

**ВИЗНАЧЕННЯ ПРОВІДНИХ ФАКТОРІВ  
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІГУНОК НА 800 М****Тетяна РИБАЛЬЧЕНКО, Олена НАСОНКІНА***Харківська державна академія фізичної культури,  
м. Харків, Україна, e-mail: tanyusic@rambler.ru*

**Вступ.** Сучасна практика підготовки спортсменок висуває вимоги до проведення досліджень з проблеми оптимізації тренувальних і змагальних навантажень для досягнення максимального спортивного результату. Збільшення кількості змагань ускладнює раціональне планування тренувального процесу та знижує рівень спеціальної працездатності за найважливішими параметрами змагальної діяльності [1, 2].

**Мета** – виявити фактори, що визначають успішність змагальної діяльності кваліфікованих бігунок на 800 м.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне тестування; факторний аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дівчат до 17 років було виявлено 5 факторів, які мали найбільший вплив на результат у бігу на 800 м: швидкісні здібності (37%), показники довжини кроків та періоду польоту на старті та бігу по дистанції (30%), витривалість (17%), темпова структура бігу (7%), технічні параметри бігового кроку на фінішному відрізку дистанції – 6%.

У дівчат віком 17–19 років рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості майже рівною мірою визначали успішність змагальної діяльності в бігу на 800 м. Серед технічних параметрів найбільший вплив мала темпова структура бігу на старті та фініші.

У дівчат, старших за 19 років, було виявлено 4 фактори, що найбільше впливали на результат у бігу на 800 м: швидкісно-технічні можливості (50%), техніко-силові можливості (22%), витривалість (16%), технічні параметри бігу (12%).

**Висновки.** Установлено, що всі сторони спеціальної фізичної та технічної підготовленості впливають на спортивний результат. Найбільший вплив мали показники швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а також технічні параметри бігового кроку.

**Ключові слова:** середні дистанції, змагання, бігунки, витривалість.

**Список літератури**

1. Рибальченко Т.П. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції в річному циклі тренувань : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Рибальченко Тетяна Петрівна. – Харків, 2013. – 199 с.

2. Шкрібтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу : монографія – Київ : Олімпійська література, 2005. – 257 с.