

- Л. Шлемина, А.Т. Брыкина. – 2-ое изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 215с.
6. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Автореф. дис... на соиск. уч. степени док. пед. наук. – Москва, 1981. – 48с.

THE SPORT AEROBICS' METHODS FORMATION

Lesya LEVCHYK

Lviv State Institute of Physical Culture

The problem of the sport aerobics methods' formation is raised in the article. The main items in the similes kinds of sport which belong to the sport aerobics are demons trated.

Key words: sport aerobics, formation of methodology, kinds of sport, training.

ОЦІНКА ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СТИБУНОК В ДОВЖИНУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Вячеслав ЛЕМЕШКО, Світлана ЛЕМЕШКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. На думку багатьох фахівців (М.Г.Озолін, 1970-1986; В.М.Дячков, 1982; В.М.Платонов, 1992; В.О.Запорожанов, 1988 та інші) ефективність тренувального процесу обумовлена об'єктивною оцінкою багатьох компонентів спортивної підготовленості. Кількість компонентів підготовленості велика і тому важко здійснювати їх повний аналіз. Але у кожному виді спорту є основні (ведучі) компоненти підготовленості, які в значній мірі визначають рівень спортивної майстерності.

Рівень розвитку окремих компонентів підготовленості прямо або побічно вивчається багатьма спеціалістами (В.Б.Попов, 1968; В.І.Чорнобай, 1969; В.А.Александров, 1972; М.П.Шестаков, 1987 та інші). Ними розглядалися окремі компоненти підготовленості. Разом з тим не розкриті питання співвідношення компонентів підготовленості. Мало вивчене питання цілісної ритмо-темпової структури розбігу, яка забезпечує якісне відштовхування та спортивний результат. Недостатньо вивчене питання інформативності та варіативності основних показників підготовленості в залежності від кваліфікації стрибунка. В працях не має комплексної оцінки та засобів педагогічного контролю стрибунка у довжину різної кваліфікації.

Досвід спортивної практики показує, що надмірний рівень розвитку одного з компонентів не завжди приводить до покращення спортивного результату, а іноді стає основною перешкодою до підвищення спортивної майстерності.

Гіпотеза роботи передбачає, що дослідження різних сторін підготовки жінок-стрибунок у довжину дозволить визначити найбільш інформативні характеристики компонентів підготовленості, встановити їх оптимальне співвідношення, використовувати дані показники, як засоби педагогічного контролю, а це в свою чергу дозволить підвищити ефективність управління тренувальним процесом стрибунк у довжину.

Мета роботи полягає в розробці найбільш ефективних шляхів досягнення спортивного результату на основі направлених змін розвитку основних компонентів підготовленості з урахуванням оптимального їх співвідношення та індивідуальних особливостей жінок-стрибунок у довжину різної кваліфікації.

Завдання роботи:

1. Виявити інформативні показники для об'єктивної оцінки рівня розвитку основних компонентів підготовленості стрибунк у довжину.
2. Встановити взаємозв'язок спортивного результату в стрибках у довжину з рівнем розвитку показників основних компонентів підготовленості стрибунк різної кваліфікації.
3. Експериментально обґрунтувати рекомендації, які підвищують ефективність управління тренуванням стрибунк у довжину.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи:

- 1) Аналіз науково-методичної літератури;
- 2) Педагогічні контрольні випробування;
- 3) Педагогічний експеримент;
- 4) Методи математичної статистики, а також інструментальні методи (антропометрія, динамометрія і телеподометрія).

Організація дослідження. Дослідження проводились в процесі багаторічного тренування поетапно. На першому етапі вивчалася спеціальна література з питань експериментів. На другому визначались інформативність та взаємозв'язок показників основних компонентів підготовленості. В дослідженні брали участь 42 стрибунки у довжину різної кваліфікації (МС – П розряд) віком від 17 до 23 років. У природних умовах тренування у спортсменок вимірювались антропометричні показники: зріст, вага, довжина поштовхової ноги, визначались зросто-ваговий індекс Брокка, коефіцієнт пропорціональності будови тіла за Дячковим В.М., 1982. Спеціальну фізичну підготовленість оцінювали за показниками абсолютної та відносної сили м'язів стегна та ступні, висоту стрибка з махом руками, довжини стрибка в довжину та потрійного з місця, довжину п'ятиразового стрибка "скоками" з шести кроків розбігу, результати в бігу на 30 та 60 м; технічну підготовленість визначали за такими показниками: швидкість, довжина, темп, тривалість польоту та опори бігових кроків розбігу, тривалість відштовхування, коефіцієнт бігової активності, модуль кожного кроку розбігу та коефіцієнт технічної майстерності.

Результати дослідження. Отримані дані дозволили провести аналіз середніх величин, варіативності показників основних компонентів підготовленості, а з огляду на результати регресійних рівнянь, розрахувати кількісні модельні характеристики стрибунк у довжину (таблиця 1).

Збільшення спортивного результату в стрибках у довжину від 550 см до 640 см вимагає неухильного підвищення рівня розвитку основних компонентів підготовленості. У стрибунк різного рівня підготовленості є деякі розбіжності в розвитку основних компонентів. Так, стрибунки П розряду відрізняються

Таблиця 1

Модельні характеристики для оцінки рівня розвитку основних компонентів підготовленості відповідно до результату у стрибках у довжину

Рез-ти стр. у довж.	Зросто-ваговий індекс	Відносна сила м'язів	5-стр. "скоками" з 6 кроків розбігу	Рез-тат бігу на 30 м з в/с	Мат. модуль остан. кроку розбігу	Серед. швидк. остан. 6 кроків	Серед. швидк. остан. 2 кроків	Час відштовхування
640	12-14	1,8	18,50	3,8	2,2	8,9	9,2	120
610	11-13	1,7	17,50	3,9	2,2	8,6	9,0	120
580	10-12	1,6	16,50	4,1	2,1	8,4	8,8	125
550	9-11	1,4	15,50	4,2	2,0	7,8	8,6	130

стрибкоподібним розвитком основних компонентів підготовленості; стрибунки 1 розряду мають близьку за рівнем розвитку спеціальну фізичну і технічну підготовленість із КМС, у яких спостерігається більш збалансований розвиток основних компонентів підготовленості. Співставлення індивідуальних характеристик основних компонентів підготовленості стрибунок у довжину з модельними характеристиками дозволяє оцінити сильні і слабкі сторони в структурі її підготовленості і на цій основі визначити основні і додаткові завдання з планування й корекції тренувального процесу, підбору засобів і методів тренування.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури і результати дослідження показали, що основними компонентами підготовленості стрибунок у довжину, що визначають рівень спортивних досягнень, є спеціальна фізична і технічна підготовленість, а також антропометричні показники фізичного розвитку. Рівень підготовленості стрибунок у довжину різної кваліфікації визначається "кількісними значеннями інформативних показників", при цьому необхідно виділити те, що з ростом майстерності найбільшого значення набуває співвідношення компонентів підготовленості.

Для оцінки рівня розвитку основних компонентів підготовленості найбільш інформативними показниками, які впливають на покращення спортивного результату в стрибках у довжину є наступні: біг на 30 м з високого старту ($r = -0,951$); 5-ний стрибок "скоком" з 6-ти бігових кроків ($r = 0,879$); середня швидкість останніх двох кроків розбігу ($r = 0,861$); потрійний стрибок з місця ($r = 0,783$); швидкість останнього кроку розбігу ($r = 0,783$); середня швидкість останніх 6-ти кроків розбігу ($r = 0,767$); зросто-ваговий індекс (ЗВІ) ($r = 0,508$); час відштовхування ($r = -0,557$).

Регресійний аналіз взаємозв'язку між спортивним результатом стрибка у довжину й інформативні показники основних компонентів спеціальної підготовленості стрибунок дозволив встановити наступне їхнє співвідношення (таблиця 2).

Таблиця 2

Коефіцієнти рівняння регресії виду $y = B_0 + B_1x_1 + B_2x_2 + B_3x_3 + B_4x_4$

для обчислення спортивного результату стрибка у довжину за показниками бігу на 30 м (X1), 5-тиразового стрибка (X2), швидкості останнього кроку (X3), зросто-вагового індексу (X4)

ЗВІ	B 1	B 2	B 3	B 4	P	$\delta y/x...x_n$	F
182,46	-153,194	8,788	0,542	2,361	0,972	8,34	188,23

Представлене регресійне рівняння має високу прогностичну інформативність ($R=0,972$). З огляду на те, що в рівняння входять показники бігу 30 м, 5-тиразового стрибка, t від., ЗВІ, його можна рекомендувати для етапного педагогічного контролю стрибунк у довжину. Дане рівняння дозволяє прогнозувати результат з урахуванням оптимального співвідношення основних компонентів підготовленості стрибунк у довжину більш високої кваліфікації.

Таблиця

Коефіцієнти рівняння регресії виду $y=B_0+B_1x_1+B_2x_2+B_3x_3+B_4x_4$ для обчислення спортивного результату стрибка у довжину за показниками бігу на 60 м (X1), потрійного стрибка (X2), часу відштовхування (X3), зросто-вагового індексу (X4)

B 0	B 1	B 2	B 3	B 4	P	$\delta y/x...x_n$	F
1113,01	-75,318	0,155	- 619,008	1,883	0,975	7,88	179,52

Дане рівняння має високу прогностичну інформативність ($R= 0,975$) і порівняно з попереднім рівнянням рекомендується використовувати в навчально-тренувальному процесі для етапного педагогічного контролю. Необхідність розрахунку даного рівняння полягає в тому, що в нього включені показники, що більш ширше відображають спеціальну підготовленість стрибунк різної кваліфікації. Дані показники можуть використовуватися при відборі та орієнтації спортсмена на стрибки у довжину, як вид спеціалізації.

Література

1. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
2. Кузнецов В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. Модельные характеристики легкоатлетов. – Киев: Здоров'я, 1979. – 88 с.
3. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Знання, 1999. – 164 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 585 с.
5. Попов В.В. Прыжок в длину. – М.: Физкультура и спорт, 1977.– 96 с.

ESTIMATION OF THE BASIC COMPONENTS PREPARATION JUMPING IN LENGTH OF DIFFERENT PROFICIENCY

Viacheslav LEMESHKO, Svetlana LEMESHKO

L'viv State Institute of physical culture

Annotation. In activity the writer investigates principal components special preparation jumping in length of different proficiency. Parameters can be used at selection and orientation of the sportsman to jump in length, as a kind of a specialization.