

СТРОЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОК– СЕМИБОРОК Линникова Д.В.



*Линникова Дарья Валерьевна - магистрант,
направление: подготовка сборных команд в избранном виде спорта,
кафедра легкой атлетики, факультет летних олимпийских видов спорта,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург*

Аннотация: целью исследования являлось выявление структуры соревновательного результата в женском легкоатлетическом семиборье. Были проанализированы результаты 20 сильнейших легкоатлеток года в семиборье Мира и России. Разработана модель вклада очков в отдельных видах многоборья в общий результат, которая позволяет определять сильные и слабые стороны подготовленности семиборок и на основе этого осуществлять коррекцию тренировочного процесса.

Ключевые слова: семиборье, женщины, результат, структура.

Введение

Специалисты рассматривают семиборье как единое упражнение, а не как сумму семи отдельных видов. Средства подготовки семиборок, объединенные одной тренировочной программой, оказывают сопряженное воздействие друг на друга, которое может носить как усиливающий, так и ослабляющий характер. Оптимальный подбор упражнений, тренировочных воздействий влияет на эффективность процесса подготовки семиборок.

В легкоатлетическом многоборье структура подготовленности значительно усложняется в связи с наличием в его составе нескольких видов, успешная соревновательная деятельность в которых требует высокого уровня различных, подчас отрицательно коррелирующих между собой физических способностей [3].

Актуальность. За последнее время наблюдается скачок результатов, показанных на международных соревнованиях элитой женского семиборья, в то время как, уровень российских семиборок не позволяет должным образом бороться на международной арене. Проведенный анализ соревновательной деятельности позволит дать более полную информацию для дальнейшей оптимизации тренировочного процесса, а также наметить пути развития вида.

Цель. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе анализа соревновательной деятельности сильнейших многоборок страны и мира.

Задачи:

1. Определить вклад каждого вида в сумму очков, выраженного в процентах относительно суммы очков в легкоатлетическом семиборье
2. Рассмотреть взаимосвязь между результатами в отдельных видах многоборья и суммой очков в легкоатлетическом семиборье.

Научная новизна. Получены наиболее новые данные о соревновательной деятельности сильнейших семиборок Мира и России за последние 5 лет.

Результаты.

Для выявления особенностей подготовки легкоатлеток - семиборок проведен анализ результатов 20 сильнейших семиборок России и мира за 2013-2018 гг. (табл. 1, 2).

Анализ результатов семиборок позволяет выделить диапазоны колебаний результатов сильнейших спортсменок мира и России, выявить особенности российской школы семиборья и ее отличие от зарубежных систем подготовки (Таблицы 1, 2).

Наиболее высокие оценки в очках как у зарубежных, так и у российских семиборок имеют результаты в беге на 100 м с барьерами, в прыжках в длину и в высоту, а наиболее низкие оценки - в толкании ядра и

метании копья. С одной стороны, это говорит об особенностях таблиц оценки результатов. С другой стороны, «схожесть» оценки результатов показывает совпадение системы отбора и стратегии подготовки российских и зарубежных спортсменов.

Таблица 1. Диапазоны результатов и их оценка в очках у 20 сильнейших семиборков России за 2013-2018 гг.

Исследуемые показатели	Лучший результат	Худший результат	Очки за лучший результат	Очки за худший результат
Семиборье			6210	5180
100 м с/б, с	13,56	15,54	1041	772
Высота, м	1,84	1,66	1029	806
Ядро, м	15,91	10,55	922	566
200 м, с	24,32	26,23	950	777
Длина, м	6,54	5,77	1020	780
Копье, м	48,80	31,78	791	510
800 м, м; с	2. 11,94	2. 29,91	936	694
Бег			2804	2418
Прыжки			2011	1643
Метания			1680	1145

Таблица 2. Диапазоны результатов и их оценка в очках у 20 сильнейших семиборков Мира за 2013-2018 гг.

Исследуемые показатели	Лучший результат	Худший результат	Очки за лучший результат	Очки за худший результат
Семиборье			6942	6269
100 м с/б, с	13,03	14,02	1120	976
Высота, м	2,01	1,68	1067	830
Ядро, м	15,64	12,03	904	663
200 м, с	23,72	24,92	1008	894
Длина, м	6,77	5,80	1095	789
Копье, м	54,74	36,36	952	598
800 м, м; с	2. 09,68	2. 21,42	969	804
Бег			3054	2736
Прыжки			2162	1653
Метания			1856	1384

В целом разница общей суммы очков российских легкоатлетов-семиборков от сильнейших многоборков Мира, составляет в среднем 400 очков

При рассмотрении взаимосвязи между результатами в отдельных видах многоборья и суммой очков в легкоатлетическом семиборье российских спортсменов и лучших спортсменов Мира, обращает на себя внимание тот факт, что более высокая взаимосвязь отмечается с бегом на 100 м с барьерами ($r = 0,84 - 0,82$) и прыжками в длину с разбега ($r = 0,73 - 0,74$). Взаимосвязь суммы очков с другими видами многоборья составляет $r - 0,47 - 0,66$. Это подтверждает мнение специалистов, что достижение высоких результатов в многоборье зависит от равномерного овладения всеми видами, входящими в легкоатлетическое семиборье.

Таблица 3. Вклад отдельных видов легкоатлетического семиборья в общую сумму очков (%)

Вид физическое легкоатлетического семиборья	Год				
	2014	2015	2016	2017	2018
Сумма очков	5850	5888	5759	5720	5645
Бег на 100 м с барьерами	15.8	16.6	16.4	15.9	16.1
Прыжки в высоту	15.9	15.6	16.1	15.6	16.4
Толкание ядра	12.6	12.7	12.8	12.7	12.4
Бег на 200 метров	14.6	14.9	15.5	14.8	14.9
Прыжки в длину	15.1	15.3	15.1	15.1	15.2
Метание копья	11.5	10.9	11.1	11.0	10.9
Бег на 800 метров	14.6	14.3	14.3	14.6	14.2

Наибольший вклад в сумму очков в семиборье дают прыжковые виды (прыжки в длину с разбега и в высоту: 15.1 - 16.4%) и бег на 100 метров с барьерами (15.8 -16.6%).

Наименьший вклад в сумму очков в семиборье дают виды метаний:

толкание ядра - 12.4 - 12.8%, метание копья - 10.9 - 11.5%. По-видимому, это связано с существующей таблицей подсчета очков в легкоатлетическом семиборье.

На основе полученных результатов и анализа предшествующего опыта можно предложить следующую соревновательную модель спортсменки, выступающей в многоборье (Рис. 1). Модель включает в себя усредненные данные вклада отдельных видов легкоатлетического семиборья в общую сумму очков, выраженные в относительных единицах (%).

Сравнение собственных результатов, показанных в отдельных видах легкоатлетического семиборья (их вклад в общую сумму очков), с модельными (эталонами) позволяет определить слабые и сильные стороны подготовленности спортсменки, наметить направленность тренировки, внести коррективы в парциальные объемы используемых средств и т.д.

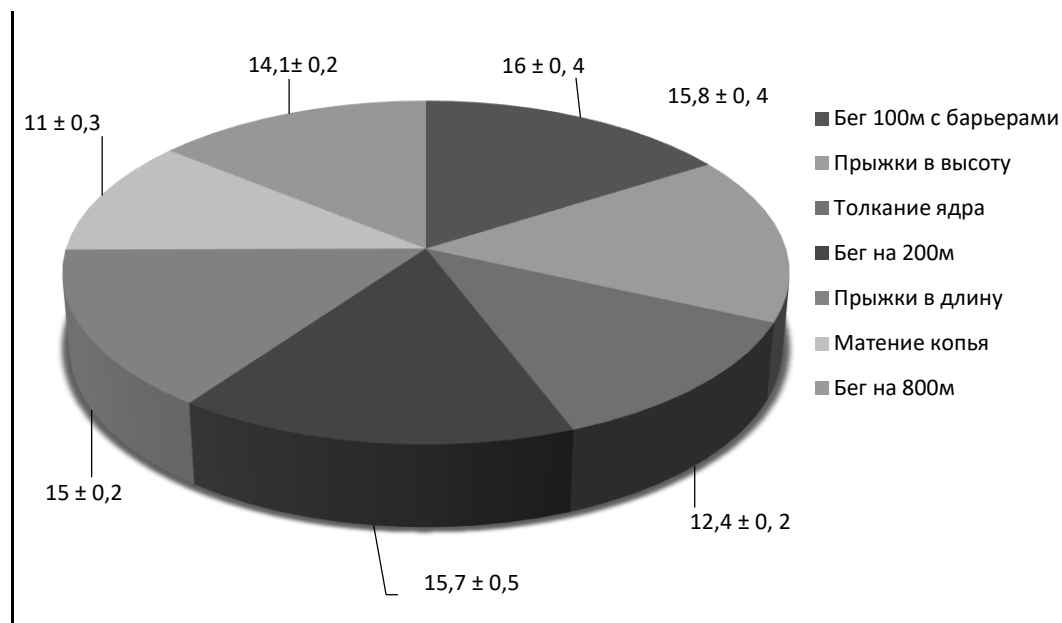


Рис. 1. Структурная соревновательная модель вклада каждого вида легкоатлетического семиборья в общую сумму метание очков

Список литературы

1. Асаулюк И.А. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / И.А. Асаулюк, А.С. Куц // Физическое воспитание и спорт в контексте государственной программы развития физической культуры в Украине: опыт, проблемы, перспективы. Житомир, 2014. С. 10-13.
2. Немцева Н.А. К вопросу об оценке отдельных сторон подготовленности в семиборье по показателям специальной силовой подготовленности спортсменок / Н.А. Немцева // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы: материалы конференции / Адыгейский гос. ун-т. Майкоп, 2006. С. 63-67.
3. Суханов С.М. Применение тренажерных устройств для повышения технической и специальной физической подготовленности легкоатлеток-семиборков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.М. Суханов. Майкоп, 2001. 139 с.