001	<0,001	-	2,0
	2	1765,0	74,2	<0,001	-	<0,001	
	3	2391,5	176,7	-	<0,001	<0,001	
3	1	1207,7	26,4	<0,001	<0,001	-	1,4
	2	1638,7	33,6	<0,001	-	>0,05	
	3	1688,9	157,6	-	<0,001	>0,05	

Як свідчать дані таблиці 2, за період основного педагогічного експерименту не у всіх групах відбулися однакові зміни в приростах спортивного результатів. Найбільші зрушення виявилися в другій групі, в якій фізичні навантаження здійснювалися вибірково-акцентованим методом (2,0%). Це дало змогу юним багатоборкам після 3-го юнацького розряду досягти рівня 3-го дорослого, а одній із спортсменок – 2-го дорослого розряду. У першій експериментальній групі, в якій переважно впроваджувався коловий метод виконання навантаження за три мезоцикли (9 місяців), загальна сума очок змінилась всього на 1,3%. Всі багатоборки подолали шлях від 3-го юнацького до 1-го юнацького розряду. У третій експериментальній групі, де навантаження виконувалося переважно повторно-прогресуючим методом, до кінця основного педагогічного експерименту загальна сума очок збільшилася на 1,4%. У цій групі спортсменки від 3-го юнацького дійшли тільки до 2-го юнацького розряду, одна спортсменка – до 1-го юнацького розряду, та в кінці 3-го мезоциклу одна із групи виконала 3 дорослий розряд.

Порівняння загальної суми набраних очок у кожній експериментальній групі (Рис.1) показало, що переважне використання вибірково-акцентованого методу в другій групі дозволило всім багатоборкам набрати значно більшу суму очок, ніж в першій і третій експериментальних групах ( $P < 0,01$ ). Коловий і повторно-прогресуючий методи виявилися практично рівнозначними -  $P > 0,05$ .

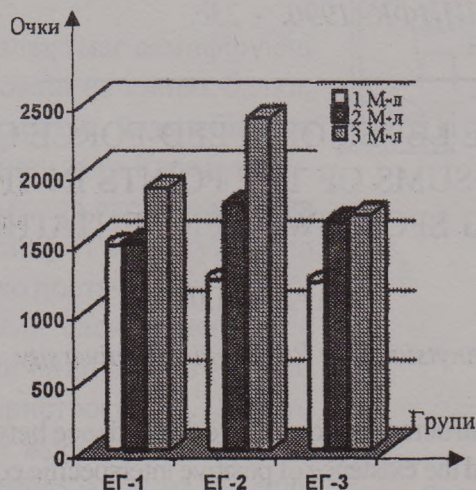


Рис.1. Загальна сума очок багатоборок у залежності від використаного методу розвитку швидкісно-силової підготовки

### Висновки.

Аналіз результатів дослідження дає можливість стверджувати, що побудова навчально-тренувального процесу в період спеціалізованої базової підготовки в семиборстві має виходити із одночасного вивчення всіх видів і комплексного розвитку основних фізичних якостей. Раціональна послідовність вивчення дисциплін семиборства в окремих тренувальних заняттях буде визначатися віковими особливостями структури, міжвидовими взаємодіями, передбаченим максимальним використанням позитивного переносу фізичних якостей. Проведений експеримент показав перевагу вибірково-акцентованого методу розвитку швидкісно-силової підготовки з відносно рівномірним розміщенням тренувальних навантажень в мезоциклах і з одночасним вивченням техніки окремих видів семиборства, виходячи із динаміки їх взаємозв'язку між собою, що призводить до вірогідно більших зрушень у рівнях спортивних результатів за однакового обсягу навантажень у трьох групах. Враховуючи те, що в якості критерію спортивно-технічної підготовленості виступає спортивний результат, можна підкреслити більш високий її рівень у другій експериментальній групі.

Суттєвим доповненням до обґрунтування вищевказаного служать дані про вірогідну перевагу ( $P < 0,01$ ) другої експериментальної групи в інтегральному показникові рівня спортивно-технічної підготовленості – сумі очок.

### Література

1. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152с.
2. Дубограев И.Д. К вопросу о соревновательной последовательности видов в женском легкоатлетическом пятиборье: Метод. реком. по подготовке многоборцев. / Москва: ВНИИФК, 1979. – С.60-61.
3. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлеток-многоборцев высшей квалификации: Автореф. дис...докт. пед. наук: 13.00.04. – СПб: СПГАФК, 1992. – 48с.
4. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья: Автореф. дис...канд.пед.наук (13.00.04). – Москва: ВНИИФК, 1990. – 23с.

---

## CONNECTION OF THE LEVEL OF SPEED-FORCE QUALITIES DEVELOPMENT AND THE SUMS OF THE POINTS IN THE PROGRAM OF YOUNG SPORTSWOMEN PENTATHLON

Inna ASAULIUK

Vinnitsia State Pedagogical University

The investigation of the structure of correlative dependence between sports results in speed force kinds of pentathlon showed the existence of positive interspecific connections.

---