

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ШТОВХАННІ ЯДРА

Дідик Тетяна, Кокошко Роман

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті представлений аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у штовханні ядра. Контроль за рівнем фізичної підготовленості дозволяє вносити зміни у тренувальний процес з метою його оптимізації. Проведений кореляційний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості і спортивного результату в штовханні ядра.

CORRELATION ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS STRUCTURE OF ATHLETES WHO SPECIALIZE IN SHOT PUT Didyk Tetyana, Kokoshko Roman

The article analyzes the performance special physical training qualified athletes specializing in the shot put. Monitoring the level of physical fitness allows you to modify the training process for its optimization. Correlation analysis of parameters of special physical fitness and athletic performance in the shot put.

КОРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В ТОЛКАНИИ ЯДРА Дидык Татьяна, Кокошко Роман

В статье представлен анализ показателей специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов, которые специализируются в толкании ядра. Контроль уровня физической подготовленности позволяет вносить изменения в тренировочный процесс с целью оптимизации. Проведен корреляционный анализ показателей специальной физической подготовленности и спортивного результата в толкании ядра.

Ключеві слова:

спеціальна фізична підготовленість, штовхання ядра, спортивний результат, кваліфіковані спортсмени, кореляційний аналіз.

special physical fitness, shot put, athletic performance, qualified athletes, correlation analysis

спеціальная физическая подготовленность, толкание ядра, спортивный результат, квалифицированные спортсмены, корреляционный анализ.

Постановка проблеми.

Проблема підготовки спортсменів високого класу, особливо у легкоатлетичних метаннях - є актуальною і викликає інтерес багатьох фахівців.

Пошук інноваційних підходів до процесу підготовки спортсменів у легкоатлетичних метаннях – запорука росту спортивних результатів. У процесі управління підготовкою спортсменів необхідним є контроль фізичної підготовленості, на основі якого в навчально-тренувальний процес вносять зміни з метою оптимізації структури і змісту, а також змагальної діяльності спортсменів [2, 5].

Дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Теоретико - методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовленість спортсменів, як основа спортивного результату, є предметом багатьох наукових досліджень. У легкоатлетичних метаннях питання фізичної і технічної підготовленості досліджувались багатьма фахівцями (К. І. Буханцов, 1977, Л. С.; А. П. Бондарчук, 1984; Л. С. Іванова, 1987; В. П. Бізін, 1995; М. В. Островський, 2003; Т. І. Кудряшова, 2007 та ін.).

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що однією з причин наявності в практиці тренувальної роботи в легкоатлетичних метаннях проблеми оптимізації процесу підготовки є недостатня кількість робіт, в яких би вивчались питання контролю спеціальної

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

фізичної підготовленості штовхальників ядра [1, 3, 4]. Уявлення про структуру підготовленості спортсменів має важливе значення для раціональної організації тренувального процесу, а також для підбору ефективних засобів і методів розвитку фізичних здібностей. Вирішення цього питання неможливе без використання сучасних методів математико-статистичної обробки отриманих даних та, зокрема, кореляційного аналізу

На нашу думку це обумовлює необхідність проведення досліджень в рамках запропонованої теми, що і визначило актуальність роботи. Результати нашого дослідження доповнюють існуючі дані та сприяють подальшому науковому пошуку.

Метою нашої роботи є оптимізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих штовхальників ядра на основі даних кореляційного аналізу.

Завданнями нашого дослідження є вивчення структури спеціальної фізичної підготовленості штовхальників ядра на основі аналізу науково-методичної літератури; визначення взаємозв'язків показників фізичної підготовленості із результатами у штовханні ядра за допомогою кореляційного аналізу.

В нашому дослідженні брали участь 9 спортсменів (17-18 років), що займаються легкоатлетичними метаннями і мають кваліфікацію I і II спортивного розряду. Тестування показників фізичної підготовленості спортсменів проводилось на базі СДЮСШОР з легкої атлетики (м. Вінниця).

Результати дослідження.

Рівень фізичної підготовленості легкоатлетів штовхальників ядра є одним із визначальних факторів високого спортивного результату на змаганнях. Для визначення взаємозв'язків показників фізичної підготовленості і спортивного результату в змагальній вправі штовхання ядра ми провели кореляційний аналіз, результати якого представлені в табл.1.

Таблиця 1

Кореляційна матриця взаємозв'язків показників фізичної підготовленості і спортивного результату кваліфікованих штовхальників ядра 17-18 років (n=9)

	Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Кидок ядра вперед двома руками	1									
2	Кидок ядра назад через голову двома руками	0,56	1								
3	Стрибок у довжину з місця	0,47	0,52	1							
4	Потрійний стрибок з місця	0,41	0,34	0,88	1						
5	Жим штанги лежачи	0,58	0,47	0,08	0,11	1					
6	Ривок штанги	0,63	0,72	0,33	0,32	0,28	1				
7	Присідання зі штангою на плечах	0,54	0,64	0,67	0,59	0,14	0,52	1			
8	Біг 30 м	0,34	0,46	0,51	0,72	0,13	0,62	0,54	1		
9	Біг 60м	0,27	0,32	0,43	0,45	0,25	0,39	0,37	0,88	1	
10	Штовхання ядра зі скачка	0,83	0,87	0,65	0,74	0,59	0,71	0,67	0,77	0,58	1

Примітка: високий кореляційний зв'язок ($r > 0,7$; $r < -0,7$); високі взаємозв'язки виділені жирним шрифтом

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Проведення кореляційного аналізу дозволило встановити різні рівні взаємозв'язків між показниками спеціальної фізичної підготовленості, а також взаємозв'язки цих показників з результатом у змагальній вправі – штовханні ядра зі скачка.

Як видно з табл. 1, між показниками існує вісім високих ступенів зв'язків, а саме результату у змагальній вправі штовхання ядра з показниками у спеціальних вправах: кидок ядра двома руками вперед і назад через голову, потрійний стрибок з місця, ривок штанги двома руками і біг 30 м, а також між показниками в стрибкових і бігових вправах (r від 0,71 до 0,88).

У результаті проведеного кореляційного аналізу спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих штовхальників ядра нами було визначено величини взаємозв'язків і показники, які впливають, у кінцевому результаті, на спортивний результат у змагальній вправі. Отримані дані можуть бути використані для удосконалення методики підготовки спортсменів, корекції тренувального процесу та оптимізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих штовхальників ядра.

Висновки.

Дослідження структури фізичної підготовленості кваліфікованих штовхальників ядра і проведення кореляційного аналізу показників фізичної підготовленості дозволив встановити найбільший вплив певних структурних елементів, від яких залежить кінцевий результат у змагальній вправі.

Таким чином, представлені матеріали нашого дослідження дають підставу стверджувати, що для досягнення високого результату в штовханні ядра більшу увагу слід приділяти розвитку силових і швидко-силових здібностей. Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані дані дозволять оптимізувати навчально-тренувальний процес кваліфікованих штовхальників ядра.

Список літературних джерел

1. Бизин В. П. Обучение легкоатлетическим метаньям / В. П. Бизин. – Харьков.: Основа, 1995. – 173 с.
2. Дідик Т. М. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів / Т. М. Дідик, І. А. Кульчицька // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викл. ІФВіС. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С.66-71.
3. Кудряшова Т. І. Комплексний контроль підготовки юних штовхальників ядра на етапі початкової спортивної спеціалізації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт» / Т.І. Кудряшова. – Харьков.: Основа, 2007.– 22 с.
4. Островський М. В. Використання сучасних методів контролю технічної майстерності атлета в легкоатлетичних метаннях / М. В. Островський // Актуальні проблеми фізичної культури і: зб. наук. пр. - К.:ДНДІФКС, 2003.- С. 1-8.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.