

73.44.5
П 705

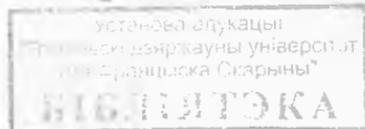
Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
“Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины”

Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

Ю.Ф. Прашко, В.С. Лемешков

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К СДАЧЕ
ВОСЬМИБОРЬЯ

Пособие



Гомель 2003

Авторы-составители:

Ю.Ф. Працко, доцент;

В.С. Лемешков, доцент, кандидат педагогических наук

Рецензенты:

М.Г. Кошман, доцент, кандидат педагогических наук;

А.С. Чуешов, доцент, кандидат педагогических наук

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования "Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины".

В пособии исходя из личного опыта даются рекомендации, как подготовить студентов к сдаче практического зачета по восьмиборью, а также уделяется особое внимание проведению тренировки.

Адресовано тренерам и преподавателям, работающим со студентами на факультетах физической культуры и спорта по курсу "Легкая атлетика" с методикой преподавания.

© Ю.Ф. Працко, В.С. Лемешков, 2003

© Учреждение образования "Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины", 2003

ВВЕДЕНИЕ

Факультеты физической культуры переживают сложный и ответственный период - период создания учебно-методического комплекса по ребилизации установок образовательных стандартов и нормативных документов. Большинство факультетов работают по новым учебным планам в условиях отсутствия необходимых разработок для преподавателей и студентов. Важным событием явилось создание в 1996 году учебных программ для специальностей физической культуры педагогических университетов и институтов.

Это дисциплины предметного блока и блока медико-биологических дисциплин. В их разработке приняли участие ведущие специалисты факультетов физической культуры. Комплексное исследование программ должно обеспечить более высокий уровень профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры.

В задачи настоящего исследования входит определение значения спортивной деятельности для будущего учителя физической культуры, особенностей спортивной подготовки студентов факультетов физической культуры и путей формирования основ мастерства в процессе занятий спортивно-педагогическими дисциплинами, в частности легкой атлетикой, для успешной сдачи студентами очной и заочной формами обучения восьмиборья.

Решение поставленных задач осуществлялось путем изучения директивных документов и программно-методических документов, научно-педагогической литературы, анкетного опроса, ознакомления с состоянием спортивной подготовки студентов.

Анализ материалов исследования показал, чтобы успешно сдать легкоатлетическое 8-борье, к студенту предъявляются высокие требования к уровню владения двигательными навыками и умениями.

1 КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА О МНОГОБОРЬЯХ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Многоборья - спортивные соревнования, состоящие из нескольких видов физических упражнений, обязательных для выполнения участниками состязаний. В зависимости от своего содержания многоборья разделяются на две группы.

Многоборья, состоящие из однородных физических упражнений, схожих между собой по форме выполнения либо по содержанию (конькобежный спорт, горные и гимнастические многоборья).

Многоборья, состоящие из разнохарактерных физических упражнений или из упражнений различных видов спорта (легкоатлетические, лыжные, современное пятиборье и др.). Количество входящих в многоборье упражнений определяет его название [15].

Одним из наиболее интересных видов легкой атлетики, обеспечивающих разностороннее физическое развитие спортсмена, является десятиборье у мужчин и семиборье у женщин.

На древних Олимпийских играх в Греции многоборье (пентатлон) считалось основным видом состязаний. Победители признавались сильнейшими атлетами олимпийских игр, их имя присваивалось периоду между олимпийскими играми [3].

Но только в 1912 году десятиборье было включено в программу олимпийских игр. Первым олимпийцем стал американец Д. Торп.

Из советских многоборцев следует особо выделить бронзового призера XVI и XVII Олимпийских игр Василия Кузнецова, чемпиона Олимпийских игр в Мюнхене Н. Авилова и второго призера Л. Литвиненко [13].

Рекорд Мира в 10-борье принадлежит Д.О. Брайену (США) Талекс 5.09.92 и равен 8891 очк;

(10.43-8.08-16,69-2.07-48,51-13,98-48,56-5,00-62,58-4.42,10)

Европы - Д. Томпсону (ВБР) Лос-Анжелес 9.08.84г. - 8847очк. (10,44сек-8,01м.-15,72м.-2.03м.-46,97сск.-14,33сек.-46,56м.-5,00м.-65,24м.-4.35,00сек.) [5]

Республики Беларусь - Эдуарду Хмяляйнену Гетцис -29.05.94г. -8735 очк. (10.50 - 7.26- 16.05- 2.11- 47,63-13,82- 49,70- 4.90- 60,32- 4.36,07) [5].

На XVIII Олимпийских играх в Токио впервые в программу было включено пятиборье для женщин, которое выиграла советская спортсменка Ирина Пресс.

Соревнования в СССР впервые для женщин проводились в 1923г. (бег 100м,800м, прыжки в длину, метание копья и диска). По решению

Международной легкоатлетической федерации (ИААФ) были внесены изменения. В пятиборье вошли бег на 80м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, длину, бег 200м. В 1969 г. бег на 80 м с барьерами был заменен на 100м с/б, а в 1977 г. бег на 200 м бегом на 800м.

С 1981г. было введено семиборье: 100м с/б, толкание ядра, прыжки в высоту, длину, бег 200м, метание копья и бег 800м [4].

Особых успехов в этом виде в последние годы добилась выпускница Гомельского университета им. Ф. Скорины факультета физической культуры Наталья Сазанович. Вот далеко не полный перечень ее побед: 1992г. - чемпионка мира среди юниоров (Сеул, Корея); 1996г. - Кубок Европы (1 место-6600 очк.); 1996г. - серебряный призер олимпийских игр в Атланте; 2000г. - бронзовый призер Олимпийских игр в Сиднее; 2001г. - чемпионка мира зимой (Лиссабон); 2001г. - чемпионат мира летом (2 место- Эдмонтон); 2002г. -чемпионат Европы - (3 место- Мюнхен).

Рекорд Мира в 7-борье принадлежит Д. Джойнер-Керси (США) Сеул 24.09.88г. и равен 7291 очк: (12.69сек- 1,86м - 15,80м- 22,56сек- 7,27м- 45,66м-2.08,51сек);

Европы - Л. Никитиной (СССР) Брянск 11.06.89 - 7007 очка (13.40- 1.89-16,45- 23,97- 6,73- 53,94- 2.15,31); [13].

Республики Беларусь - Светлане Бурага, Штутгарт 17.08.93 -6635 очка (12.95 -1.84 - 14.55 - 26.69 - 6.58 - 41,04 - 2.12, 65) [6].

Соревнования в семиборье проводятся в два дня - подряд в следующем порядке:

I - день - бег 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, бег 200 м;

II - день - прыжки в длину с разбега, метание копья, бег 800 м. Десятиборье также проводится в два дня:

I - день - бег 100 м, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, прыжок в высоту с разбега, 400 м;

II - день — бег 110м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500м.

По усмотрению рефери и по мере возможности каждый спортсмен должен иметь перерыв не менее 30 минут между концом одного соревнования и началом другого.

По мере возможности время между финишем последнего состязания в первый день и стартом первого состязания во второй день должно составлять

не менее 10 часов.

Очередность выступления может определяться жеребьевкой перед каждым видом. Во всех беговых видах (кроме 1500м у мужчин и 800м у женщин) участники соревнуются группами, скомплектованными рефери. В беге 1500м и 800м забеги формируются так, чтобы участники, лидирующие после последнего соревнования, входили в одну группу.

Для всех дисциплин многоборья применимы правила ИААФ за следующим исключением:

а) при прыжках в длину, во всех видах метаний, в толкании ядра участнику предоставляется три попытки;

б) время каждого участника определяется тремя хронометрами независимо друг от друга. Время может фиксироваться и электронным хронометрированием;

в) при беге участники дисквалифицируются, если бегун совершил три фальстарта (с 2003 года - два фальстарта).

Нельзя превышать время, отпущенное на выполнение попытки. Во всех видах прыжков (кроме шеста) и метаний на одну попытку отводится 1 минута и 1,5 минуты в прыжках с шестом.

Когда один спортсмен выполняет попытки последовательно: если более трех спортсменов продолжает соревноваться в прыжках с шестом или в высоту, или независимо от количества участников в других технических видах, время на попытку увеличивается до 3 минут в прыжках с шестом и до 2 минут в других технических видах.

Победителем считается спортсмен, набравший большее количество очков по ныне действующей таблице ИААФ.

При равенстве очков победителем становится тот, кто в большем количестве видов набрал больше очков, чем другой спортсмен [12].

Эти правила приемлемы при сдаче экзамена по легкой атлетике для студентов факультета физической культуры, в который входят знание теории в объеме всей программы и практики (участие в восьмиборье с целью выявления спортивно-технической подготовленности).

Только сумма очков подсчитывается по таблице оценки результатов в командных соревнованиях издания 1962 г. [14].

Восьмиборье проводится в течение двух дней.

Первый день:

1. Бег 100м
2. Прыжок в высоту с разбега (избранным способом)
3. Метание диска
4. Бег 300м

Второй день:

1. Толкание ядра
2. Прыжок в длину с разбега (избранным способом)
3. Метание копья
4. Бег на 800м для женщин и на 1500м для мужчин.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 2.1.

Нормативные требования при сдаче восьмиборья [9]

оценка	мужчины	женщины
"отлично"	2000 очков	1900 очков
"хорошо"	1750 очков	1650 очков
"удовлетворительно"	1500 очков	1400 очков

Примерные результаты на положительную оценку в видах восьмиборья

Виды 8-борья		100м	высо- та	диск	300м	ядро	длина	копье	800- 1500 м
Муж - чины	Отл.	12,8	145	30,00	42,7	9,70	530	40,00	4,58
	Хор.	13,2	142	28,80	43,7	9,30	515	38,20	5,05
	Удовл.	13,6	139	27,40	45,0	8,90	500	36,50	5,14
Жен - щины	Отл.	14,6	120	26,00	49,7	8,90	415	29,30	2,39, 5
	Хор.	15,0	115	24,90	50,8	8,55	400	28,20	2,41, 3
	Удовл.	15,3	110	23,80	51,8	8,25	390	27,20	2,42, 7

Примечание: бег в минутах и секундах, прыжки в сантиметрах, метание в метрах.

2 СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ СДАЧИ 8-БОРЬЯ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГГУ ЗА 1988 и 1998 ГОДЫ

Целью исследования: явилось, путем сравнительных данных результатов сдачи восьмиборья студентами в 1988 и 1998 годах, выявить изменения через 10 лет, попытаться дать объяснение этим изменениям (ухудшениям) и рекомендовать программу для самоподготовки к успешной сдаче практической части экзамена по легкой атлетике. [10].

Поводом же послужило значительное ухудшение первой сдачи студентами 8-борья (в 1988г. - 52%, а в 1998г. - 41%) на положительную оценку.

В таблицах №1 и №2 приведены показатели 15-ти лучших результатов сдачи 8-борья за 1988г. и 1998г. и разность средних результатов. Дано графическое изображение разности лучших средних результатов за 1988 и 1998 годы.

В таблицах 3 и 4 приведены показатели 15-ти худших результатов сдачи студентами 8-борья на положительную оценку за эти же годы. Дан график к ним.

Как видно из таблиц и графических изображений, наибольшее ухудшение результатов прослеживается в технических видах (диск, копье, ядро) и в беге на 1500м.

Примечание. Данные расчеты производились в системе Microsoft Excel.

Для более удобного графического изображения условно секунды переведены в сантиметры.

В беговых видах (бег 100м, 300м, 1500м) графические изображения рассматривать во временных характеристиках, а не в линейных.

С каждым годом поступающие на факультет физической культуры обладают все меньшим запасом навыков и умений для дальнейшего обучения техническим видам легкой атлетики. Их слабая спортивно-техническая подготовленность зачастую не соответствует требованиям факультета.

Кроме того, немаловажной причиной снижения результатов при сдаче студентами 8-борья является сезонность предмета "Легкая атлетика". При 4-летнем обучении на факультете студенты сдавали зачеты по легкой атлетике на I, II, III, IV, V семестрах, экзамен - на VI семестре, сейчас при пятилетнем сроке обучения зачеты проводятся только осенью в I, III, V, VII семестрах, экзамен - на VIII семестре.

Осенью не всегда и погода и качество инвентаря соответствует успеш-

ному проведению учебно-тренировочного процесса для подготовки к сдаче 8-борья. Длительная прерывность в занятиях легкой атлетикой и невысокая посещаемость их студентами также отрицательно сказывается на сохранении приобретенных за 4 года навыков и умений. Желательно перенести проведение урока школьного типа по легкой атлетике на VII семестр и увеличить, при подготовке к сдаче 8-борья в VII семестре, до трех занятий в неделю.

Нашими исследованиями установлено, что одним из путей повышения эффективности спортивных занятий в подготовке будущего учителя является научная организация учебного процесса, представляющая собой взаимосвязанную систему педагогических, целенаправленных научно обоснованных мероприятий. К ним относятся: применение новейших достижений науки о спорте и смежных наук при планировании, построении занятий, управлении процессом спортивной тренировки; определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей студентов, цели спортивной подготовки, а также времени, необходимого для ее достижения.

Существенным является установление конкретных задач обучения, воспитания, повышения функциональных возможностей и формирования педагогического мастерства.

К необходимым элементам относятся: выбор средств, методов, величин нагрузок, определение, периодизации циклов, составление общего и индивидуальных планов, их осуществление, регулирование тренировочных и соревновательных воздействий, что и предлагается в III разделе. Перспективным направлением, открывающим новые возможности в решении данной проблемы, является разработка оптимальной системы обучения. Основой для совместной деятельности преподавателя и студентов может стать личностно-ориентированная направленность в развитии процесса обучения и воспитания учащихся, определяющая ее необходимое для оптимального, качественного решения образовательных и спортивных задач.

Базовыми составляющими для такого подхода являются: научная организация учебной и спортивной деятельности студентов и индивидуальный подход к каждому из них.

Учитывая сказанное выше, специалист должен обладать целым комплексом умений и навыков, отражающих, с одной стороны, его умственные (интеллектуальные) способности, а с другой - практическую деятельность.

Таблица 2.2

Показатели 15-ти лучших результатов 8-борья за 1988 год

№	100м	высота	диск	300м	Ядро	Длина	Копье	1500м
1	13,0	145	30,00	44,8	8,80	515	28,00	5.35,0
2	12,4	165	23,00	45,0	9,00	580	36,00	5.20,0
3	12,3	165	23,50	44,2	10,00	605	39,00	-
4	12,8	170	28,00	45,3	9,30	560	44,00	-
5	12,4	160	29,00	45,0	10,20	600	57,50	-
6	12,3	160	23,00	43,1	8,60	540	45,00	4.53,0
7	11,3	170	30,50	38,3	12,55	650	41,00	4.50,0
8	12,9	155	26,50	44,7	8,00	540	37,00	5.10,0
9	12,7	155	25,00	43,4	9,40	510	33,00	5.19,0
10	13,6	145	32,50	42,5	8,60	510	36,00	5.36,0
11	13,1	150	23,00	44,5	9,10	540	35,00	5.19,0
12	12,2	165	24,00	42,2	8,70	540	34,00	5.24,0
13	13,5	155	37,50	45,0	10,80	560	32,50	5.45,0
14	12,4	155	32,00	42,5	8,80	570	35,00	5.26,0
15	13,2	155	26,50	44,2	8,80	540	38,00	5.10,0
сред- ний	12,67	158	27,60	43,6	9,38	558	38,00	5.19,0

Таблица 2.3

Показатели 15-ти лучших результатов 8-борья за 1998 год

№	100м	высота	диск	300м	Ядро	Длина	Копье	1500м
1	13,5	145	25,00	50,6	9,20	460	32,00	5.55,0
2	12,3	165	30,00	42,0	11,10	535	43,00	-
3	12,6	145	25,00	43,9	7,65	485	35,00	5.33,0
4	13,2	137	27,00	49,4	9,40	490	34,00	6.12,0
5	12,5	155	26,00	42,8	9,90	535	35,00	4.58,0
6	12,2	155	20,00	42,5	6,90	605	28,00	5.05,0
7	13,3	145	25,50	44,3	8,80	515	27,00	5.08,0
8	12,2	155	20,00	41,5	7,90	605	28,00	5.05,0
9	13,5	145	27,00	42,0	8,85	480	32,50	-
10	12,7	160	32,80	43,0	10,50	505	38,00	-
11	12,7	160	27,00	42,4	9,70	520	32,50	6.14,0
12	12,6	140	30,00	43,5	9,00	490	32,50	6.01,0
13	13,7	160	32,00	46,4	10,70	470	34,00	5.32,0
14	12,8	155	25,00	43,4	8,90	450	31,00	5.52,0
15	11,9	145	25,00	41,2	9,30	550	37,50	5.26,0
сред- ний	12,78	151	26,49	43,9	9,19	513	33,33	5.35,0

раз- ность	-0,11сек	-7см	-11см	-0,28сек	-20см	-45см	-470см	-16,0сек
---------------	----------	------	-------	----------	-------	-------	--------	----------

**Графическое изображение разности средних лучших результатов за
1988 и 1998 годы**

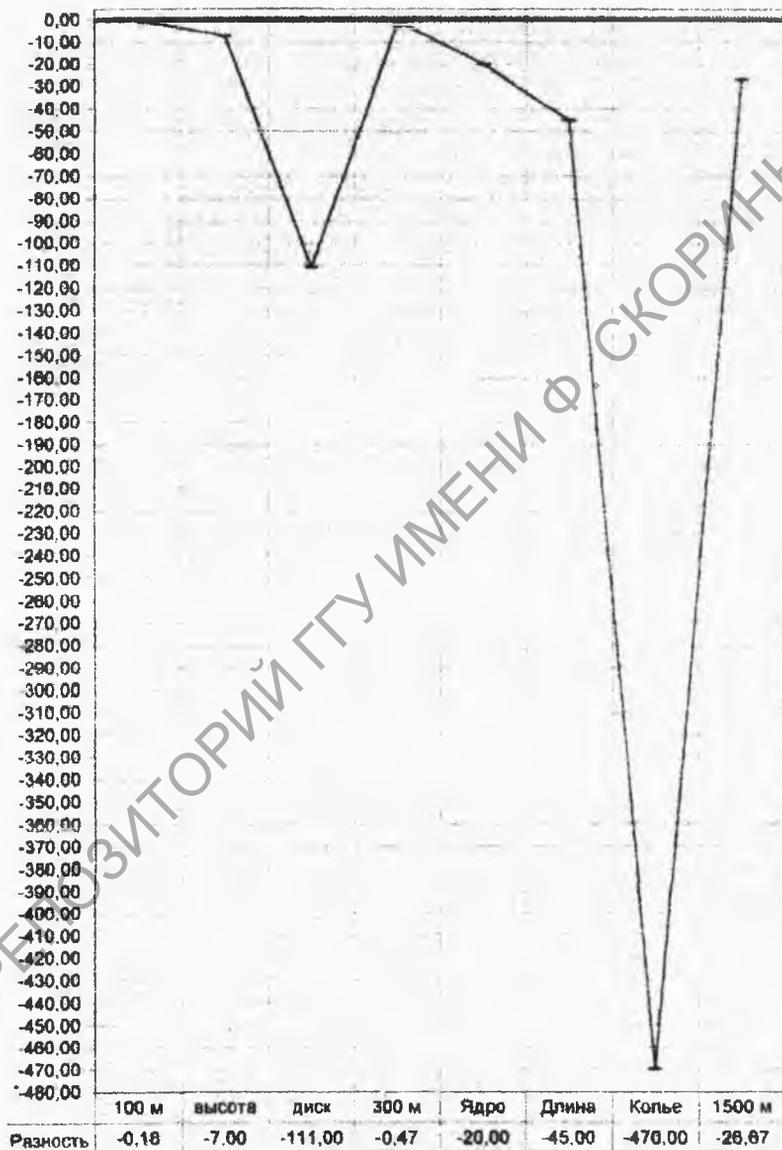


Таблица 2.4

Показатели 15-ти худших результатов 8-борья за 1988 год

№	100м	высота	диск	300 м	Ядро	Длина	Копье	1500м
1	13.6	150	22.00	45.9	7.40	485	34.00	5.55.0
2	13.3	137	21.00	46.7	7.75	485	28.00	5.20.0
3	13.0	125	22.00	44.2	7.50	520	33.00	5-03.0
4	14.0	130	23.00	47.5	9.60	485	36.00	5.36.0
5	13.1	125	25.00	45.0	8.70	515	34.00	5.31.0
6	13.0	145	22.50	45.0	9.35	540	28.00	
7	13.2	150	22.00	45.5	7.40	520	32.00	5.26.0
8	13.5	135	22.50	46.1	7.90	510	32.50	5.48.0
9	12.5	135	23.00	41.3	7.30	480	25.00	5.10.0
10	12.5	140	23,50	41.4	8.95	500	30.00	4.55.0
11	13.3	145	25.00	45.8	8.40	470	24.00	5.24.0
12	13.6	150	27.00	45.3	9.60	505	35.00	
13	13.4	145	24.00	51.0	9.80	480	33.00	5.37.0
14	13.7	140	27.00	43.8	9.80	470	28.00	6.15.0
15	13.0	155	24.50	43.6	8,30	530	31,00	
сред- ний	13,25	140	23,60	45,2	8,50	500	30,90	5.30.0

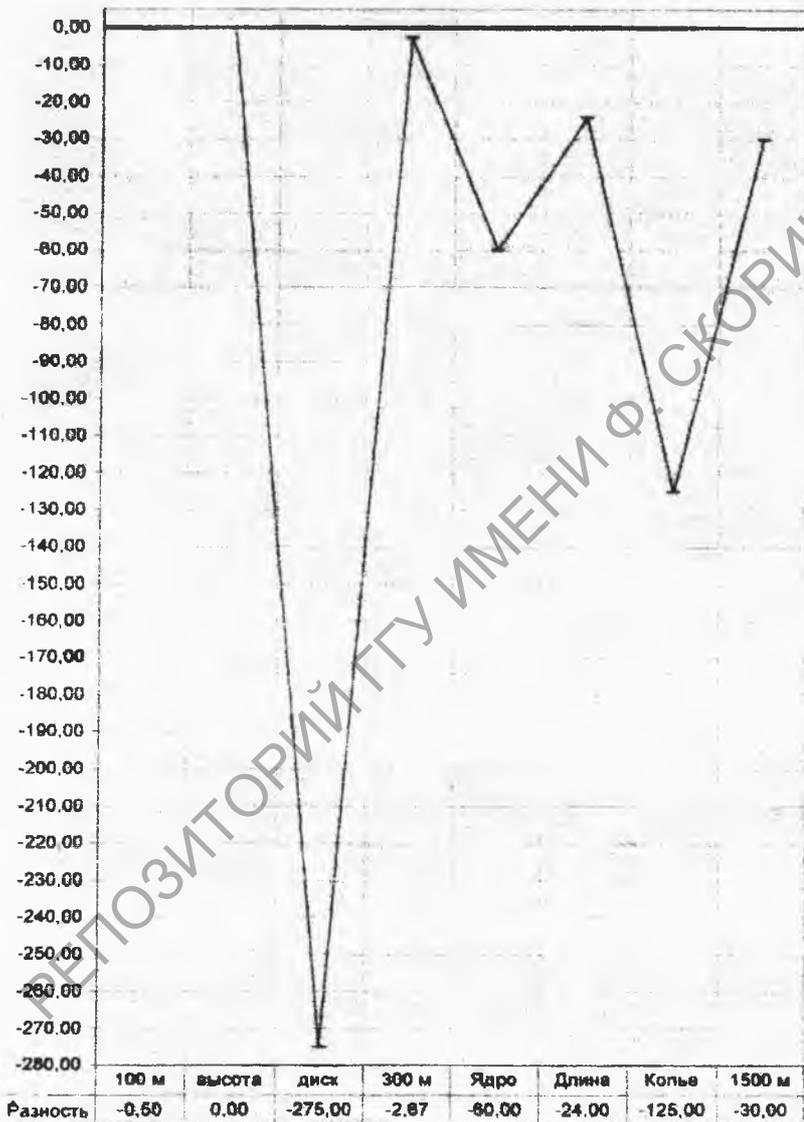
Таблица 2.5

Показатели 15-ти худших результатов 8-борья за 1998 год

№	100м	высота	диск	300м	Ядро	Длина	Копье	1500м
1	13.3	145	25.50	44.3	8.80	515.	27.00	
2	13.3	137	21.00	46.7	7.75	485	28.00	5.26.0
3	13.6	145	16.00	46.5	7.80	425	24.50	6.26.0
4	14.5	145	25.00	50.6	9.20	360	32.00	5.55.0
5	13.6	150	22.00	45.0	7.40	485	34.00	6.05.0
6	13.3	137	21.00	46.7	7.75	485	28.00	5.20.0
7	13.0	137	16.00	47.5	7.50	520	24.50	6.26-0
8	13.8	140	28.00	48.3	8.50	490	34.50	5.46.0
9	13.7	150	24.00	47.0	8.75	480	30.50	5.50.0
10	14.2	130	16.00	48.6	7.00	495	28.50	5.26.0
11	13.2	130	20.50	49.3	7.95	490	30.00	
12	13.6	150	19.50	45.0	7.50	495	31.50	5.21.0
13	13.3	125	22.00	46.7	9.30	480	37.50	
14	13.6	145	16.50	46.0	6.30	425	21.80	5.36.0
15	13.2	140	19.70	43.8	7.30	495	32.50	5.55,0
сред- ний	13,55	140	20,85	46,8	7,90	475	29,65	5.48,0

раз- ность	-0.3 сек	0 - 00	-275см	-1,6сек	-60см	-24см	-125см	-18сек
---------------	----------	--------	--------	---------	-------	-------	--------	--------

**Графическое изображение разности средних худших результатов
за 1988 и 1998 годы**



3 ТРЕНИРОВКА В 8-БОРЬЕ

3.1 Примерный план учебно-тренировочных занятий для самоподготовки к сдаче 8-борья

3.1.1 Основные положения подготовки

Учитывая, что 8-борье сдают в октябре месяце после прохождения учебно-тренировочных занятий в объеме 28 часов (7 недель, 4 часа в неделю), после длительного перерыва занятий легкой атлетикой, мы рекомендуем начинать самостоятельные занятия с августа месяца в объеме 4-6 недель-общеподготовительный этап.

Тренировку в многоборье нельзя представлять как сложение тренировок в 8-и отдельных видах.

Подготовка многоборья является единым процессом. При этом надо учитывать, что тренировки в одном виде или же развитие одного качества может повлиять на другой вид или на другое качество. Нельзя забывать и о возможностях двигательного аппарата. Форсирование работы в одном из направлений часто приводит к травмам, вынужденному отдыху, лечению и в связи с этим к острому недостатку времени. Поэтому необходимо внимательно и детально планировать подготовку многоборцев.

Совершенствование отдельных видов и развитие физических качеств будут у каждого спортсмена индивидуальными, но исходить надо из общих положений, которые обоснованы как биологическими законами, так и общими основами методики тренировки.

Следует также учитывать занятость спортсмена учебой или работой, климатические условия подготовки и наличие спортивных баз (инвентаря).

Без этого предложенные нами тренировочные планы могут оказаться нереальными, (рекомендуется занятия проводить в естественных условиях: лес, берег реки, озера, школьный стадион. Инвентарь для метаний: мешки с песком, булыжники, гранаты, камни и т.д.). Рассмотрим кратко отдельные виды 8-борья, их вклад в результаты многоборья, а также некоторые положения, касающиеся тренировки в этих видах.

Бег 100м - основа многоборья. От быстроты зависят результаты во всех видах. Причем скоростная тренировка не имеет отрицательного влияния на другие виды и качества. Чтобы избежать перегрузки двигательного аппарата и большого нервного напряжения, а также травм, можно рекомендовать

включение занятий по спринту только 2 раза в неделю и желательно со второй недели.

Прыжки в длину тесно связаны со спринтом. Высоко оцениваются в таблице очков. Основой успеха в этом виде является правильно поставленный разбег и умение отталкиваться на большой скорости. Большую нагрузку спортсмен испытывает на толчковую ногу и позвоночник. Поэтому прыжки в длину с полного разбега следует включать не более 2-х раз в неделю.

Толкание ядра. В этом виде высоких результатов добиваются физически сильные спортсмены. Чтобы улучшить результаты в толкании ядра, надо много работать над развитием силы и техники. Однако улучшение результата должно в основном происходить за счет совершенствования техники, так как увеличение мышечной массы может отрицательно повлиять на бег 300 м и 1500м.

Прыжки в высоту. Только систематическая и усиленная работа над техникой даст возможность значительно улучшить результат в этом виде. При прыжках в высоту спортсмен испытывает большую нагрузку на коленный сустав. Больше в тренировку включать специальных упражнений прыгуна (многоскоки, прыжки через барьеры, в глубину, подскоки и др.).

Метание диска технически сложный вид, поэтому много надо работать над техникой и включать почти в каждое занятие имитационные упражнения и не менее 2-3 раз в неделю выполнять упражнение в целом (15-20 бросков).

Бег 300 м требует большой скоростной выносливости и является очень трудным испытанием во время тренировки. Если применять специальную тренировку для этого вида, то большое количество повторений в интервальном и повторном беге является максимальной нагрузкой, после которой требуется длительное время на восстановление, что отрицательно скажется на подготовку в остальных видах.

Поэтому, если спортсмен с помощью кроссового бега приобрел хороший уровень общей выносливости и регулярно проводит занятия по спринту, он может ограничиться примерно такой программой пробегания отрезков: 3-4x200 или 400-3 00-200-100м - 2 раза в неделю.

Метание копья. Этот вид требует длительной специальной подготовки. Необходимо развивать подвижность в плечевом суставе, укреплять связки локтевого сустава, изучать технику метания копья, выполнять множество имитационных упражнений.

Бег 1500м. Многоборцы не должны в соревновательный период гото-

виться специально к этому виду, но при подготовке надо заложить солидную базу длительным кроссовым бегом для создания запаса общей выносливости. Волевые качества играют особую роль при беге на эту дистанцию.

При подготовке к многоборью спортсмен на каждом занятии должен решать разные задачи. В одну тренировку обычно выполняют 2-3 вида, причем совершенствование техники осуществляется в 1-2 видах.

Упражнения для технического совершенствования и развития быстроты выполняются в начале тренировки, затем - упражнения для развития силы и прыгучести, и в конце тренировки - на общую выносливость.

Искусство тренировки многоборца заключается в том, чтобы умело сочетать на тренировочных занятиях упражнения, развивающие физические качества, с упражнениями на совершенствование техники [4].

Примерные недельные циклы тренировки

Летне-осенний общеподготовительный период

1-неделя 1-й день. Медленный бег 8-10 минут. Разминка, включая упражнения на растяжение, гибкость - 20 минут. Специальные упражнения:

семенящий бег, высоко поднимая колени, с захлестом голени - 2x50м, прыжки двухопорные-3x60м, ускорения в 3/4силы 4-5x 40-50м. Метание камней (ядер, набивных мячей) из разных исходных положений по 15-20 раз (снизу, сверху, стоя спиной, от груди, справа, слева). Равномерный бег в среднем темпе 20 минут.

2-й день. Разминка. Упражнения на развитие гибкости, семенящий бег-2x40м; с высоким подниманием бедра-2x40м; прыжки с ноги на ногу-2x30м; ускорения-3-4x50-60м. Метание (как диска) камней, мешка с песком с места (вес 1,5-2 кг.) - 3 x 15-20 раз. Упражнения с гантелями, дисками: лежа на спине, руки прямые в стороны - поднимая руки вверх -3x30 раз.

Специальные упражнения прыгуна: выпрыгивание вверх - вперед через 3-6 беговых шагов на расстоянии 30-50м x 3-4 раза; прыжки в длину с 5-6 беговых шагов -8-10 раз. Повторный бег 2 x 200м в 80% через 3 минуты отдыха.

Заключительный бег 15-20 минут.

3-й день. Бег 6-8 минут. Разминка (гибкость подвижность в локтевом суставе). Семенящий бег2x50м; с высоким подниманием бедра 2x50м; прыжки с ноги на ногу 2x40м; ускорения 3x70-80м.

Специальные прыжковые упражнения (высота);

"выходы " с 1,2,3 и более шагов разбега, без отягощения и с отягощением

(пояс весом 2-3 кг)" 30-40 раз; прыжки с доставанием рукой, ногой, головой веток и др. предметов- 15-20 раз. Метание теннисных мячей, камней, гранаты в цель и на расстояние с места и с 3-5 беговых шагов (вес 0,5-1 кг) - 25-30 раз.

Бег в среднем темпе 30 минут [10].

4-й день. Длительная игра в волейбол и футбол или плавание. Баня.

5-й день. Медленный бег 8-10 минут. Разминка. Семенящий бег - 2x50м;

с высоким подниманием колен - 3x50 м; прыжками с ноги на ногу 3x50м, ускорения 3-7—90м. Бег с высокого старта 3-4x30-50м; с низкого старта- 5-6x40-50 м; бег со старта с сопротивлением 4-5x30 м. Прыжки в длину;

имитация отталкивания в ходьбе- 60м; выпрыгивание. вверх-вперед через 3-6 шагов в ходьбе -30-40м; то же через 3-6 беговых шагов- 40-60 м; прыжки в длину с неполного разбега(10-12 шагов) - 8-10 раз; толкание ядра (камень, мешка с песком) с места- 8-10 раз; стоя боком- 8-10 раз; имитация скачка и со скачком - 10-12 раз; бег в среднем темпе 20-25 минут; упражнения на расслабление 3-5 минут.

6-й день. Разминка (гибкость, подвижность в локтевом суставе). Специальные упражнения семенящий бег- 3x30 м; с высоким подниманием бедра- 3x40м; бег прыжками с ноги на ногу - 3x30 м; прыжки с места - 6-8 раз; прыжки пятикратные - 5-6 раз; десятикратные- 2-3 раза; ускорения-3-4x30-50м. Упражнения со штангой (отягощением); приседания 6x50кг;

6x60 кг; 5x70кг; быстрые приседания 10 раз (50% собственного веса), 12 раз (30% собственного веса); толчок 5x60кг, 5x70кг.

Повторный бег 3-4x300м в 80%. Заключительный бег 8-12 минут через 3-4 минуты отдыха [7].

2-я неделя. 1-й день. Бег 10-12 минут. Разминка. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прыжками с ноги на ногу (2x50м); бег в гору и под гору (3x60 м). Метание камней (ядер, набивных мячей, мешка с песком) из разных исходных положений- 10-15 минут. Специальные упражнения метателя копья-10-12 минут. Имитация окрестного шага. Метание копья(гранаты, камней, мячей, дротиков) с места, с 2,4,6 шагов разбега с отведенным снарядом (по 5-6 раз).

Двухопорные прыжки -3м. Выталкивание в беге на толчковой ноге на третий и пятый шаг, с последующим приземлением на маховую и пробега-

нием – 3х30 м. Прыжки в длину с короткого разбега-7-8 раз. Повторный бег 400+300+200+100м в $\frac{3}{4}$ силы (отдых между отрезками до 120 ударов пульса).

Восстановительный бег 3-5 минут.

2-й день. Бег-6-8 минут. Разминка. Специальные упражнения метателя диска. Имитация фазы финального усилия без предметов и с предметами (палками, ветками, мячами с петлей); поворотов с различными предметами и с различной скоростью. Метание диска (предметов) с места и с поворотом (20-25 минут). Специальные упражнения прыгуна в высоту. Исходное положение - стоя на толчковой ноге, маховая согнута в колене и руки отведены назад. Махом вперед-вверх ногой и руками вытолкнуться вверх. То же с 1,2,3 шагов разбега (по 5-6 раз); прыжки через планку (резину, веревку) избранным способом с короткого и полного разбега- 10-12 раз. Кроссовый бег 20-25 минут.

3-й день. Бег 8-10 минут. Разминка (гибкость, подвижность в локтевом суставе), специальные упражнения-600 м. Ускорения 4-5х60-80м.

Круговая тренировка: работа рук (как в спринте), прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди, сгибание и разгибание рук в упоре, приседание с весом (или без), подтягивание на перекладине (или к ветке). Каждое упражнение выполняется без отдыха в такой последовательности по 20-30 сек. 3 серии.

Отдых между сериями в медленном беге (4-5 мин.) до восстановления пульса 120 ударов в минуту. Метание отягощений из разных исходных положений, толкание ядра-20 минут. Переменный бег 3х200 через 200м трусцой в % силы. Заключительный бег 3-4 минуты. Упражнения на расслабление.

4-й день. Игра в футбол, волейбол, плавание. Баня.

5-й день. Бег 6-8 минут. Разминка. Упражнения на гибкость и подвижность в локтевом суставе. Специальные упражнения-400м. Имитация окрестного шага в метании копья. Подбор разбега. Метание копья (камней, мячей, дротиков, гранаты) с неполного разбега и в целом -15-20 раз. Упражнения с отягощением (штангой): толчок вперед с разнжкой (10х30 кг)х3 серии; восхождение на тумбу с весом 20-30 кгх3 серии (высота 40-50 см); рывки с колен (10х40 кг)х3 серии. Выполнять в быстром темпе и строго индивидуально. Прыжки через барьеры (или препятствия высотой 60-70см) 10х8 барьеров (препятствий). Кросс 25-30 минут. Упражнения на восстановление.

6-й день. Бег 8-10 минут. Разминка. Специальные упражнения –300 м. Бег под гору и в гору 4-5х50-70 м. Имитационные упражнения метателя дис-

ка. Метание диска (отягощений) с места и с поворота- 25-30 раз.

Подбор разбега и прыжки в длину с 10-12 беговых шагов и с полного разбега -10-12 раз. Подтягивание на перекладине 3-4х8-12 раз. Заключительный бег 5-6 минут. Упражнения на расслабление.

3 неделя. 1-й день. Бег 10-12 минут. Разминка. Специальные упражнения- 500м. Ускорения 2-3х30-60 м. Бег с низкого и высокого старта -3 х30 м, с высокого старта, интенсивность - 90%, с низкого - 95%, 2х40м в полную силу +70м. Упражнения в бросании, метании и толкании отягощений (набивных мячей, ядер, бульжников) -12-15 мин [2].

Махи ноги вверх, в стороны, повороты таза по продольной оси, выполнение мостика (фляк) -8-10 мин. Прыжки вверх по дорожке с ноги на ногу (по очереди) с отягощением на плечах-2-3х30-40 м. Прыжки в высоту избранным способом-8-12 раз.

Имитация финального усилия в толкании ядра с места и со скачка-6-8 раз. Толкание отягощений (ядра, набивного мяча, камней) с места и со скачка-15-20 раз.

2-й день. Медленный бег 15 мин. Разминка. Специальные и имитационные упражнения (длина, диск). Ускорения 3-4-50-60 м. Прыжки в длину с 6-8 беговых шагов -8 -10 раз. Подбор разбега (бег по полному разбегу-3-5 раз). Прыжки с полного разбега-5-6 раз.

Имитация финального усилия (метания диска с отягощением)-5-8 раз. С отягощением повороты и кружение туловища -2х8 повторений, метание отягощения с места-5-8 раз, с поворотом-15-20 раз. Повторный бег (200+300 м) х3 серии со скоростью пробегания 200м -28-30 сек; 300м -48-50 сек. Отдых между пробежками 3 мин, между сериями 5-6мин (до 120 уд/мин).

Заключительный бег 3-5мин [10].

3-й день. Медленный бег 6-8мин. Разминка. Специальные упражнения бегуна -400м и копьеметателя -8-10 мин. Ускорения 3-4х30-50 м. Метание ядер (отягощений) одной рукой с места и с шага -2х15 раз, метание двумя руками из-за головы 20-25 раз. Бег и отведение копья (или снаряда) -8-10 раз. Сочетание разбега и окрестных шагов (попадание левой ногой на контрольную отметку). Метание копья с 3-5 шагов и в целом -20-25 раз.

Круговая тренировка: работа рук (как в спринте), прыжки на месте с активным разведением ног в разножку и приземлением в исходное положение, сгибание и разгибание рук в упоре, приседание с весом (или без). Подтягивание на перекладине (или поднимание ног до горизонтали в висе) - по 20 секунд 3 серии в быстром темпе. Между сериями восстановительный бег 250-300 м, кросс - 20-25 минут.

4-й день. Отдых. Баня.

5-й день. Разминочный бег 6-7 мин. Разминка. Специальные упражнения бегуна - 400м. Ускорения 3-4х30-40м. Бег с низкого старта 5-6х30-40м. Переменный бег 4-5х30м. Подбор разбега в метании копья. Бег по разбегу со снарядом. Метание камней, дротика, мяча с места, с 3-5 шагов и в целом - по 10-15 бросков. Прыжки с ноги на ногу и на одной ноге до 60 отталкиваний. Игра в футбол.

6-й день. Бег 12-15 минут. Разминка. Специальные упражнения. Ускорения ,

4-5х50-70м. Упражнения со штангой (с отягощением): приседания (полуприседания)- 10х50кг, 10х55кг, 10х60 кг, 8х65; выпрыгивания -10х40кг, 10х45кг, 8х50кг. Жим лежа-10-12х40кг, 10х50кг, 8х5 5кг (индивидуально). Упражнения на пресс 3х10 раз. Заключительный бег -10-12 минут.

IV - неделя. 1-й день. Бег 8-10 минут. Разминка. Специальные упражнения -300м. Повторный бег 60+80+100+120+100+80+60м в 90-95%, отдых 3-4 мин.

Метание диска: имитация фазы финального усилия с предметами (палками, ветками, мячами); поворотов с различной скоростью-8-10 минут. Метание диска (или предметов его заменяющих) с места и с поворотом-25-30 раз. Прыжковые упражнения для подготовки к прыжкам в высоту- 12-15 минут. Прыжки в высоту избранным способом-15-20 раз. Заключительный бег 3-5 минут.

2-й день. Отдых.

3-й день. Бег -12-15 минут. Разминка. Специальные упражнения-400м. Ускорения 3-4х40-70м. Прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения -10-12 минут. Прыжки в длину с 10-14 беговых шагов -8-10 раз;

с полного разбега 4-5 раз. Метание камней, ядер (набивных мячей, дротиков) из разных исходных положений 12-15 минут. Метание копья (дротика, гранаты) -20-25 раз.

Толкание ядра с места (мешка с песком, булыжника) и с поворотом -10-15 раз.

Восстановительный кросс -20 минут.

4-й день. Баня.

5-й день. Бег 6-8 минут. Разминка. Специальные упражнения -300м. Ускорения 3-4х60-80м. Контрольный бег на 100м в 90-95%. Круговая тренировка: бег с высоким подниманием колена на месте, сгибание и разгибание рук в упоре, смена положения ног прыжком (одна на возвышенной опоре-40-50см), лежа на спине руками касаться носков ног (пресс), подтягивание на

перекладине -20-25сек., 3 серии. После серии медленный бег до восстановления.

Заключительный бег 8-10 минут.

6-й день. Разминочный бег 10-12 минут. Разминка. Ускорения 3-4х40м, игра в футбол 45-60 минут. Кросс -25 минут.

V - неделя. 1-й день. Бег 10-15 минут. Разминка. Специальные упражнения -600м. Ускорения 3-4х50-60м. Бег с низкого старта- 6-8х30-40м. Переменный бег 4х60м через 60м трусцой. Упражнения в бросании, метании и толкании отягощений. Метание диска с места и с поворотом-20-25 раз. Кросс в среднем темпе -25-30 минут. Упражнения на расслабление.

2-й день. Разминка. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, специальные упражнения бегуна -20-25 минут. Ускорения 3-4х50-70м. Специальные прыжковые упражнения с отягощением (партнером) 10-12 минут. С 4-6 беговых шагов прыжков в длину в "шаге" через два препятствия: от места точка до первого 180-190 см, от первого до второго -80-90 см -5-6 раз. Прыжки в длину с 10-14 беговых шагов и с полного разбега -по 6 раз. Имитация финального усилия в толкании ядра. Толкание облегченных и утяжеленных снарядов с места и со скачка- 25-30 раз. Поднимание и кружение ног в висе - 2х8-10 раз. Повторный бег 150+200+300+200+150м; второй и третий отрезки бежать в 80%, остальные - в 75%. Заклучительный бег 3-4 минуты.

3-й день. Разминка. Медленный бег 6-8 минут. Специальные упражнения бегуна и прыгуна в высоту -500м. Ускорения 3-4х60-80м. Упражнения со штангой (отягощением): толчок от груди вперед с разножкой (10х30 кг)х3 серии; восхождение на тумбу (опору)- высотой 50см с весом 30-40кг х 3 серии; рывки с колен (10х40 кг) 3 серии. Приседания и полуприседания с партнером, весом 3х10 раз. Выполнять в быстром темпе. Прыжки через препятствия высотой 50-60 см - 10х8 препятствий. Кросс переменный - 20-25 минут.

4-й день. Игра в футбол. Баня.

5-й день. Разминка. Медленный бег 15 минут. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах; специальные упражнения бегуна, прыгуна в высоту, метателя диска - 30 минут. Ускорения 3-4х70-80 м. Прыжки с обычного разбега с доставанием предметов рукой, головой, маховой ногой - 10-12 раз; прыжок вверх из приседа с весом (гирей) 16-20 кг- 2х10 раз. Прыжки с полного разбега через планку (резину, шнур) - 12-15 раз. Метание диска с места и с поворотом 10-15 раз. Повторный бег 3х300 м (по 47-49 сек) через 300м ходьбы. Заклучительный бег 5-6 минут.

6-й день. Разминка. Медленный бег 6-8 минут. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна и метателя копья - 20 минут, ускорения - 4-5x30-60м.

Имитация с веткой (дротиком) и метание прута в цель (способом метания копья)- 8-10- минут. Метание снаряда со среднего разбега - 15-20 раз; с полного разбега (сильно) - 10-12 раз. Игра в футбол - 30-40 минут. Подтягивание на перекладине - 3-4x10-12 раз. Заключительный бег 10-15 минут.

VI- неделя КОНТРОЛЬНЫЕ СТАРТЫ

1-й день. Разминка. Медленный бег 10-12 минут. Общеразвивающие упражнения бегуна и метателя диска- 20 минут. Ускорения 2-3x50-60м. 1 .Контрольный старт в беге на 100м (95-100%).

2.Контрольный старт в метании диска: три попытки с места; шесть попыток с поворотом.

3.Контрольный старт в беге на 300м. Отдых между стартами 30 минут. Заключительный бег 6-8 минут.

2-й день. Отдых.

3-й день. Разминка. Медленный бег 15 минут. Общие и специальные упражнения метателя копья, ядра, бегуна-20 минут. Ускорения 3-4x30-40 м..

1 .Контрольный старт в толкании ядра: три попытки с места и три со скачка.

2.Прыжки в длину на результат - шесть попыток.

3.Контрольный старт в метании копья- 6 раз. Заключительный бег - 5-6 минут.

4-й день. Отдых.

5-й день. Контрольный старт в прыжках в высоту и беге на 1500м. Желательно прикидку в беге на 1500м выполнять за два дня до сдачи легкоатлетического восьмиборья.

Приложение
ТАБЛИЦА

пробегаания различных тренировочных отрезков с высокой интенсивно-
стью (95%) и средней (30%)

	80		100		120		150	
	95%	30%	95%	30%	95%	30%	95%	30%
10,0	8,6	9,1	10,5	11,1	12,5	13,2	15,6	16,5
10,2	8,7	9,2	10,7	11,3	12,8	13,5	15,9	16,8
10,4	8,8	9,3	10,9	11,6	13,1	13,8	16,2	17,1
10,6	9,0	9,5	11,2	11,8	13,4	14,1	16,5	17,5
10,8	9,2	9,7	11,4	12,0	13,6	14,4	16,9	17,9
11,0	9,4	9,9	11,6	12,2	13,9	14,7	17,3	18,3
11,2	9,6	10,1	11,8	12,4	14,2	15,0	17,7	18,7
11,4	9,7	10,2	12,0	12,7	14,5	15,3	18,1	19,1
11,6	9,8	10,4	12,2	12,9	14,8	15,7	18,5	19,6
11,8	10,0	10,6	12,4	13,1	15,2	16,0	18,9	20,0
12,0	10,2	10,8	12,6	13,3	15,5	16,3	19,4	20,4
12,2	10,4	11,0	12,8	13,6	15,8	16,7	19,8	20,9
12,4	10,6	11,2	13,1	13,8	16,1	17,0	20,2	21,3
12,6	10,8	11,4	13,3	14,0	16,4	17,3	20,6	21,9
12,8	11,0	11,6	13,5	14,2	16,7	17,7	21,1	22,2
13,0	11,2	11,8	13,7	14,4	17,1	18,0	21,5	22,7
13,2	11,4	12,0	13,9	14,7	17,4	18,3	21,9	23,1
13,4	11,6	12,2	14,1	14,9	17,7	18,7	22,3	23,6
13,6	11,8	12,4	14,3	15,1	18,0	19,0	22,7	24,0
13,8	12,0	12,7	14,5	15,3	18,3	19,3	23,2	24,4
14,0	12,2	12,9	14,7	15,5	18,7	19,7	23,6	24,9
14,2	12,4	13,1	14,9	15,7	19,0	20,0	24,0	25,3
14,4	12,6	13,3	15,1	15,9	19,3	20,3	24,4	25,7
14,6	12,8	13,5	15,3	16,1	19,6	20,7	24,8	26,1
14,8	13,0	13,7	15,5	16,3	19,9	21,0	25,2	26,5

Продолжение приложения

	200		250		300	
	95%	30%	95%	30%	95%	30%
20,0	21,1	22,2	27,1	28,6	33,2	35,0
20,3	21,4	22,6	27,4	28,9	33,6	35,5
20,6	21,7	22,9	27,7	29,3	34,1	36,0
20,9	22,0	23,2	28,1	29,7	34,6	36,6
21,2	22,3	23,6	28,5	30,1	35,2	37,1
21,5	22,6	23,9	28,9	30,6	35,7	37,7
21,8	22,9	24,2	29,4	31,0	36,2	38,2
22,1	23,3	24,6	29,8	31,4	36,7	38,8
22,4	23,6	24,9	30,2	31,9	37,3	39,3
22,7	23,9	25,2	30,6	32,3	37,8	39,9
23,0	24,2	25,6	31,1	32,8	38,4	40,6
23,3	24,5	25,9	31,6	33,3	39,1	41,2
23,6	24,8	26,2	32,1	33,9	39,7	41,9
23,9	25,2	26,6	32,6	34,4	40,3	42,6
24,2	25,5	26,9	33,2	35,0	40,9	43,2
24,5	25,8	27,2	33,7	35,6	41,6	43,9
24,8	26,1	27,6	34,2	36,1	42,2	44,6
25,1	26,4	27,9	34,7	36,7	42,8	45,2
25,4	26,7	28,2	35,3	37,2	43,5	45,9
25,7	27,1	28,6	35,8	37,8	44,1	46,6
26,0	27,4	28,9	36,3	38,3	44,7	47,2
26,3	27,7	29,2	36,8	38,9	45,5	47,9
26,6	28,0	29,6	37,4	39,4	46,0	48,6
26,9	28,3	29,9	37,9	40,0	46,6	49,2
27,2	28,6	30,2	38,4	40,6	47,3	49,9

Продолжение приложения

	300		350		400		500	
	95%	30%	95%	30%	95%	30%	95%	30%
45,0	33,2	35,0	39,8	42,0	47,4	50,0	63,2	66,7
45,5	33,5	35,4	40,3	42,5	47,9	50,5	63,8	67,3
46,0	33,9	35,8	40,8	43,1	48,4	51,1	64,4	68,0
46,5	34,3	36,2	41,4	43,7	48,9	51,7	65,1	68,7
47,0	34,7	36,6	41,9	44,2	49,5	52,2	65,8	69,4
47,5	35,2	37,1	42,4	44,8	50,0	52,8	66,5	70,2
48,0	35,6	37,6	42,9	45,3	50,5	53,3	67,3	71,0
48,5	36,0	38,0	43,5	45,9	51,1	53,9	68,0	71,8
49,0	36,4	38,4	44,0	46,4	51,6	54,4	68,7	72,6
49,5	36,8	38,9	44,5	47,0	52,1	55,0	69,5	73,4
50,0	37,3	39,3	45,1	47,6	52,6	55,5	70,5	74,3
50,5	37,7	38,8	45,6	48,1	53,2	56,1	71,1	75,2
51,0	38,1	40,2	46,1	48,7	53,7	56,7	71,9	76,1
51,5	38,5	40,7	46,6	49,2	54,2	57,2	72,8	77,0
52,0	38,9	41,1	47,1	49,8	54,7	57,8	73,7	77,9
52,5	39,4	41,6	47,7	50,3	55,3	58,3	74,6	78,8
53,0	39,8	42,0	48,2	50,9	55,8	58,9	75,5	79,7
53,5	40,2	42,4	48,8	51,4	56,3	59,4	76,4	80,7
54,0	40,6	42,9	49,2	52,0	56,8	60,0	77,4	81,7
54,5	41,1	43,3	49,8	52,6	57,4	60,5	78,3	82,7
55,0	41,5	43,8	50,3	53,1	57,9	61,1	79,3	83,7
55,5	41,9	44,2	50,8	53,7	58,4	61,7	80,2	85,7
56,0	42,3	44,7	51,3	54,2	58,9	62,2	81,2	85,7
56,5	42,7	45,1	51,9	54,8	59,5	62,8	82,1	86,7
57,0	43,2	45,6	52,4	55,3	60,0	63,3	83,1	87,7
57,7	43,6	46,0	52,9	55,9	60,5	63,9	84,0	88,7
58,0	44,0	46,4	53,5	56,5	61,1	64,4	84,9	89,7
58,5	44,4	46,9	54,0	57,0	61,6	65,0	85,9	90,7
59,0	44,8	47,3	54,5	57,5	62,1	65,5	86,8	91,7
59,5	45,3	47,8	55,1	58,1	62,6	66,1	87,8	92,7

Таблица на развитие темпа содержит два показателя скорости на отрезках высокой и средней.

Граничной точкой высокой интенсивности является время, соответствующее 95% высшего достижения, а средняя интенсивность - 30%. Максимальным временем на отрезках / не классических // 80, 100, 120, 150 и т.д./ рассчитана, исходящих из времен, показанных на классических дистанциях.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики.-М.: Физкультура и спорт,1978.-138с.
2. Волков В.В. Легкоатлетическое десятиборье.- М.: Физкультура и спорт,1967.-80с.
3. Куду Ф.О. Легкоатлетическое многоборье.-М.: Физкультура и спорт,1981.-143с.
4. Легкая атлетика: Учеб.для ин-тов физ.культ.// Под ред.Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. *4-е изд., доп., перераб.*-М.: Физкультура и спорт, 1989.-671с.,ил.
5. Легкая атлетика в Беларуси: Справ./ Сост.С.А. Зыков, В.В.Фаворский.- Мн.: РИФ "Ковчег",1998.-48с.
6. Методика тренировки в легкой атлетике: Учеб.пособие //Под общ. ред. А.Соколова и др.-Мн: Полымя, 1994:504с.
7. Майшутович М.М., Працко Ю.Ф., Ярошевич В.Г. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений (для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по спринту).- Мн: БГУИР,1998.-16с.
8. Программа педагогических институтов.// Легкая атлетика.- М.: Просвещение,1974.-21с.
9. Программа педагогических институтов: Сборник №10-. Для специальности №2114-"Физическое воспитание".-М.: Просвещение, 1982.-40с.
10. Працко Ю.Ф., Оляха В.И. Тренировка бегунов на 400м в подготовительном периоде в вузе: Методические рекомендации. -Мозырь,1982.-16с.
11. Працко Ю.Ф., Лемешков В.С., Оляха В.И. Кроссовая подготовка в программе физической культуры для учащихся V-XI классов общеобразовательной школы: Методическое пособие.- Гомель, 1998.-16с,
12. Правила соревнований по легкой атлетике.- М.: Терра. Спорт,2000.-128с./ Ответственный за выпуск: Вадим Зеличенко.
13. Рекорды мира и Европы // Легкая атлетика.- №5.-1986.-С. 16-17.
14. Таблица оценки результатов в легкой атлетике.-М.: Физкультура и спорт,1962.-250с. / Составители: Д.Ю. Марков, В.Л.Сечкин.
15. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту.- М.: Физкультура и спорт,1962. : Т. II. - С.135-136.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА О МНОГОБОРЬЯХ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....	4
2. СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ СДАЧИ 8-БОРЬЯ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГУЗА 1988-1998 ГОДЫ.....	9
3. ТРЕНИРОВКА В 8-БОРЬЕ.....	17
3.1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ 8-БОРЬЯ.....	17
3.1.1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОДГОТОВКИ.....	17
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	30



ПРАЦКО Юрий Филиппович
ЛЕМЕШКОВ Владимир Сергеевич

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К СДАЧЕ ВОСЬМИБОРЬЯ
Пособие

Лицензия ЛВ N 357 от 12 февраля 1999 г.

Подписано в печать 17.03.03 Формат 60 x 84 1/16. Бумага писчая //
. Печать офсетная. Гарнитура Таймс. Усл. п.л. 1,8. Уч. - изд. л. 1,83. Тираж
50 экз. Зак. 99

Б/ц

Учреждение образования "Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины"
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104

Отпечатано на ризографе учреждения образования
"Гомельский государственный университет имени
Франциска Скорины"
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104