

## ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

БАРДІС А., магістрантка,  
РИБАЛЬЧЕНКО Т.П., к.фіз.вих., доцент,  
КРАЙНИК Я. Б., старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

### **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК-БАГАТОБОРОК**

**Анотація.** У статті визначено ступінь взаємного впливу показників швидкісно-силової підготовленості та окремих параметрів техніки в семиборстві.

**Ключові слова:** багатоборство, швидкісно-силова підготовленість, технічна підготовка.

**Вступ.** Підвищений рівень спортивних результатів за останні роки в багатьох видах спорту, в тому числі і в семиборстві, є наслідком значного збільшення обсягу тренувальних навантажень. Спортивні досягнення у жіночому легкоатлетичному багатоборстві спонукають до підвищення вимог до тренування спортсменок. Подальше зростання спортивних результатів може бути забезпечене тільки за рахунок якості тренувального процесу [2, 4].

Для успішного освоєння всіх складових семиборства, необхідний оптимальний рівень розвитку швидкості, сили, швидкісно-силових якостей. Крім того, високий рівень розвитку фізичних якостей сприяє кращому оволодінню технікою спортивних вправ. Деякі фахівці вказують на те, що взаємозв'язок фізичної і технічної підготовки є основним принципом удосконалення спортивної майстерності [1].

Прагнення до об'єктивізації тренувального процесу на основі наукового управління підготовкою спортсменів обумовлює необхідність першочергової розробки характеристик різних сторін підготовленості спортсменів, що дозволить більш чітко організувати тренувальний процес та створити умови для цілеспрямованого вирішення завдань вдосконалення спортивної майстерності [3].

На думку, І. О. Асаулюк [1, 2] найскладніша ланка багаторічної підготовки – етап спеціалізованої базової підготовки, коли повинна відбуватися поступова адаптація до вимог спорту вищих досягнень – залишається без науково обґрунтованого методичного підґрунтя, що порушує наступність у побудові багаторічного тренувального процесу й різко знижує його ефективність. Недостатній рівень розвиток швидкісно-силових якостей ускладнює засвоєння дівчатами техніки стрибків у довжину і висоту. Незважаючи на це, питання структури швидкісно-силової підготовки юних семиборок залишалось за межами досліджень.

**Мета роботи** – визначити взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості та окремих параметрів техніки спортсменок-багатоборок в підготовчому періоді річного циклу тренування.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, тестування рівня швидкісно-силової підготовленості, методи визначення рівня технічної підготовленості, методи математичної статистики. В дослідженні брали участь дівчата віком 15-17 років, II та III дорослого розрядів, які спеціалізуються в семиборстві (n=6).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для виявлення взаємозв'язку між показниками швидкісно-силової та технічної підготовленості спортсменок був проведений кореляційний аналіз із визначенням коефіцієнта кореляції.

Було встановлено, що результати бігу на 30 м зі старту мали високий ступінь кореляції з результатами бігу на 30 м з ходу ( $r=0,95$ ), різницею між результатами у бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами ( $r=0,91$ ) та результатами у стрибках у довжину з розбігу ( $r=-0,74$ ). Середній взаємозв'язок результати бігу на 30 м зі старту мали з результатами стрибків у довжину з 10 бігових кроків ( $r=-0,69$ ), бігу на 100 м з бар'єрами ( $r=0,65$ ), потрійного стрибка ( $r=-0,43$ ), різницею між результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу ( $r=-0,39$ ), різницею між результатами штовхання ядра зі скачка та з місця ( $r=-0,35$ ) та результатами штовхання ядра зі скачка ( $r=-0,31$ ). Інші показники не мали суттєвого впливу на результати бігу на 30 м зі старту.

Результати бігу на 30 м з ходу мали високий ступінь кореляції з різницею між результатами бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами ( $r=0,88$ ), результатами бігу на 100 м з бар'єрами ( $r=0,76$ ), стрибка у довжину з розбігу ( $r=-0,75$ ) та з 10 бігових кроків ( $r=-0,71$ ).

Середній взаємозв'язок результати бігу на 30 м з ходу мали з різницею між результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу ( $r=-0,65$ ), різницею між результатами штовхання ядра зі скачка та з місця ( $r=-0,59$ ), результатами штовхання ядра зі скачка ( $r=-0,46$ ) та потрійного стрибка ( $r=-0,39$ ). Інші показники не мали суттєвого впливу на результати бігу на 30 м з ходу.

Результати бігу на 100 м мали високий ступінь кореляції з результатами бігу на 100 м з бар'єрами ( $r=0,71$ ) та різницею між результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу ( $r=-0,71$ ).

Середній взаємозв'язок результати в бігу на 100 м зі старту мали з результатами у потрійному стрибку ( $r=0,51$ ), різницею між результатами у штовханні ядра зі скачка та з місця ( $r=-0,43$ ) та різницею між результатами у стрибках у довжину з розбігу і з 10 бігових кроків ( $r=0,40$ ) та результатами у штовханні ядра зі скачка ( $r=-0,31$ ). Результати в інших тестах не мали суттєвого впливу на результати бігу на 100 м зі старту.

Результати бігу на 100 м з бар'єрами мали високий ступінь кореляції з різницею між результатами бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами ( $r=0,87$ ).

Середній взаємозв'язок результати бігу на 100 м з бар'єрами мали з різницею між результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу ( $r=-0,66$ ), з різницею

між результатами у стрибках у довжину з розбігу та з 10 бігових кроків ( $r=0,49$ ), результатами стрибків у довжину з 10 бігових кроків ( $r=0,44$ ), з різницею між результатами у штовханні ядра зі скачка та з місця ( $r=-0,40$ ), а також з результатами у стрибках у довжину з розбігу ( $r=-0,33$ ). Результати в інших тестах не мали суттєвого впливу на результати бігу на 100 м з бар'єрами.

Результати у стрибках у довжину з розбігу мали високий ступінь кореляції з результатами стрибка у довжину з 10 бігових кроків ( $r=0,95$ ), потрійного стрибка з місця ( $r=0,87$ ), штовхання ядра зі скачка ( $r=0,82$ ) та з місця ( $r=0,81$ ).

Середній взаємозв'язок результати у стрибках у довжину з розбігу мали з різницею між результатами у штовханні ядра зі скачка та з місця ( $r=-0,62$ ), різницею між результатами бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами ( $r=-0,57$ ) та різницею між результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу ( $r=-0,42$ ). Низький взаємозв'язок було встановлено з різницею між результатами у стрибках у довжину з розбігу та з 10 бігових кроків ( $r=0,26$ ).

Результати у стрибках у довжину з 10 бігових кроків мали високий ступінь кореляції з результатами у штовханні ядра з місця ( $r=0,85$ ) та зі скачка ( $r=0,82$ ), а також з результатами у потрійному стрибку з місця ( $r=0,81$ ).

Середній взаємозв'язок спостерігався між результатами у стрибках у довжину з 10 бігових кроків та різницею між результатами бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами ( $r=-0,62$ ), штовхання ядра зі скачка та з місця ( $r=0,55$ ), результатами у стрибках у довжину з розбігу та з 10 бігових кроків ( $r=-0,53$ ) та результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу ( $r=0,43$ ).

Результати штовхання ядра зі скачка мали високий ступінь кореляції з показниками штовхання ядра з місця ( $r=0,93$ ), різницею між результатами у штовханні ядра зі скачка та з місця ( $r=0,83$ ) та потрійного стрибка з місця ( $r=0,76$ ). Середній взаємозв'язок результати штовхання ядра зі скачка мали з різницею між результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу ( $r=0,61$ ) та стрибків у довжину з розбігу та з 10 бігових кроків ( $r=-0,33$ ).

Результати штовхання ядра з місця мали високий ступінь кореляції з результатами у потрійному стрибку з місця ( $r=0,86$ ). Середній взаємозв'язок результати штовхання ядра з місця мали з різницею між результатами у штовханні ядра зі скачка та з місця ( $r=0,57$ ), у стрибках у довжину з розбігу та з 10 бігових кроків ( $r=-0,47$ ) та бігу на 30 м зі старту та з ходу ( $r=0,33$ ). Різниця між результатами у бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами не мала суттєвого впливу на результати штовхання ядра з місця ( $r=-0,13$ ).

Високий взаємозв'язок результати у потрійному стрибку з місця мали з результатами у стрибках у довжину з розбігу ( $r=0,87$ ), штовханні ядра з місця ( $r=0,86$ ), стрибках у довжину з 10 бігових кроків ( $r=0,81$ ) та штовханні ядра зі скачка ( $r=0,76$ ).

Результати у потрійному стрибку з місця мали середній ступінь кореляції з результатами бігу на 100 м ( $r=0,51$ ), бігу на 30 м зі старту ( $r=0,43$ ), різницею між результатами у штовханні ядра зі скачка та з місця ( $r=0,41$ ) та у бігу на 30 м з ходу ( $r=0,39$ ). Результати в інших тестах не мали суттєвого впливу на результати у потрійному стрибку.

Взаємозв'язок параметрів технічної підготовленості виявив високий ступінь кореляції між різницею результатів бігу на 30 м зі старту і з ходу та штовхання ядра зі скачка та з місця ( $r=0,88$ ). Високий ступінь впливу на даний параметр чинять і результати бігу на 100 м ( $r=0,71$ ).

Середній взаємозв'язок зафіксовано між різницею результатів бігу на 30 м зі старту і з ходу та результатами бігу на 100 м з бар'єрами ( $r=-0,66$ ), 30 м з ходу ( $r=-0,65$ ), штовхання ядра зі скачка ( $r=0,61$ ), стрибка у довжину з 10 бігових кроків ( $r=0,43$ ), стрибка у довжину з розбігу ( $r=0,42$ ), бігу на 30 м зі старту ( $r=0,39$ ), а також у штовханні ядра з місця ( $r=0,33$ ). Результати потрійного стрибка не мали суттєвого впливу на різницю між результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу.

Встановлено високий ступінь впливу на різницю між результатами бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами результатів бігу на 30 м зі старту ( $r=0,91$ ), бігу на 30 м з ходу ( $r=0,88$ ) та бігу на 100 м з бар'єрами ( $r=0,87$ ).

Середній взаємозв'язок зафіксовано між різницею результатів бігу на 30 м зі старту і з ходу, бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами ( $r=-0,40$ ), у стрибках у довжину з розбігу та з 10 бігових кроків і бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами ( $r=0,40$ ).

#### **Висновки.**

1. Кореляційний аналіз між показниками швидкісно-силової та технічної підготовленості дозволив виявити найбільш значущі параметри підготовленості спортсменок у семиборстві. Серед показників швидкісно-силової підготовленості найбільший взаємозв'язок виявлено між результатами у стрибках у довжину з розбігу та з 10 бігових кроків і результатами у штовханні ядра зі скачка, штовханні ядра з місця і потрійному стрибку ( $r=0,81-0,87$ ).

2. Аналіз взаємовпливу показників швидкісно-силової підготовленості та окремих параметрів техніки у видах семиборства дозволив встановити, що найбільш взаємообумовленими з них є наступні: результати у бігу на 30 м зі старту та різниця між результатами бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами; результати бігу на 30 м з ходу та різниця між результатами бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами; результати бігу на 100 м з бар'єрами та різниця між результатами бігу на 100 м і 100 м з бар'єрами; результати у штовханні ядра зі скачка та різниця між результатами у штовханні ядра зі скачка та з місця; результати бігу на 100 м зі старту та різниця між результатами бігу на 30 м зі старту та з ходу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні тренувального процесу багатоборок на основі корекції показників спеціальної фізичної підготовленості.

#### **Список використаної літератури.**

1. Асаулюк І. О. Послідовність оволодіння видами семиборства та особливості технічної підготовки семиборок / І. Асаулюк, К. Козлова, С. Дмитренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2008. – Т. 3. – С. 179–181.

2. Асаулюк І. О. Швидкісно-силова підготовка семиборок 12-14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний

спорт» / І. О. Асаулюк. – Львів, 2002. – 21 с.

3. Косихин В. П. Технологии управления подготовкой легкоатлетов-многоборцев в прыжковых видах многоборья / В. П. Косихин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2009. – № 2 (48) – С. 35–40.

4. Суханов С. М. Строение соревновательного результата в легкоатлетическом семиборье / С. М. Суханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2013. – № 10 (104). С. 162–166.