

20
215
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ордена ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

УДК 796

ИВАНОВА ЙОРДАНКА БЛАГОЕВА
Заслуженный мастер спорта
(НРБ)

ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА В ВЫСОТУ
(ЖЕНЩИНЫ) К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ
В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

13.00.04 — теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Москва 1985

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор ОЗОЛИН Н.Г.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор БЕРХОШАНСКИЙ Ю.В.
кандидат педагогических наук, ТЕР-ОБАНЕСЯН И.А.

Ведущее учреждение - Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Защита состоится "15" VI 1985 г.
в 13 часов на заседании специализированного совета
К. 046. 01. 01. по присуждению ученой степени кандидата
педагогических наук Государственного Центрального ордена
Ленина института физической культуры, по адресу: Москва,
Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке
ГЦОЛИФК.

Автореферат разослан "14" X 1985 г.

Ученый секретарь
специализированного совета () Д.Н. Примаков

БИБЛИОТЕКА
Лесовского пер.
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

А к т у а л ь н о с т ь проблемы. Все возрастающая конкуренция на международной спортивной арене определяет необходимость постоянно совершенствовать методику подготовки спортсменов высокого уровня мастерства. Все актуальнее становятся вопросы индивидуализации подготовки спортсменов к таким соревнованиям, как Олимпийские игры, чемпионаты Мира, Европы. Практика показывает, что эффективность подготовки к выступлениям спортсменов на соревнованиях такого ранга находится в прямой зависимости от того, насколько глубоко и объективно дана оценка за год до главного старта, насколько правильно разработана стратегия индивидуальной подготовки, распределен объем и динамика тренировочной нагрузки по этапам, насколько эффективно осуществляется управление подготовкой спортсмена (Матвеев Л.П., 1972; Дьячков В.М., 1968; Озолин Н.Г., 1970). Эти вопросы для практики являются очень важными. Однако, сегодня можно констатировать, что вопросы индивидуализации подготовки женщин - прыгуней в высоту еще не нашли должного отражения в работах специалистов спортивной науки. Те методические рекомендации, которые изданы в периодической печати или имеются в материалах служебного пользования, нуждаются в серьезном уточнении, поскольку в них, как правило, не рассматриваются вопросы индивидуальной подготовки спортсменов в годичном или в многолетнем аспектах.

Цель исследования диссертационного труда - содействовать повышению эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных легкоатлетов - прыгунов в высоту путем раскрытия его специфической структуры и содержания и путем определения некоторых основных факторов спортивной успешности в рамках одного олимпийского цикла.

Объектом исследования являются легкоатлеты - прыгуны высокого класса НР Болгарии и других стран за период олимпийского цикла, как и результаты некоторых комплексных исследований ввиду анализа с тем, чтобы установить эффективность структуры и содержания соревновательной подготовки в этом же олимпийском цикле.

Предметом исследования являются основные факторы спортивного достижения, управления в процессе спортивной тренировки (структурная и функциональная организация в рамках одного олимпийского тренировочного цикла, динамика тренировочной нагрузки в различных периодах и этапах подготовки как необходимое условие для оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов).

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что результаты автоэксперимента дадут возможность научно раскрыть индивидуальные стороны подготовки прыгуна в высоту (женщины) к Олимпийским играм в годичном тренировочном цикле.

Задачи исследования. Ставились следующие три основные задачи:

1. Оценить особенности методики подготовки спортсменов высокой квалификации на основании изучения и анализе научных и методических материалов.
2. Провести сравнительный анализ достигнутого уровня основных сторон подготовленности в отношении к основным соперницам.
3. Проанализировать и дать оценку личного опыта подготовки в годичном тренировочном цикле к Олимпийским играм и к установлению мирового рекорда.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялся следующий комплекс методов исследования:

- метод автоэксперимента;
- анализ научно-методической литературы;
- анкетный опрос и беседы;
- обобщение опыта подготовки ведущих прыгунов в высоту по вопросам планирования и контроля за динамикой уровня подготовленности в годичном и многолетнем тренировочных циклах;
- педагогические наблюдения и педагогический контроль в процессе тренировки и соревнований с применением комплекса контрольных педагогических тестов и инструментальных методик: киноциклографии, сейсморитмометрии, динамометрии, хронометрии.

Из 19 контрольных тестов 8 были основными, на основании результатов которых строились диаграммы, осуществлялась коррекция подготовки. Количество тестов на каждом этапе подготовки определялось решаемыми задачами, их соответствием специфике тренировочной работы. Тестирование проводилось перед началом каждого этапа, как правило, после недельного цикла восстановления.

Исследования проводились в НР Болгарии.

Н а у ч н а я н о в и з н а . Изучение литературных данных и опыта подготовки сильнейших прыгунов в высоту явилось отправной точкой для проведения автоэксперимента, результаты которого выявили некоторые особенности подготовки прыгуна в высоту-женщины к Олимпийским играм. Показаны пути основных аспектов индивидуальной подготовки: в стратегии планирования тренировочных и соревновательных нагрузок; в распределении и сочетании тренировочных средств по этапам годичного цикла; раскрыты особенности непосредственного этапа подготовки к Олимпийским играм и к установлению мирового рекорда.

Практическая значимость. Результаты исследования позволяют прыгунам в высоту высокой квалификации, как женщинам, так и мужчинам, использовать в своем тренировочном процессе опыт подготовки к главным соревнованиям года и к установлению личных рекордов.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, пяти глав, практических рекомендаций, выводов и списка использованной литературы. В работе представлено 14 таблиц, 6 рисунков. Общий объем работы 125 страниц машинописного текста.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В введении обосновывается актуальность темы, определяется рабочая гипотеза, характеризуются научная новизна и практическая значимость диссертации.

В первой главе - "Состояние вопроса по литературным данным" - используются литературные данные преимущественно советских ученых и специалистов-практиков. Здесь раскрывается изучение вопросов по тренировке спортсменов высокой квалификации и аргументированно обосновывается важность изучения индивидуальных особенностей годичной подготовки женщин-прыгунов в высоту к Олимпийским играм. Изучение литературных источников по различным аспектам подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства делало нам основание утвердиться в мнении о том, что подавляющее число исследований направлено на выявление преимущественно общих закономерностей системы подготовки спортсменов. Запросом индивидуализации подготовки спортсмена уделено недостаточное внимание. В то же время практика указывает на большую важность подобного рода исследований для современной системы подготовки спортсменов. Примером в этом отношении могут служить, несомненно,

работы И.А. Тер-Овanesяне, Л.М. Шербакова, выполненные именно в этом аспекте. Все это явилось отправной точкой в выборе тем наших исследований.

Во второй главе определяются задачи, методы и организация исследований.

В третьей главе делается оценка уровня основных сторон подготовленности. Решено было, что основными задачами первого большого цикла будут:

1. Восстановить организм после родов, выйти на высокий уровень функциональной подготовленности.
2. Укрепить опорно-двигательный аппарат.
3. К началу второго основного цикла достичь уровня подготовленности, который предшествовал рождению ребенка.

Анализируя степень выполнения поставленных задач, мы пришли к выводу о том, что первые две поставленные задачи были решены в целом. К началу основного цикла подготовки к Олимпиаде функционально мы были готовы к выполнению работы с высокой интенсивностью. На это указывал и уровень контрольных тестов (табл. 1).

Таблица 1

Показатели контрольного тестирования по окончании первого цикла подготовки к Олимпийским играм

Контрольные тесты	Результат
1. Бег 30 м с низкого старта, в сек.	4,11
2. Тройной прыжок с места, в м	7,73
3. Прыжок вверх по Абалакову, в см	62
4. Пятикратный прыжок с 5-и беговых шагов разбега, в м	18,67
5. Приседание с штангой на плечах, кг	115

В то же время за 7 месяцев подготовки мы не смогли достичь соответствующего уровня технического мастерства.

В главе особое внимание обращается на выявление уровня физической подготовленности. Достижение высокого уровня физической подготовленности всегда было главной задачей в нашем многолетнем тренировочном процессе. Этому требовали тенденция обострения спортивной борьбы и прогрессирующее повышение спортивных результатов от олимпиады к олимпиаде.

С ростом спортивных достижений некоторые вопросы физической подготовленности спортсменов высокого уровня уточнялись в соответствии с развитием системы тренировки, с учетом требований времени. В подготовке прыгунов в высоту об этом свидетельствуют литературные данные. Об этом говорит и обобщение опыта подготовки ведущих спортсменов мира и анализ своего опыта. Из этих данных явствует, что уровень физической подготовленности прыгунов в высоту прямо обусловлен влиянием методических концепций. В частности, в основу развития физической подготовленности прыгунов 60-х годов была положена идея увеличить способность присесть со штангой на плечах с весом, превышающим собственный в 2 - 2,5 раза. Вызвано это было тем, что величина усилий в отталкивании "перекидным" способом в несколько раз превышает собственный вес спортсмена. И для того, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат к таким перегрузкам, для того, чтобы прыгать высоко, необходимо уделять много внимания развитию скоростно-силовых качеств.

Эти методические концепции прочно легли в наш тренировочный процесс. Физическую подготовку мы рассматривали как фундамент высоких результатов. Направленность тренировочного процесса в развитии двигательных качеств обусловлена развитием преимущественно силового потенциала. Методические концепции подготовки

обуславливали и соответствующие критерии уровня физической подготовленности.

Становилось все очевидней, что двигательные качества прыгуна в высоту не должны замыкаться в рамках развития силового компонента. Было принято решение отказаться от дальнейшего увеличения силового потенциала и активно форсировать развитие скоростно-силовых качеств.

Говоря о техническом мастерстве, В.И. Дьячков подчеркивал, что техническое мастерство, столь высокого уровня оно не было, не должно рассматриваться как некий "потолок". Техническое мастерство должно неуклонно совершенствоваться в соответствии с темпами развития мирового спорта, индивидуальными возможностями спортсмена и требованиями прогностических моделей. Им было показано, что в основе совершенствования технического мастерства лежат два сопряженных процесса - процесс достижения нового, более высокого качественного уровня мастерства, т.е. повышение эффективности технических действий, и процесс стабилизации технического мастерства на новом качественном уровне путем повышения устойчивости двигательных навыков против различных отвлекающих факторов, возникающих в ходе спортивной борьбы.

Важность последнего очевидна. На международных соревнованиях побеждает тот прыгун, который в условиях стрессовой ситуации способен установить свой личный рекорд или показать результат, соответствующий уровню рекорда мира или олимпийских игр.

Скрупулезный анализ уровня технической подготовленности перед началом последнего годового цикла подготовки к Олимпиаде дал объективную оценку положения дел в одном из важных разделов подготовленности. Проведение такого анализа позволило увидеть свои сильные и слабые стороны, особо выделить вторые, над кото-

рыми предстояла кропотливая работа. Мы прекрасно понимали, что у прыгуна, серьезно претендующего на олимпийский пьедестал, нет и не должно быть права на ошибку, не один неудачный прыжок. Стратегически установка и поставленные задачи, как впоследствии стало известно, были правильно определены в целом. Правильным оказалось и то, что мы за год до Олимпиады оценили свои возможности, в том числе и технические, в сравнение с основными соперниками.

Было принято решение: технические тренировки проводить при любых условиях — в холод, дождь, ветер, — добиваясь достижения надежных технических навыков в прыжках, близких к своему личному результату.

Прогнозирование предстоящих условий олимпийской борьбы во многом явилось отправным пунктом при выборе стратегии тренировочного процесса в развитии двигательных качеств.

В этой главе делается оценка тренировочных нагрузок и их тенденций. В практике подготовки спортсменов высокого класса проблема тренировочных нагрузок становится все более актуальной. Эта закономерная тенденция ставит перед тренером и спортсменом вопросы, требующие постоянного своего решения. В этой связи анализ литературных данных и обобщение передового практического опыта подготовки спортсменов высокого международного уровня говорят о том, что подход к тренировочным нагрузкам должен иметь волнообразный характер, повышение объемов нагрузки в один год должно сменяться ее снижением в следующем году при соответствующем снижении или повышении интенсивности тренировочного процесса.

Наша задача в этом вопросе заключалась в правильном выборе стратегического подхода к тренировочным нагрузкам, к их распре-

делению по циклам подготовки. К этому времени опыт нашей подготовки говорил о том, что тренировочный процесс должен основываться на современных тенденциях роста спортивного мастерства: повышении интенсивности тренировочной нагрузки по основным средствам подготовки. Мы исходили из того, что переход на режимы высокой интенсивности в основных средствах подготовки окажет положительное действие на возбуждение центральной нервной системы и периферических нервно-мышечных единиц. Так как движения будут выполняться с повышенными усилиями при сокращении времени их проявления, то это приведет к значительному росту качественной стороны тренировочного процесса. Решено было, что увеличение тренировочной нагрузки в сезоне олимпийского года в режимах максимальной интенсивности будет проходить при сохранении количества и продолжительности тренировочных занятий.

Мы понимали также, что переход на увеличение интенсивности основных средств подготовки приведет к адекватному росту спортивных достижений лишь при условии повышения уровня технического мастерства.

А отсюда и увеличение качественных показателей тренировочной нагрузки станет реально выполнимой задачей при очевидном наращивании уровня подготовленности от этапа к этапу.

Дальше в главе дается оценка соотношения сил. Натурное обоснование оценки соотношения сил основывается на качественном математическом анализе уровня спортивных результатов и их динамики, экспертной оценки и модельных характеристик различных сторон подготовленности. Среди известных в настоящее время методов преобладают методы экстраполяции рекордов и математические методы классификации и анализе результатов соревнований, моделирование технико-тактических и физических показателей спортсменов. В своей оценке соотношения сил мы использовали два, с нашей

точки зрения, основных показателя:

1. результаты соревновательной деятельности;
2. характеристики основных сторон подготовленности (технической, физической, психологической).

Анализ динамики спортивных результатов в предыдущих олимпийских циклах показал определенную закономерность. Как правило, первый год после Олимпиады лучший результат у лидера на I - 3 см был ниже результата олимпийского года. Во втором сезоне олимпийского цикла он выходил на уровень лучших результатов, показанных в предыдущие годы, и затем, в предпоследнем и очередном олимпийском годах, достигал уровня мировых рекордов.

Наш прогноз спортивных результатов на Олимпийские игры выглядел следующим образом (табл. 2).

Таблица 2

Прогноз спортивных результатов на
Олимпийские игры

Лучший результат олимпийского года, в см	Результаты Олимпийских игр, в см					
	I	II	III	IV	V	VI
193 - 194	188- 190	184- 186	182- 184	180- 182	180	180

Таким образом, результаты анализа индивидуального уровня подготовленности позволили с достаточно высокой объективностью оценить свои возможности и перспективы в борьбе за олимпийскую медаль. Это стало возможным благодаря имеющейся объективной информации об уровне своих основных сторон подготовленности и подготовленности ведущих спортсменов мира - претендентов на завоевание призовых мест на олимпийском пьедестале. Наличие объектив-

ных данных позволило аргументированно обсудить сильные и слабые стороны уровня подготовленности, выбрать стратегическую линию подготовки в совершенствовании технического мастерства, в развитии физических качеств, в подборе основных средств тренировки и их дозировки.

В четвертой и пятой главах - "Подготовка к Олимпийским играм в годичном тренировочном цикле" и "Некоторые особенности подготовки к Олимпийским играм" - рассматривается стратегия подготовки на сезон олимпийского года. Уточнялись некоторые методологические вопросы, нашедшие свое применение в предыдущие годы. Главное отличие заключалось в том, что при составлении плана мы пошли по принципиально новому для себя пути. Продиктовано это было необходимостью сделать подготовку более управляемой, придать ей логическую основу во всех ее звеньях.

Индивидуальный план годичной подготовки состоял из двух циклов: первого и второго (табл. 3).

Первый цикл включал в себя осенне-зимний период, второй - весенне-летний. Оба цикла состояли из двух периодов: подготовительного и соревновательного. Продолжительность периодов была определена задачами подготовки. Циклы были разбиты на этапы с решением конкретных задач на каждом из них.

Задаче первого этапа первого цикла заключалась в повышении функциональной подготовленности. Длительность этапа была обусловлена тем, что уровень подготовленности в течение предыдущих семи месяцев шел по возрастающей кривой.

Обращает на себя внимание то, что с первых же дней начала годичного тренировочного цикла мы включили в подготовку прыжки в высоту перекидным способом, отталкиваясь с жесткого гимнастического мостика в высоту с укороченных разбегов.

Таблица 3

Динамика тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки к Олимпийским играм

Циклы подготовки	Первый цикл олимпийского года				Второй цикл олимпийского года				Общий объем тренировочной нагрузки
	первый	второй	третий	четвертый	первый	второй	третий	четвертый	
Номера эт-апов									
Исчерпанность подготовки на этапах	этап функц. подг.	этап скор.-силов. подг.	этап техн.-физ. подгот.	этап со-ревн. в зркр. померц.	этап восста-новл.	этап скор.-силов. подг.	этап тех.-физ. и спец. подг.	этап спорт. форма	
Сроки начала и окончания этапов	11-22. X.	23.X.-31.XII.	1.I.-3.II.	6.II.-12.III.	13-31.III.	1.IV.-31.V.	1.VI.-31.VII.	1.VIII.-5.IX.	
Количество недель	12 дн.	10	5	5	2	8	8	5	
Основные составные подэтапы	1. Тренировочные занятия, раз	9	66	28	21	56	42	18	245
	2. Пржки в высоту, раз	64	990	490	93	1062	432	81	761
	- с полного разбега	-	-	217	93	-	370	81	556
	- с укороч. разбега	28	182	56	-	228	62	-	1678
	3. Отталкивание с трамплина	36	808	-	-	834	-	-	1533
4. Бег спринтерский, м	1000	5750	2460	-	3970	1820	330	15820	
5. Силовая работа со штангой, тонн	-	1700	2840	1970	3200	5360	750	650,55	
	18,6	245,1	85,6	55,3	7,25	144,8	67,0	26,7	

Прыжки с жесткого трамплина рассматривались нами как ведущее средство технической подготовки в ноябре-декабре и в апреле-мае. Результаты таких прыжков были своего рода критерием эффективности хода подготовки. Разница между результатами прыжка с трамплина и без составляла 13-15 см.

В отличие от предыдущих лет прыжки с трамплина выполнялись преимущественно с полного разбега.

Второй этап первого цикла подготовки начался с недельного цикла восстановления. Объем тренировочной нагрузки по сравнению с предыдущей неделей был уменьшен на 40-45 %.

Основными задачами второго этапа были:

- развитие специальной силы;
- развитие прыгучести;
- совершенствование техники прыжка.

Вся подготовка была преимущественно направлена на решение первой задачи.

Следует обратить внимание, что подготовка на этапе, который длился 10 недель, велась с учетом и объема, и интенсивности основных средств подготовки. Распределение основных средств подготовки выглядело следующим образом. В первые недели нагрузка возрастала, в последующие - уменьшалась. Первый четырехнедельный цикл был направлен преимущественно на развитие силовых качеств, второй - на развитие скоростно-силовых; третий носил выраженный интенсифицированный характер.

Третий этап - этап преимущественно технико-физической подготовки. Продолжительность этапа - 5 недель. Основная задача этапа заключалась в повышении уровня специальной технической подготовленности путем перехода от применяемых прыжков в высоту с трамплина к прыжкам без его применения при одновременном поддержании

достигнутого уровня физической подготовленности.

Согласно стратегии подготовки к Олимпиаде зимние соревнования рассматривались нами как контрольные старты, задачей которых состояла в том, чтобы оценить промежуточный уровень подготовленности. Опыт предыдущей подготовки говорил о том, что использование зимних соревнований в плане контроля за ходом уровня подготовленности способствует тому, чтобы подготовка во втором подготовительном периоде начиналась с более высокого уровня тренированности, чтобы в лучшей мере сохранялся нервный потенциал.

Итоги участия в ряде соревнований зимнего календаря убедили нас в правильности избранного направления.

Второй цикл подготовки, как и первый, был разделен на 4 этапа.

I-й этап был посвящен восстановлению организма.

Продолжительность 2-го этапа подготовки была на 2 недели меньше аналогичного этапа I-го цикла. Такое решение вытекало из задач подготовки: в первом цикле тренировочный процесс был подчинен преимущественному развитию силовых и скоростно-силовых качеств, во втором — преимущественно скоростно-силовых качеств. С третьей недели этого этапа наряду с прыжками с трамплина стали применяться прыжки в высоту без трамплина.

Третий этап — этап преимущественно технико-физической подготовки во втором цикле был увеличен на 3 недели: итого 8 недель. Продиктовано это было необходимостью повысить уровень специальной физической подготовленности к началу летнего соревновательного этапа, с одной стороны, а с другой — к началу соревнований выйти на принципиально новый качественный уровень технического мастерства.

За 11 лет спортивного стажа был накоплен значительный опыт подготовки к главному соревнованию сезона. Лучшие результаты, как правило, приходились на 6 - 8-й старты. В последние годы, однако, стал наблюдаться быстрый рост спортивной формы, уровень лучших результатов достигался уже к 4-5-му старту. Объяснение этого мы связывали с увеличением реакции организма на соревновательную нагрузку.

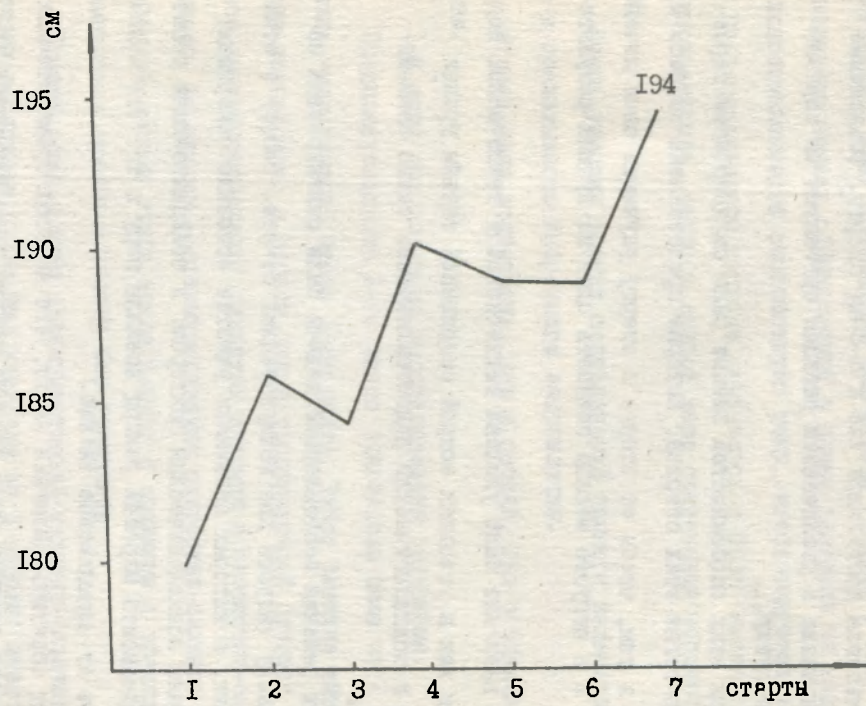
С учетом этих особенностей именно были спланированы соревнования. Стратегия этих стартов, которые представлены на рис. 1, заключалась в том, чтобы от старта к старту улучшить свои личные результаты. И в августе месяце показать один из лучших результатов в мире.

Особое внимание было уделено технической и тактической подготовке, так как в условиях острой спортивной борьбы уровни технической и психологической подготовленности тесно связаны между собой.

В целях решения поставленной задачи были спланированы на первую половину августа два международных старта. Победа в этих соревнованиях, в которых принимали участие основные соперницы, являлась мощным психологическим фактором. А обнадёживающая попытке дважды превзойти мировой рекорд вселяла веру в то, что можем претендовать на олимпийское звание.

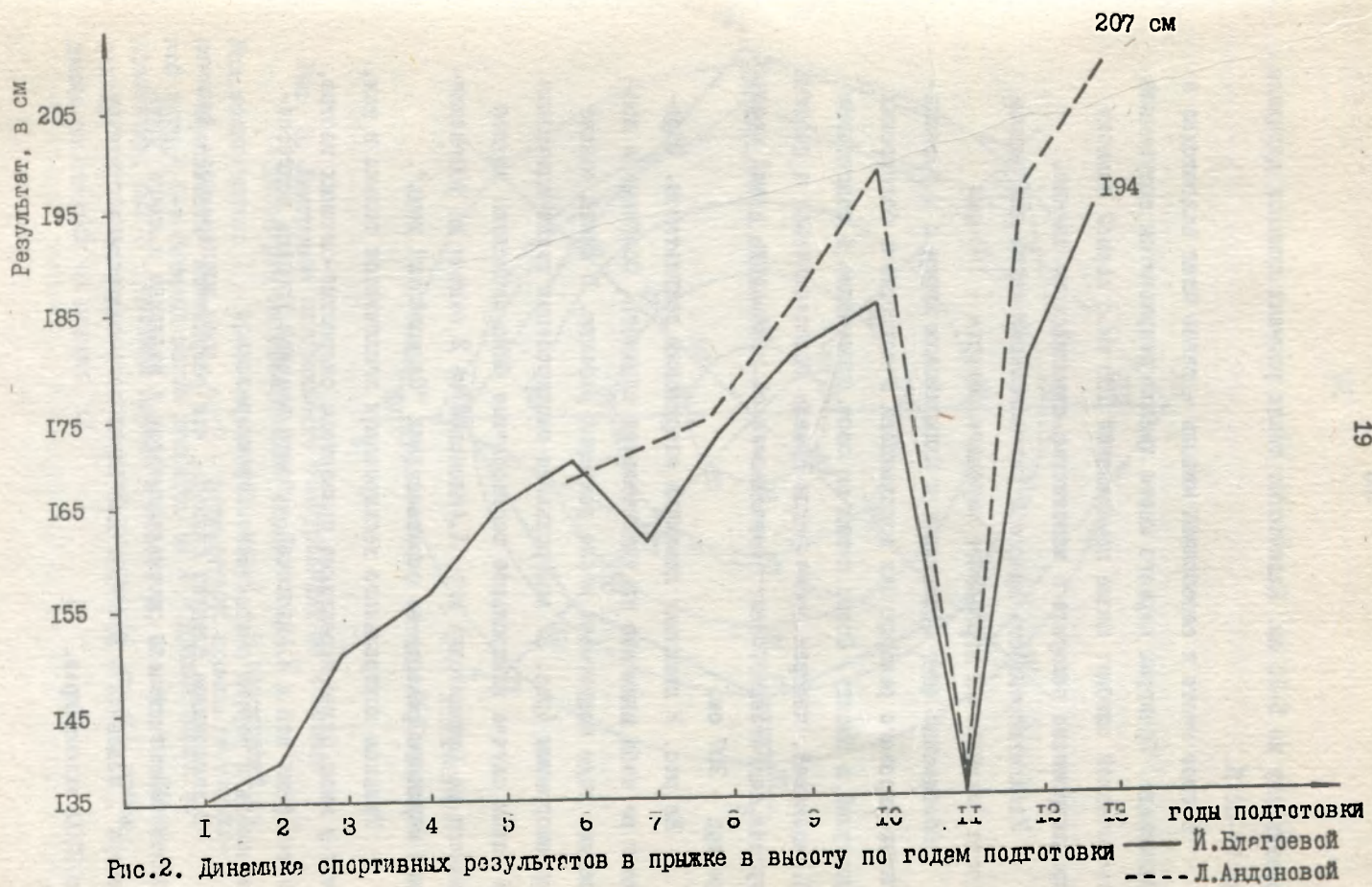
Следует обратить внимание на то, что на всех промежуточных высотах в обоих стартах была сделана только одна неудачная попытка. Преодоление высот с первой попытки рассматривалось нами как один из важных моментов тактико-психологической борьбы с основными соперницами на предстоящих Олимпийских играх. В этой связи во второй половине июля и в августе тренировочные прыжки в высоту преимущественно выполнялись на высотах, уступающих

104631
БИБЛИОТЕКА
Львовского
института физической культуры



18

Рис.1. Динамика спортивных результатов в прыжке в высоту в летних соревнованиях олимпийского года



19

Рис.2. Динамика спортивных результатов в прыжке в высоту по годам подготовки — И.Блягосевой — Л.Андоновой

результату на 5-15 см. Количество таких удачных прыжков доходило до 75-80 %.

Второе место и серебряная медаль - таков итог подготовки к Олимпиаде. Проигрыш первого места явился результатом допущенной тактической ошибки: после преодоления 188 см с первой попытки преждевременно поверили в завоевание олимпийского звания.

Удовлетворенность пришла с установлением через две недели после Олимпийских игр нового мирового рекорда - 194 см.

Обобщенный опыт подготовки к Олимпийским играм и к установлению мирового рекорда был использован в подготовке болгарских прыгуний в высоту. Особое нашел он свое применение в подготовке Л.Андоновой, которая после родов сумела восстановиться и достичь уровня подготовленности, позволившего ей установить новый мировой рекорд - 207 см.

На рис. 2 показана динамика спортивных результатов. Обращает на себя внимание их удивительная схожесть. Особенно в последние годы подготовки после рождения ребенка. В своей основе динамограммы (рис. 3) контрольного тестирования также идентичны. В одном случае контрольное тестирование было проведено за две недели до Олимпийских игр, Л.Андоновой за 2 недели до установления мирового рекорда на соревнованиях "Олимпийский день".

Разница контрольного тестирования заключается только в том, что у меня более выраженные показатели скоростно-силовых тестов, в то время как у Л.Андоновой - более высокий уровень подготовленности в тестах скоростного характера.

В заключение следует сказать, что результаты автоэксперимента были тщательно проанализированы и изложены в книге "Путь вверх", изданной в Болгарии для служебного пользования тиражом в 3100 экземпляров.

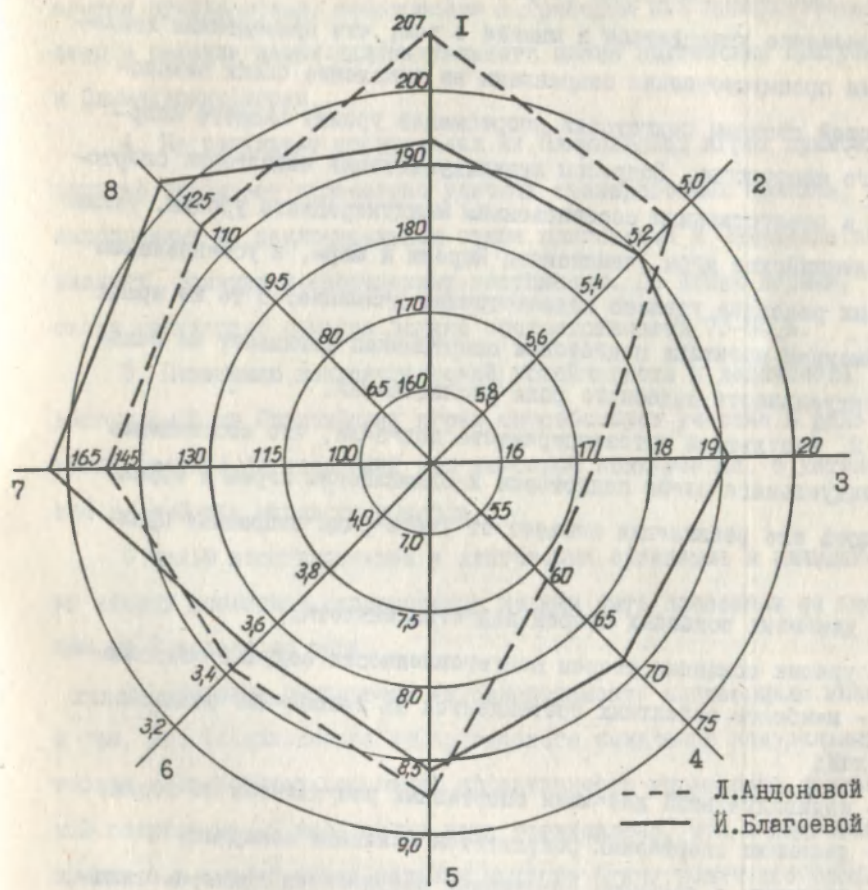


Рис. 3. Диаграмме контрольного тестирования за 2 недели до старта на Олимпийских играх.

Усл. обозначения: 1 - прыжок в высоту, см; 2 - 5 приседаний со штангой собственного веса, с; 3 - пятикратный прыжок на толчковой ноге с 5-и беговых шагов разбега, м; 4 - прыжок вверх по Абелекову, см; 5 - тройной прыжок с места, м; 6 - бег на 30 м с ходу, с; 7 - полуприсед со штангой на плечах, кг; 8 - приседание со штангой на плечах, кг

В ы в о д ы

1. Изучение состояния вопроса по литературным данным дало нам основание утвердиться в мнении о том, что проведенные исследования преимущественно направлены на выявление общих закономерностей системы подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства. Вопросам индивидуализации подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям международного уровня, таким как олимпийские игры, чемпионаты Европы и мира, к установлению мировых рекордов уделено недостаточное внимание. В то же время современная практика подготовки спортсменов указывает на большую актуальность подобного рода исследований.

2. Результаты автоэксперимента показали, что составление индивидуального плана подготовки к Олимпийским играм и эффективность его реализации зависят от учета ряда отправных пунктов:

- динамики основных сторон подготовленности;
- уровня основных сторон подготовленности ведущих спортсменов - наиболее вероятных претендентов на завоевание олимпийских медалей;
- индивидуальной динамики спортивных результатов по годам;
- динамики спортивных результатов основных соперниц;
- динамики и прогноза спортивных результатов призеров олимпийских игр;
- тенденции методических концепций подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства.

3. Опыт подготовки к Олимпийским играм дает основание утверждать, что результат выступления на Олимпиаде во многом зависит от сроков отбора в олимпийскую команду и от отношения спортсмена к отбору. Эффективность подготовки возрастает в том случае,

когда прыгун получает право целенаправленно готовиться к Олимпиаде за 5-6 месяцев до того, когда отбор в команду рассматривается руководством, спортсменом и тренером как промежуточный этап в решении задач индивидуального плана подготовки прыгуна к Олимпийским играм.

4. На результат выступления на Олимпийских играх прямое влияние оказывает количество удачных тренировочных прыжков, выполненных на заключительном этапе подготовки к Олимпиаде на высотах, близких к спортивному достижению. По нашим данным, такое количество прыжков должно соответствовать 75-80 %.

5. Повышению психологической устойчивости и надежности выступлений на Олимпийских играх способствует участие в ряде международных соревнований при высокой конкуренции, с установкой на побитие мирового рекорда.

С целью восстановления и подготовки организма к олимпийскому старту последние соревнования должны быть проведены не позже, чем за 2 недели до того.

6. Итоговые результаты автоэксперимента подтвердили мнение о том, что использование информативного комплекса контрольных тестов способствует повышению эффективности управления подготовкой спортсмена. В этой связи нами установлено, что в подготовке прыгунов в высоту перед началом каждого этапа годового тренировочного цикла необходимо проводить контрольные тесты, наиболее информативно оценивающие влияние тренировочной работы соответствующих направлений:

- на этапе скоростно-силовой подготовки: приседание со штангой на плечах, в кг; полуприсед со штангой на плечах, в кг; пять приседаний на время со штангой соответствующего веса;
- на этапе технико-физической подготовки: пятикратный прыжок

на толчковой ноге с 5-и беговых шагов разбега, в м; тройной прыжок с места, в м; пять приседаний на время со штангой соответствующего веса, в сек; полуприсед со штангой на плечах, в кг;

- на предсоревновательном этапе и этапе соревнований: прыжок в высоту, в см; бег на 30 м с ходу, в сек; прыжок вверх по Абалакову, в см.

7. Результаты исследования со всей очевидностью подтвердили эффективность избранного подхода к индивидуальной подготовке прыгуна в высоту (женщины) к Олимпийским играм в годичном тренировочном цикле, итогом которого явились завоевание серебряной олимпийской медали и установление нового мирового рекорда.

Список научных работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Иванов И.Б. Педагогический контроль за уровнем подготовленности прыгунов в высоту в годичном тренировочном цикле. -В журн.: Вопросы физической культуры, София, вып. 10, 1984, с. 671.

2. Иванов И.Б. Структура тренировочного процесса прыгуна в высоту в подготовительных периодах. -В журн.: Вопросы физической культуры, София, вып. 12, 1984.

3. Иванов И.Б. Особенности построения стратегии соревновательной подготовки к главному старту зимой и летом. -В журн.: Вопросы физической культуры, София, вып. 1, 1985.