

3. Косихин В. П. Педагогическая технология специальной физической и технической подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. дис. на соискание уч. степени док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. П. Косихин. – Москва, 2010. – 49 с.

4. Куликов Л. М. Функции и принципы в системе подготовки спортивного резерва / Л.М. Куликов, В.М. Болотов, Е. В. Иванов, В.В. Рыбаков // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. В двух томах. [Том II]: материалы Международной научно-практической конференции (29-30 ноября 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 131–133.

5. Назаров А. П. Построение тренировочного процесса в прыжках с шестом на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации: дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Назаров Антон Павлович. – Москва, 1998. – 127 с.

ЛЕМЕШЕНКО А.В.

Харківська державна академія фізичної культури

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗІ ЗМАГАЛЬНИМ РЕЗУЛЬТАТОМ КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ ДИСКУ

Анотація. У статті визначено ступінь впливу показників спеціальної фізичної підготовленості на результати змагальної діяльності метальників диску.

Ключові слова: метальники диску, фізична підготовленість, змагання.

Вступ. Проблема підготовки легкоатлетів, особливо в метаннях, залишається актуальною. Результати наукових досліджень і практика свідчать про те, що досягнення в метанні диску багато в чому обумовлені рівнем розвитку фізичних якостей. Зростаюча конкуренція в металних дисциплінах змушує тренерів серйозно займатися спеціальною фізичною підготовкою вже в дитячо-юнацькому віці. Метання диску є одним із найскладніших, у координаційному відношенні, видом легкої атлетики та потребує від спортсменів високого розвитку усіх якостей [1].

В методичній літературі проблему підготовки метальників висвітлювали багато авторів, серед яких: К.І.Буханцов [2]; А.Т. Квітков; А. К. Стасюк; В. П. Бізін; Л.С. Іванова[3]та інші. Не дивлячись на кількість наукових досліджень на даний час недостатньо інформації, яка висвітлює взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовленості метальників диску зі змагальним результатом.

Мета роботи. Визначити взаємозв'язок між показниками спеціальної фізичної підготовленості спортсменів та змагальним результатом у метанні

диску.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь 7 метальників диску, які мали кваліфікацію КМС та I розряду. Були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості спортсменів відповідає нормативним вимогам для кваліфікованих метальників диску, а в деяких тестових вправах навіть перевищує його (табл. 1). Так, у таких вправах як біг на 20 м з ходу, стрибку в довжину з місця, потрійному стрибку, кидку ядра знизу у перед, кидку ядра назад через голову та жиму штанги лежачі середні результати спортсменів знаходились на рівні орієнтовних нормативів спеціальної фізичної підготовленості метальників диску згідно навчальної програми для шкіл вищої спортивної майстерності. А результати у присіданні зі штангою перевищували орієнтовний норматив на 7,1 %.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих метальників диску

Назва тесту	$\bar{X} \pm m$	Орієнтовні нормативи
Біг 20 м з ходу, с	2,52±0,03	2,50-2,30
Стрибок у довжину з місця, м	2,91±0,04	2,90-3,10
Потрійний стрибок, м	8,18±0,11	8,20-8,70
Кидок ядра знизу у перед, м	14,91±0,12	15,00-16,00
Кидок ядра назад через голову, м	16,47±60,1	16,50-17,50
Жим штанги лежачі, кг	129,3±2,5	130-140
Присідання зі штангою, кг	148,6±2,6	160-170

За методом парної кореляції Пірсона був проведений аналіз взаємозв'язку між швидко-силовою, силовою та швидкою підготовленістю спортсменів та змагальним результатом в метанні диску

Встановлено, що всі показники спеціальної фізичної підготовленості, які досліджувалися, впливали на спортивний результат у метанні диску ($r=0,47-0,85$).

Найбільший вплив на змагальний результат у метанні диску мали результати кидка ядра знизу вперед ($r=0,85$), потрійного стрибка ($r=0,82$) та стрибка у довжину з місця ($r=0,78$), це підтверджує дані одного із провідних тренерів Буханцова К.І. [2]. Також сильний взаємозв'язок встановлено між змагальним результатом та результатами кидка ядра назад через голову ($r=0,71$) і присіданням зі штангою на плечах ($r=0,71$). Отримані дані підтверджують, що результати у метанні диску багато в чому визначаються розвитком сили та швидкості.

Середній взаємозв'язок змагального результату встановлено з

результатами бігу на 20 м з ходу ($r=0,61$) та жиму штанги лежачи ($r=0,47$). Це свідчить про те, що рівень розвитку швидкісних здібностей та сила ніг в метанні диску грають значну роль для досягнення максимальних результатів.

Необхідно відзначити, що підвищення результатів у метаннях завжди супроводжується зростанням рівня розвитку провідних рухових якостей спортсменів. Причому, чим вища кваліфікація металників, тим чіткіше проявляється взаємозв'язок «спортивний результат-фізична підготовленість» [3].

Висновок. Отримані результати свідчать про те, що рівень спеціальної фізичної підготовленості юнаків відповідає нормативним вимогам для спортсменів, які спеціалізуються у метанні диску. Кореляційний аналіз показників змагальної діяльності дозволив встановити, що всі сторони спеціальної фізичної підготовленості впливають на спортивний результат, а найбільш впливовими є швидкісно-силові та силові здібності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу тренувань на рівень розвитку швидкісно-силової, силової та швидкісної підготовленості.

Список використаної літератури.

1. Захаровська Т. Л. Використання спеціальних вправ у підготовці металників спису на етапі спеціалізованої базової підготовки / Т. Л. Захаровська // Матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД» // Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2012 р. – С.143–145.

2. Буханцов К. И. Метание диска /К. И. Буханцов.–М.:Олимпия, 2008. – 104 с.

3. Иванова Л. С. Вариативность в подготовке метателей / Л. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.

МУЛИК В.В., д.фіз.вих., професор

Харківська державна академія фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Анотація. У статті розглядаються питання щодо розробки та ефективності тренувального процесу юних біатлоністів 15-16 років з урахуванням доцільності використання різних засобів лижогоночної, стрількової та комплексної підготовки протягом річного макроциклу.

Ключові слова: юні біатлоністи, гонка, спринт, засоби підготовки, координаційні здібності.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи