4517.119
Т35

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ТЕРЕЩЕНКО Валерий Иванович

ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

13.00.04. - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва
1991

4517.119
Т35

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник
Комарова А.Д.

Официальные оппоненты:

заслуженный деятель науки РСФСР, доктор педагогических наук, профессор Филин В.П.;
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник
Шустин Б.Н.

Ведущая организация - Московский Педагогический Университет.

Защита состоится "5" февраля 1992 г.
в "15 30" час. на заседании специализированного Совета К 046.04.01 во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры по адресу: г. Москва, ул. Казакова, д. 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного НИИ физической культуры.

Автореферат разослан "25" декабря 1991 г.

Ученый секретарь
специализированного Совета
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник Комарова А.Д.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Актуальность. Возросший уровень спортивных результатов за последние годы во многих видах спорта, в том числе и в десятиборье, является следствием значительного увеличения объема тренировочных нагрузок. Дальнейший рост спортивных результатов может быть обеспечен в значительной степени за счет повышения качественной стороны тренировочного процесса (В.А. Запорожанов, 1969; А.П.Бондарчук, 1984; В.Н.Платонов, 1984; Ю.В.Верхошанский, 1985 и др.).

Анализ выступлений советских и зарубежных легкоатлетов на главных соревнованиях сезона показывает, что подавляющее большинство спортсменов не достигает в них лучших своих результатов. Существующее положение подтверждается исследованиями (Ф.О.Куду, 1970; В.Н.Платонов, 1986; А.Д.Комарова, 1988 и др.), в которых отмечается, что только 15-20% легкоатлетов, пловцов и тяжелоатлетов, участвующих в наиболее крупных соревнованиях, добиваются на них своих лучших результатов сезона. Остальные показывают достижения до и после главных соревнований.

Анализируя неудачное выступление советских многоборцев на чемпионате Мира в 1987 г. и на XXIУ Олимпийских играх, специалисты пришли к выводу, что одной из основных причин неудачи наших десятиборцев в этих соревнованиях следует считать просчеты в непосредственной подготовке к соревнованию.

Анализ научно-методической литературы, посвященной теории и методике десятиборья и практического опыта, позволяет сделать вывод, что имеется ряд вопросов в подготовке высококвалифицированных десятиборцев, которым уделено недостаточное внимание. К их числу необходимо отнести вопрос о планировании нагрузки при непосредственной подготовке к основным соревнованиям сезона. В настоящее время практически отсутствует научно обоснованная методика построения тренировочного процесса десятиборцев на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. У тренеров нет ясности по вопросу оптимальной продолжительности этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, количества тренировочных занятий, дней отдыха и объема нагрузки по основным средствам подготовки. Такое положение дел и предопределило актуальность разработки данной темы.

Гипотеза исследования. Было выдвинуто предположение, что эффективность тренировочного процесса десятиборцев высокой квалификации может быть обеспечена оптимальной продолжительностью предсоревновательного мезоцикла, системой воздействий на ведущие физические качества, влияющих на результативность выступления в соревнованиях, а также рациональной структурой тренировочных нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

Научная новизна.

В итоге работы выявлены следующие положения:

- оптимальная длительность предсоревновательного мезоцикла десятиборцев высокой квалификации;
- варианты построения предсоревновательной подготовки квалифицированных десятиборцев;
- экспериментально обоснована рациональная структура тренировочных нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки к основным соревнованиям сезона.

Практическая значимость. Результаты исследования можно использовать при:

- планировании соревновательной деятельности десятиборцев высокой квалификации;
- построении мезоциклов различной направленности и продолжительности у высококвалифицированных десятиборцев на предсоревновательном этапе.

Результаты диссертационной работы внедрены в практику подготовки десятиборцев сборной команды СССР и Украинской ССР, что подтверждено актами внедрения.

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Эффективность мезоциклов этапа непосредственной предсоревновательной подготовки различной продолжительности.
2. Взаимосвязь компонентов специальной подготовленности и соревновательной деятельности.
3. Закономерности построения тренировочных нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.
4. Эффективность использования на предсоревновательном этапе мезоциклов различной направленности.

Структура и объем работы:

Диссертация изложена на 175 страницах машинописного текста и содержит 19 таблиц, 13 рисунков и состоит из 5 глав, выводов,

практических рекомендаций, приложений.

Список использованной литературы включат 173 отечественных и 17 зарубежных источников.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: Целью исследования является дальнейшее совершенствование методики подготовки десятиборцев высокой квалификации путем:

- оптимизации длительности предсоревновательной подготовки;
- рационального планирования тренировочных нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить структуру и содержание тренировочной нагрузки квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона.

2. Определить эффективность различных вариантов построения предсоревновательного мезоцикла квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

3. Экспериментально обосновать эффективность построения предсоревновательного мезоцикла квалифицированных десятиборцев на основе оптимизации структуры и содержания средств направленных педагогических воздействий.

Методы исследования: 1. Изучение и анализ научно-методической литературы. 2. Обобщение передового спортивного опыта подготовки десятиборцев высокой квалификации. 3. Педагогические наблюдения. 4. Контрольные испытания. 5. Педагогический эксперимент. 6. Методы математической статистики.

В процессе исследований были применены следующие инструментальные методики: электронное хронометрирование; тензодинамометрия; механография; хронография; динамометрия; пульсометрия.

Организация исследования:

Исследования проводились в период с 1982 по 1991 г. Первый этап исследования был посвящен обобщению и анализу научно-методической литературы, связанной с теорией и методикой тренировки в десятиборье, а также в видах легкой атлетики, входящих в десятиборье.

На втором этапе обобщался практический опыт подготовки квалифицированных десятиборцев к главным соревнованиям сезона. Был проведен анкетный опрос 60 ведущих тренеров страны по десятиборью, а также массовое обследование десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

На третьем этапе предусматривалось проведение педагогического эксперимента. В эксперименте приняло участие 30 спортсменов-многоборцев, возраст испытуемых от 17 до 28 лет, квалификация - от мастера спорта СССР до мастеров спорта международного класса. Целью эксперимента была разработка и проверка эффективности предлагаемых вариантов предсоревновательных мезоциклов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ данных анкетного опроса ведущих тренеров страны по десятиборью

Задачей анкетного опроса являлось выяснение мнений тренеров по вопросам структуры тренировочных нагрузок и длительности этапа предсоревновательного мезоцикла квалифицированных десятиборцев к ответственным соревнованиям сезона.

В анкетном опросе приняло участие 60 тренеров, в их числе 10 заслуженных тренеров СССР и республик. По тренерским категориям: высшей категории - 14 человек; первой категории - 31 человек; второй категории - 15 человек.

В процессе своей педагогической деятельности опрошенными тренерами подготовлено 27 мастеров спорта международного класса, 95 мастеров спорта СССР и 61 кандидат в мастера спорта, что позволило им иметь свое достаточно квалифицированное мнение по интересующим нас вопросам.

Тренерам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Продолжительность предсоревновательного мезоцикла.
2. Объем и интенсивность нагрузок в предсоревновательном мезоцикле.
3. Количество тренировочных занятий, дней отдыха и их чередование в предсоревновательном мезоцикле.

В результате статистической обработки данных анкетирования было установлено, что количество специалистов - заслуженных тренеров СССР и республик, указывающих на продолжительность

этапа 7 дней, - 10%, в то же время как продолжительность 12 или 18 дней составила соответственно на 3,3%.

По вопросу распределения объема и интенсивности тренировочных нагрузок большинство тренеров (94%) ответили, что в предсоревновательном мезоцикле необходимо снижать объем нагрузки и увеличивать интенсивность выполнения упражнений. Уменьшение объема в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня подготовленности и квалификации атлета.

В отношении количества тренировочных занятий и способов их распределения мнение опрошенных различны. Достаточно сказать, что 45% тренеров рекомендуют 2 дня отдыха и разминку за день до старта, тогда как 8,3% считают целесообразным использовать лишь один день разминки непосредственно перед соревнованиями, практически без дней отдыха. Многие из опрошенных - 75% тренеров проводят специальную разминку за день до старта, тогда как 25% указывают на необходимость использования дня отдыха.

Таким образом, результаты анкетного опроса ведущих тренеров страны по десятиборью показали, что существуют различные мнения по продолжительности предсоревновательного мезоцикла. Была установлена также существенная вариантность мнений специалистов относительно интенсивности тренировочных нагрузок ото дня ко дню на протяжении предсоревновательного мезоцикла. Вариантность выражена прежде всего в расхождении мнений относительно объема тренировочной нагрузки, выполняемой десятиборцем за различное количество дней до старта.

Взаимосвязь специальной подготовленности, соревновательной деятельности и спортивного результата квалифицированных десятиборцев

С целью выявления информативных тестов для оценки уровня специальной физической подготовленности было проведено обследование 12 сильнейших десятиборцев страны накануне главных соревнований сезона. Результаты тестирования и официальных соревнований подвергались статистической обработке, проводился корреляционный анализ с целью определения степени связи результатов тестов с: 1) общей суммой очков по результатам двух дней соревнований; 2) суммой очков по группам видов десятиборья (бег, прыжки, метания);3) результатами в отдельных видах десятиборья.

В группе беговых видов наибольшую корреляционную взаимосвязь имеют результаты в беге на 30 м с низкого старта (r = 0,82, $P < 0,05$) и 30 м с хода (r=0,77, $P < 0,05$). Установлено несколько меньшее, но статистически достоверное влияние результатов в тестах - сила подошвенного сгибания стопы маховой и толчковой ноги как с максимальным, так и с заданным усилием на уровне 50% от максимального. Эти коэффициенты находятся в пределах от r=0,6I до r =0,7I при $P < 0,05$, (Рис.I).

Анализ корреляционных взаимосвязей результатов тестирования с суммой очков в прыжковых видах десятиборья показал, что наиболее высокие коэффициенты взаимосвязи у тестов, отражающих силу сгибания стопы и чувствительность специфических мышц. Несколько ниже влияние результатов прыжка в длину и тройного прыжка с места, (рис.2).

Рассматривая взаимосвязь результатов в тестах и в отдельных прыжковых видах десятиборья, в частности, в прыжках в длину, необходимо отметить высокую информативность тестов "подошвенное сгибание стопы толчковой ноги максимальное" (r =0,9I, $P < 0,05$) и с заданным усилием на уровне 50% от максимального (r =0,87, $P < 0,05$), а также "бега на 30 м с хода" (r =0,92, $P < 0,05$) и на 30 м с низкого старта (r =0,7I, $P < 0,05$).

В прыжках в высоту наиболее информативными являются эти же тесты, но возрастает значимость результатов в тройном прыжке с места (r =0,73, $P < 0,05$) и прыжке в длину с места (r=0,78, $P < 0,05$), силы подошвенного сгибания стопы маховой ноги максимальное (r=0,77, $P < 0,05$) и с заданным усилием на уровне 50% от максимального (r =0,75, $P < 0,05$).

В группе метаний установлена высокая достоверная статистическая взаимосвязь суммы очков с результатами тестов - "бросок ядра снизу-вперед" (r =0,88, $P < 0,05$), "бросок ядра через голову назад" (r =0,89, $P < 0,05$), "кистевая тензодинамография правая максимально" (r =0,74, $P < 0,05$), и с заданным усилием 50% от максимального (r=0,75, $P < 0,05$), а также прыжок в длину с места (r =0,73, $P < 0,05$). Результаты в тестах, несущих высокую информационную нагрузку в беговых и прыжковых видах с суммой очков в метаниях, связаны статистически недостоверно или в малой степени (например, бег на 30 м с хода) для установления численности выборки, что объясняется значительными отличиями по технике исполнения этих видов и включение групп мышц, обеспечивающих результативность

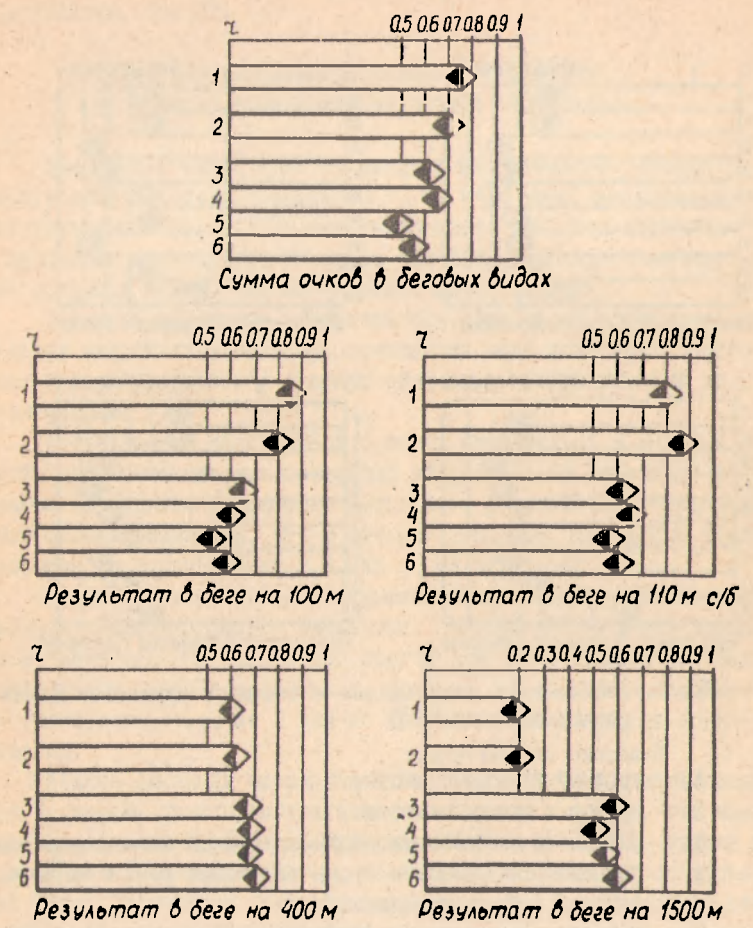

Рис. 1. Взаимосвязь результатов в тестах и беговых видах десятиборья на ЭНШ1.

Условные обозначения:

1.- бег на 30 м с низкого старта;
2.- бег на 30 м с [illegible]а;
3.- подошвенное сг[illegible]ие стопы маховой ноги максимально;
4.- подошвенное сг[illegible]ание стопы маховой ноги с заданным усилием 50% от максимального;
5.- подошвенное сгибание стопы толчковой ноги максимально;
6.- подошвенное сгибание стопы толчковой ноги с заданным усилием 50% от максимального;

n =12, значение коэффициентов корреляций достоверны при $r = 0,53$; $p < 0,05$

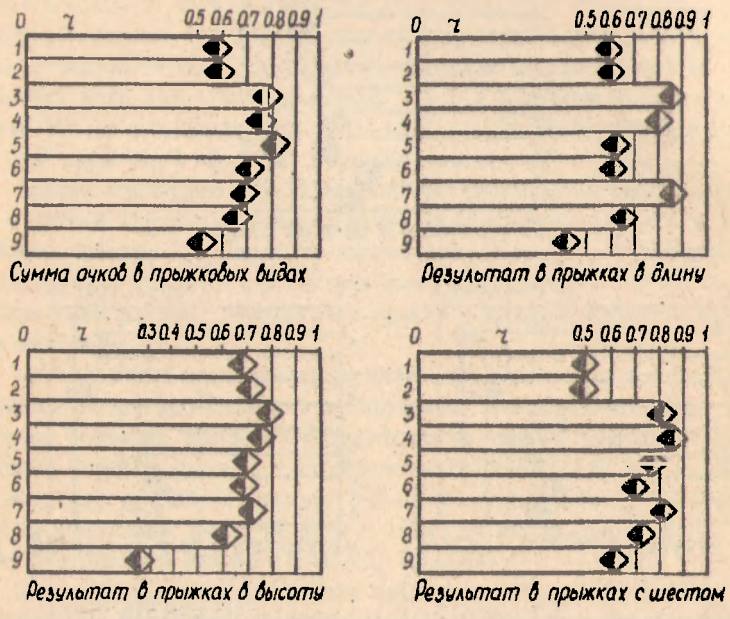

Рис.2. Взаимосвязь результатов в тестах и прыжковых видах десятиборья на ЭНПП

Условные обозначения:

1. – тройной прыжок с места;
2. – прыжок в длину с места;
3. – подошвенное огибание стопы толчковой ноги максимально;
4. – подошвенное огибание стопы толчковой ноги с заданным усилием 50% от максимального;
5. – подошвенное сгибание стопы маховой ноги максимально;
6. – подошвенное огибание стопы маховой ноги с заданным усилием 50% от максимального;
7. – бег на 30 м с хода;
8. – бег на 30 м с низкого старта;
9. – кистевая тензодинамография – правая максимально;

n = 12, значение коэффициентов корреляции достоверны при r = 0,53; $p < 0,05$

выступления,(Рис.3).

Сравнительный анализ различных вариантов построения предсоревновательных мезоциклов

Для оценки эффективности предсоревновательных мезоциклов десятиборцев продолжительностью 7, I2 и I8 дней был проведен конотатирующий педагогический эксперимент. Во всех вариантах в последние предсоревновательные дни планировались тонизирующие нагрузки малого объема и низкой интенсивности.

Основным критерием эффективности построения предсоревновательных микроциклов являлось совпадение пика физической подготовленности спортсменов с днями официальных соревнований по десятиборью.

Обследование спортсменов 3 групп проводилось в течение 6 дней, каждая из которых проходила подготовку по одному из названных вариантов предсоревновательного мезоцикла. Исследования были организованы так, что в течение 3-х дней спортсмены тестировались до соревнований и 3 дня по их окончании.

Различия результатов тестирования по дням проведения испытаний представлялись в процентах. За I00% принимались результаты тестирования специальной подготовленности каждой из трех исследуемых групп десятиборцев, которые они продемонстрировали в первый день, т.е. за 3 дня до проведения официальных соревнований.

Анализ динамики специальной подготовленности десятиборцев при 7-дневном предсоревновательном мезоцикле показал, что изменения результатов тестирования десятиборцев в первый, второй и третий день исследований,т.е. до начала официальных соревнований, носят случайный, неустойчивый характер. По абсолютным величинам все результаты находились в пределах, демонстрируемых десятиборцами на протяжении соревновательного периода,(Рис.4). На рисунке цифрами I-I4 обозначены следующие тесты: I. бег на 30 м с низкого старта; 2. бег на 30 м с хода; 3. прыжок в длину с места; 4 тройной прыжок с места; 5. бросок ядра снизу вперед; 6. бросок ядра через голову назад; 7. максимальная сила правой руки; 8. максимальная сила левой руки; 9. сила подошвенного сгибания толчковой ноги; I0. сила подошвенного сгибания

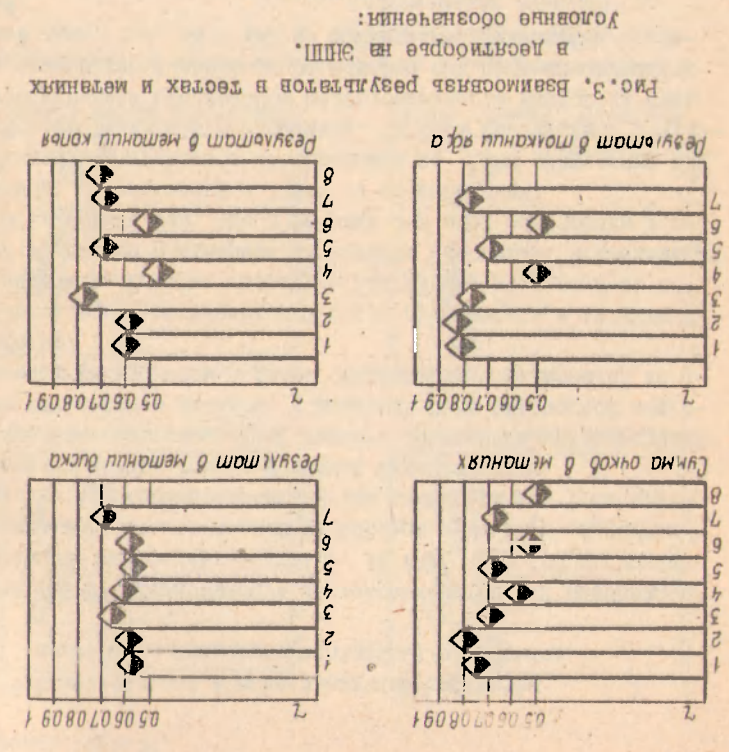

Рис.3. Взаимосвязь результатов в тестах и метаниях в лесотипоопре на ЗШМ.

Условные обозначения:

1. – бросок ядра снизу вперед;
2. – бросок ядра через голову назад;
3. – мостовая тензодинамометрия максимально правая;
4. – мостовая тензодинамометрия максимально левая;
5. – мостовая тензодинамометрия 50% от максимально правая;
6. – мостовая тензодинамометрия 50% от максимально левая;
7. – прыжок в длину с места;
8. – бег на 30 м с хода;

n =12, значение коэффициентов корреляции достоверны при z = 0,53; p < 0,05.

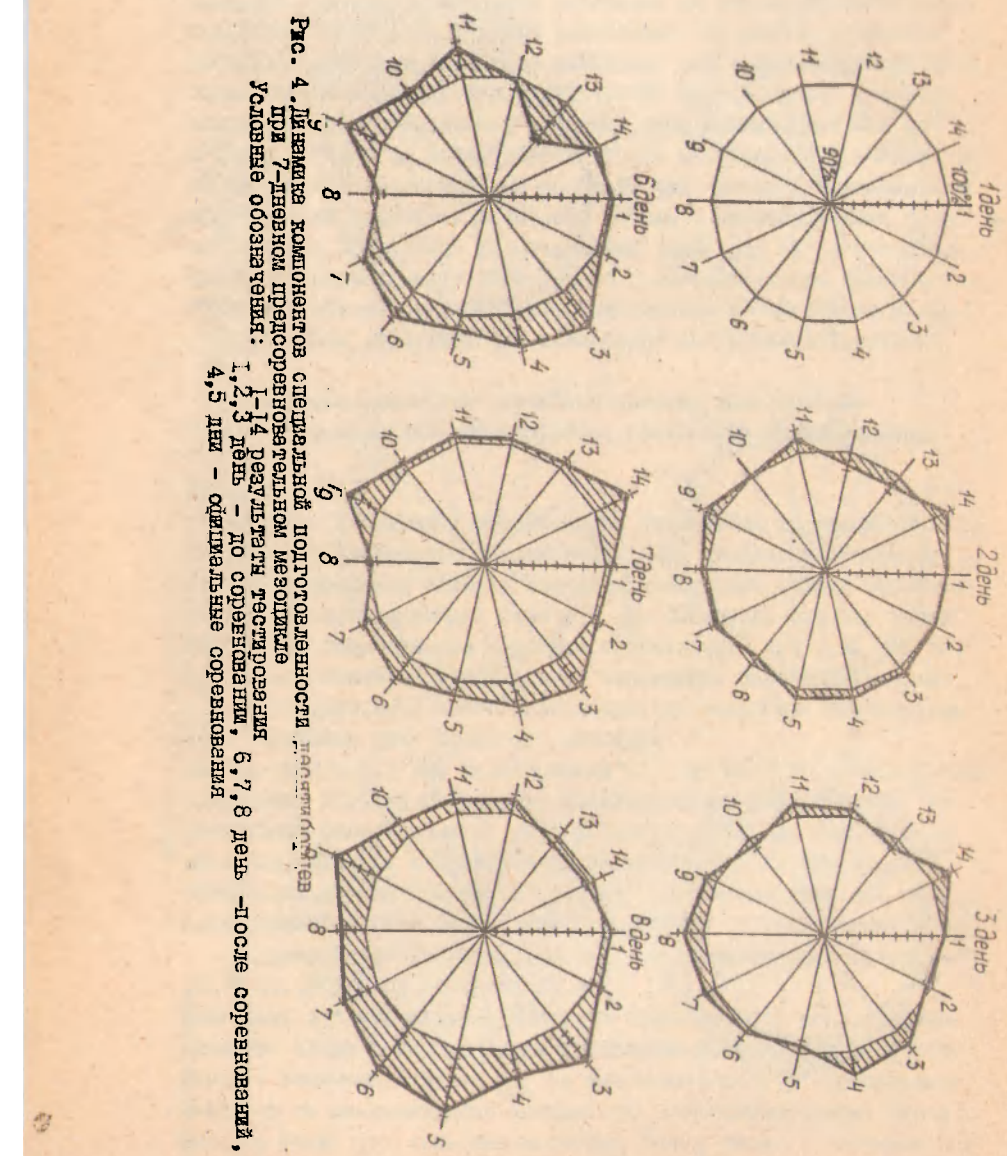

Рис. 4. Динамика компонентов специальной подготовленности и результативности метания при 7-дневном предсоревнов. тестировании

Условные обозначения: 1-14 результаты тестирования, 1,2,3 день – до соревнований, 4,5 день – одиночные соревнования

маховой ноги; II. тензодинамография правой кисти с заданным усилием 50% от максимального усилия; I2. тензодинамография левой кисти с заданным усилием 50% от максимального; I3. подошвенное сгибание стопы толчковой ноги с заданным усилием 50% от максимального; I4. подошвенное сгибание стопы маховой ноги с заданным усилием 50% от максимального.

Рассматривая динамику компонентов специальной подготовленности десятиборцев, проходившим подготовку по I2-дневному предсоревновательному мезоциклу (Рис.5), необходимо отметить значительные отличия в развитии спортивной формы по сравнению с предыдущим исследованием. Так, наибольший прирост результатов, отражающих уровень проявления функциональных возможностей, наблюдается в 3 и 6 дни исследований,т.е. за день до соревнований и на следующий день после их окончания.

При I8-дневном предсоревновательном мезоцикле наблюдается устойчивое снижение результатов, отражающих динамику развития спортивной формы уже со 2-го дня исследований и к 8-му дню достигает своего максимума (Рис.6). Это позволяет сделать вывод, что пик спортивной формы у десятиборцев данной группы наступил задолго до официальных соревнований, что значительно снизило возможность реализации накопленного потенциала на официальных стартах.

Обоснование эффективности построения предсоревновательного мезоцикла квалифицированных десятиборцев

Проверка эффективности построения предсоревновательного мезоцикла при подготовке квалифицированных десятиборцев к официальным соревнованиям проводилась в педагогическом эксперименте, который проводился на протяжении I998-I990 гг. В нем принимали участие кандидаты в мастера спорта и мастера спорта СССР по десятибрью в возрасте от 20 до 26 лет. Всего в эксперименте приняло участие 30 десятиборцев (по I0 спортсменов в каждой группе). Экспериментальной проверке были подвергнуты три варианта предсоревновательной подготовки десятиборцев. В первом варианте структура мезоцикла строилась без учета соревновательной последовательности видов многоборья. Во втором и третьем варианте структура мезоцикла строилась по соревновательной схеме. Различия между группами заключались в целевой установке. Во

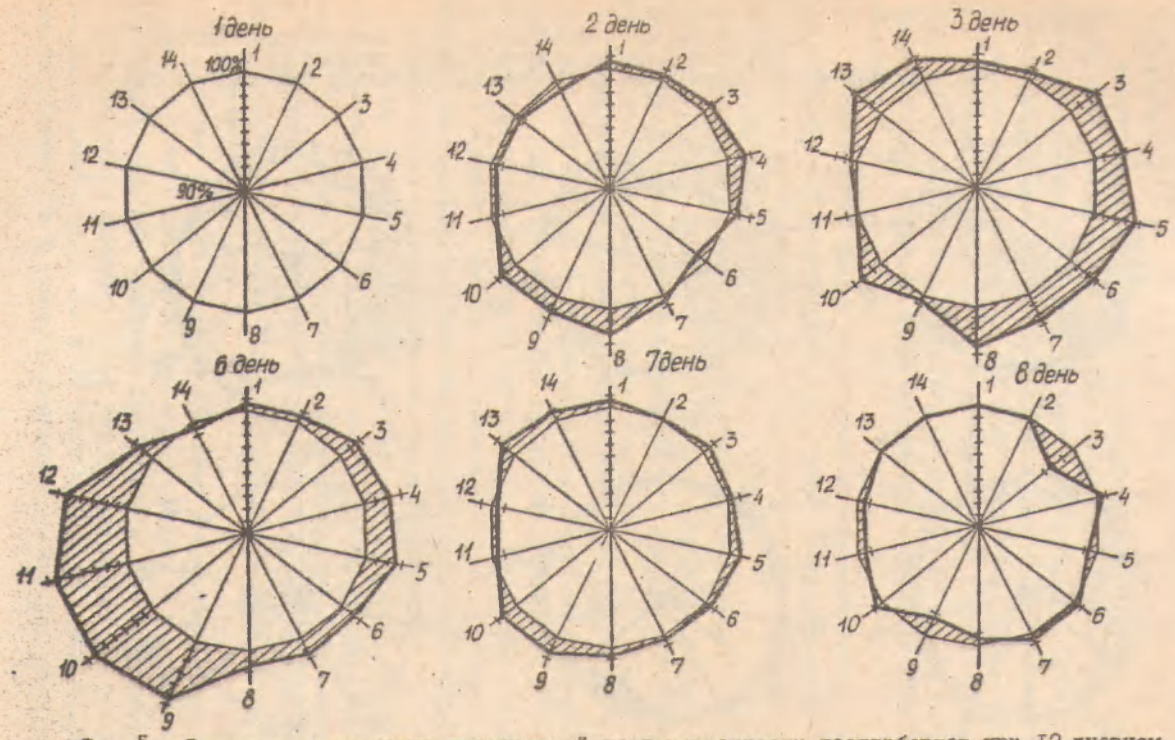

Рис. 5. Динамика компонентов специальной подготовленности десятиборцев при 12-дневном предсоревновательном мезоцикле

Условные обозначения: 1-14 результаты тестирования
1,2,3 день – до соревнований, 6,7,8 день – после соревнований;
4,5 дни – официальные соревнования.

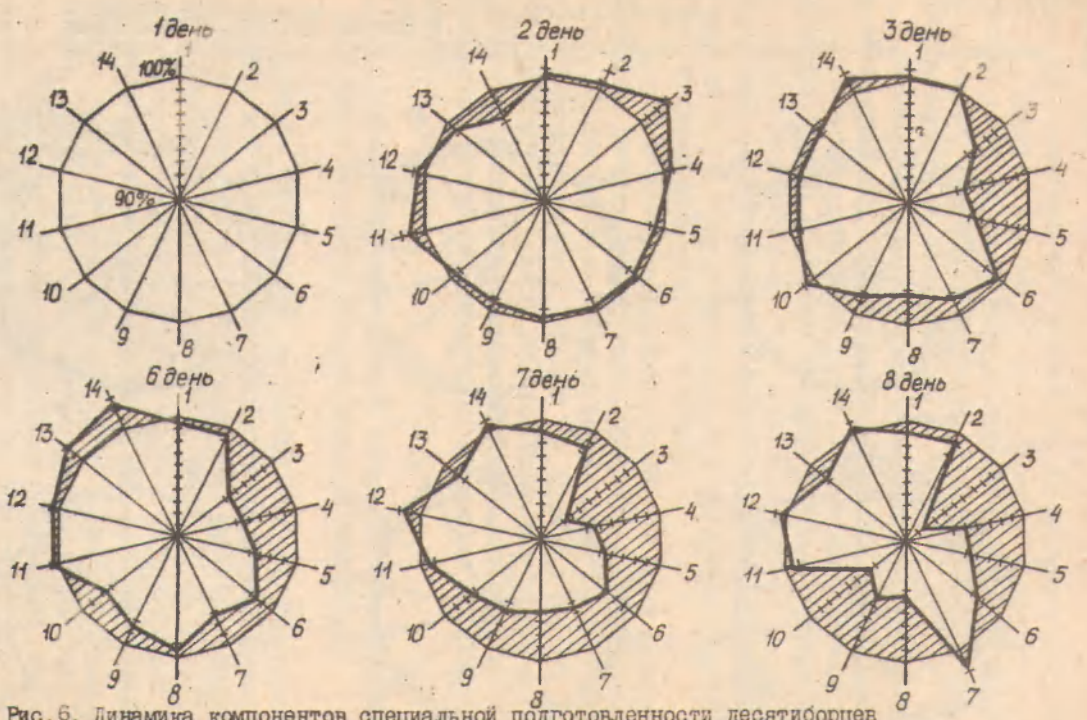

Рис. 6. Динамика компонентов специальной подготовленности десятиборцев при 18-дневном предсоревновательном мезоцикле.

Условные обозначения: 1-14 результаты тестирования
1,2,3 дни - до соревнований; 6,7,8 день - после соревнований;
4,5 дни - официальные соревнования.

второй группе основное внимание уделялось повышению результативности "сильных" генетически обусловленных видов, а в третьей - подтягивание "слабых" видов.

Обследование спортсменов проводилось в начале и в конце мезоцикла. Интегральным показателем оценки вариантов предсоревновательного мезоцикла являлся спортивный результат в отдельных видах многоборья и по сумме 2-х дней соревнований. По окончании предсоревновательного мезоцикла и на официальных соревнованиях сравнивались результаты второй и первой групп, второй и третьей групп, а также величина прироста результатов по данным тестирования в каждой группе за время проведения педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ результатов исследования специальной подготовленности десятиборцев I и II групп после завершения педагогического эксперимента показал, что результаты, показанные десятиборцами II группы, выше, чем I группы.

Наибольшие различия результатов у десятиборцев I и II группы наблюдаются в беге на 30 м с низкого старта и с хода, а также подошвенном сгибании стопы толчковой и маховой ног с заданным усилием на уровне 50% от максимального.

Сравнительный анализ результатов тестовых испытаний десятиборцев II и III групп также позволяет отметить более высокие результаты у спортсменов второй группы. Статистически достоверны различия результатов в 13 тестах из 14 (исключение составляют прыжки в длину с места), что позволяет сделать заключение о более эффективной подготовке десятиборцев, предусматривающей соревновательную последовательность видов многоборья.

Таким образом, сравнивая результаты, отражающие уровень развития компонентов специальной подготовленности десятиборцев I, II и III групп по окончании предсоревновательного мезоцикла, необходимо отметить, что результаты спортсменов второй группы достоверно выше результатов, которые демонстрируют в тестах спортсмены I и III групп.

Учитывая тот факт, что тестирование исследуемых групп квалифицированных десятиборцев проводилось накануне официальных соревнований, есть все основания предположить, что спортсмены второй группы могут показать более высокие результаты как в отдельных видах десятиборья, так и по сумме двух дней соревнований, чем спортсмены I и III групп. Соревнования, в которых участвовали

2984/1

БИБЛИОТЕКА
Ленинградского
института физкультуры

десятиборцы всех трех исследуемых групп, были одного уровня, и влияние психологического фактора, обусловленное рангом соревнований, было примерно одинаковым у всех десятиборцев.

На рис.7 представлена структура соревновательной деятельности десятиборцев исследуемых групп после проведения педагогического эксперимента, завершившегося выступлением в официальных соревнованиях. Как видно из представленных данных, общий спортивный результат и результаты выступлений в отдельных видах многоборья с акцентом на повышение результативности сильных видов произошло более эффективное совершенствование специальных физических качеств и успешное выступление в главных соревнованиях сезона.

В Ы В О Д Ы

I. В результате анализа научно-методической литературы, дневников спортсменов, анкетирования установлено, что на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки квалифицированных десятиборцев применяются в основном три варианта построения предсоревновательного мезоцикла: 7-дневный, I2-дневный и I8-дневный. Во всех вариантах большие по объему тренировочные нагрузки последний раз используются за I2 дней, а средние (70%) - за 6-8 дней до начала соревнований.

2. Для оценки уровня специальной подготовленности десятиборцев выделена группа тестов, достоверно ($P < 0,05$) связанных с результатами выступлений как в отдельных видах, так и по группам видов (бег, прыжки, метания) в пределах $r = 0,53$ - $r = 0,92$. Простота в организации и выполнении отобранных тестов, а также незначительный суммарный объем нагрузки на функциональные системы организма допускают их ежедневное использование на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки десятиборцев.

3. Установлено влияние различных показателей специальной подготовленности десятиборцев, определяемых по данным тестирования на результаты выступления в отдельных видах и в группах видов (бег, прыжки, метания) десятиборья. С результатами в беговых видах десятиборья достоверно ($P < 0,05$) связаны: результат в беге на 30 м с хода и с низкого старта, сила подошвенного сгибания стопы маховой и толчковой ног максимальное и с заданным

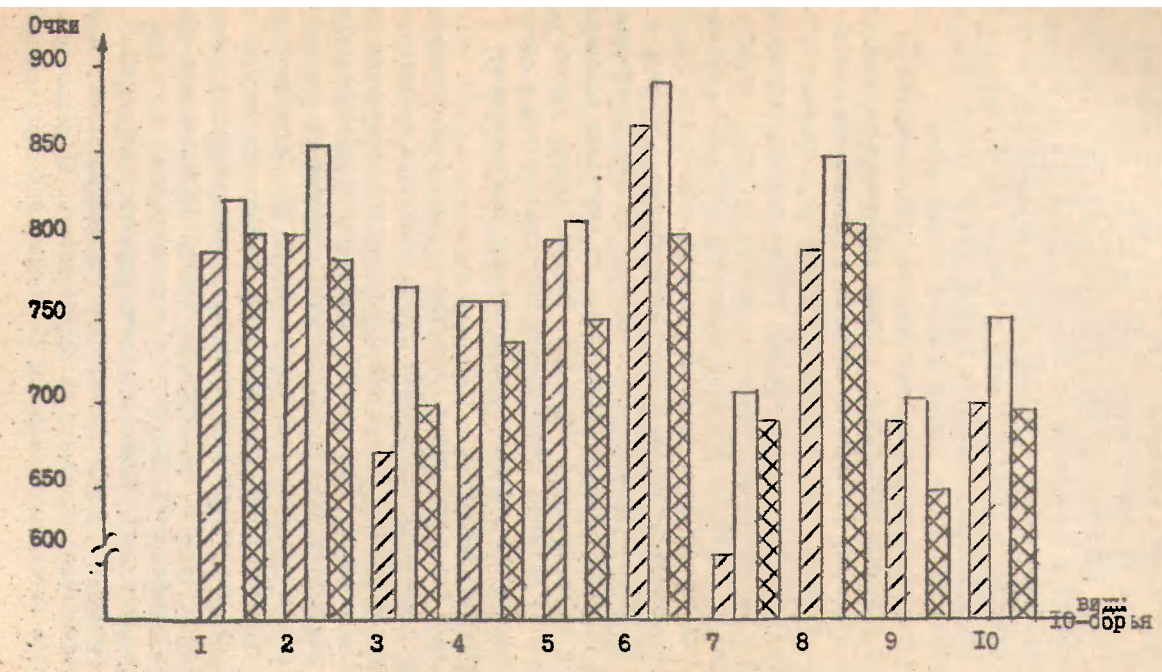

Рис.7. Спортивные результаты десятиборцев экспериментальных групп.

Условные обозначения: ▨ – I-я группа; ▭ – II-я группа; ▩ – III группа

усилием на уровне 50% от максимального. С результатами в прыжковых видах десятиборья достоверно ($P < 0,05$) связаны: результаты прыжка в длину и тройным с места, бега на 30 м с хода и низкого старта, сила подошвенного сгибания стопы маховой и толчковой ног максимальное и с заданным усилием на уровне 50% от максимального, а также сила кисти. С результатами в метаниях достоверно ($P < 0,05$) связаны: результат прыжка в длину с места, бега на 30 м с хода, максимальная сила кисти правой руки и, кроме того, результат броска ядра снизу вперед и через голову назад.

4. При сочетании тренировочных средств, различающихся по структуре и условиям выполнения, в одном тренировочном занятии необходимо учитывать их взаимное влияние и ориентироваться на упражнения, имеющие положительную или нейтральную взаимосвязь. Установлена положительная взаимосвязь объема силовых упражнений со штангой с результатами в прыжках в длину, высоту, с шестом и бросков ядра из различных исходных положений ($P < 0,05$). Следовательно, силовая нагрузка является основным компонентом формирования специальной подготовленности десятиборцев в прыжках и метаниях. Выявлена отрицательная взаимосвязь объема спринтерских упражнений с результатами в бросках ядра из различных исходных положений и толканием ядра ($P < 0,01$). Таким образом, упражнения, направленные на развитие спринтерской подготовленности и совершенствование техники толкания ядра, являются несовместимыми в одном тренировочном занятии.

5. В ходе констатирующего эксперимента выявлены существенные отличия в динамике специальной подготовленности квалифицированных десятиборцев в период непосредственного проведения официальных соревнований. Так, при 7-дневном предсоревновательном мезоцикле пик функциональных возможностей спортсменов приходится на 2-3 день после окончания соревнований. При 12-дневном мезоцикле наивысшие результаты, отражающие уровень специальной подготовленности, спортсмены демонстрируют в дни проведения соревнований. При 18-дневном предсоревновательном мезоцикле пик функциональных возможностей спортсменов зарегистрирован за 3 дня до начала соревнований. Гетерохронность развития спортивной формы при различной продолжительности предсоревновательных мезоциклов обусловливает различную их эффективность. Из рассмотренных вариантов оптимальным является 12-дневный предсоревнователь-

ный мезоцикл.

6. Выявлена эффективность построения предсоревновательного мезоцикла с учетом соревновательной последовательности видов многоборья с акцентом на использование "сильных" видов, о чем свидетельствует улучшение спортивного результата спортсменов второй группы в сумме десятиборья 7972±97 очков, достоверно превосходящей результаты спортсменов других групп: I-й 7520±I42 очка (без учета соревновательной последовательности видов программы многоборья); 3-й 7459±I2I очко (с учетом соревновательной последовательности видов программы многоборья с акцентом на "слабые" виды).

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

I. Структура и содержание этапа непосредственной подготовки легкоатлетов-многоборцев к соревнованиям //Физическая культура и спорт в формировании социалистического образа жизни студентов: Тез. докл. IУ Всесоюзной науч.-практич. кон. - Львов, I987. - С.200.

2. Организация управления тренировочной нагрузкой десятиборцев по данным биодинамической структуры отталкивания //Проблемы биомеханики в спорте: Тез. докл.Всесоюзной науч.-практич. конф. - М.: ВНИИФК, I987. - С.75-76 (соавт.Канишевский С.М., Братковский В.К., Коломбо Бланго).

3. Подготовка легкоатлетов-десятиборцев к ответственным стартам //Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике: Тез. докл. республиканской науч.-практич. конф. - Ив-Франковск, I988. - С.233-234 (соавт.Канишевский С.М., Тумасов Ю.Н.).

4. Предсоревновательная подготовка студентов-легкоатлетов: Метод рекомендации. - Киев, I988. - 24 с. (соавт.Тимченко С.Ф.).

5. Планирование тренировочных нагрузок для студентов групп спортивного совершенствования на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Метод. рекомендации. - Киев, I989. - I4 с.

6. Роль этапа непосредственной подготовки накануне ответственного старта //Актуальные вопросы физического воспитания студентов в системе подготовки специалистов народного хозяйства: Тез.

докл. Межобластной науч.практич.конф. - Белгород. - С.110.

7. Прогнозирование эффективности выступления легкоатлетов на этапе непосредственной подготовки к главному старту /Научно-спортивный вестник. - М., 1990. - № 3. - С.12-15 (соавт.Канишевский С.М.,Лагошин В.И., Жуков И.Л.).

8. Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки десятиборцев высокой квалификации //Проблемы соревновательной деятельности: Тез.докл.науч.-практич.конф. - Харьков, 1990. - С.33.

9. К проблеме организации этапа непосредственной предсоревновательной подготовки у квалифицированных десятиборцев //Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта: Тез.докл.республиканской науч.-практич.конф. - Хмельницкий, 1990. - С.334-335.

Подп. в печ.16.12.91 г. Формат 60x84 1/16 Бум.тип № 1 Офс.печ. Усл. печ. л. 1,39 Усл.кр.отт. 1,39 Уч.-изд.л.1.0 Тираж 100 экз Заказ 280 Бесплатно.

Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, 103064, Москва, ул.Козакова, 18 УРП СОПСа Украины АН Украины, 252032, Киев-32, бульвар Т.Шевченко, 60.