

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра теории и методики физической культуры

Заболоцкий Денис Васильевич

**Совершенствование физической подготовленности многоборцев в
годовом цикле подготовки
(на примере якутского многоборья)**

Автореферат
магистерской диссертации

Направление 49.04.01 «Физическая культура»

Магистерская программа:
Профессиональное образование и менеджмент в сфере ФКиС

Чурапча-2015

Общая характеристика работы

Актуальность работы. Достижение высоких результатов в основных соревнованиях требует постоянного развития всех сторон подготовки спортсмена, и в первую очередь её основного раздела, спортивной тренировки. Соответственно, эффективность соревновательной деятельности находится в прямой зависимости от того, насколько чётко будут определены пути совершенствования физической подготовленности спортсменов в различных циклах подготовки.

Как отмечают специалисты (Ю.В. Верхошанский, Н.И. Дорошенко, В.М. Ермолаев, И.Б. Кабинов и др.), работа любого тренера не мыслима без постоянного совершенствования физической подготовки, средств и методов тренировки, улучшения планирования учебно-тренировочного процесса.

В ходе физической подготовки решаются разнообразные общие и частные задачи, суть которых заключается в сохранении здоровья, развитии общих и специальных двигательных и психических качеств, достижении высокого уровня технического и тактического мастерства, воспитании идейных, нравственных и интеллектуальных ценностей. Данный процесс является педагогически управляемым и направлен на достижение наивысшей спортивной готовности к моменту основных соревнований.

Многоборье, как вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта, является специфичным, требующим от спортсменов широкого спектра физических способностей, вызывает большой интерес у специалистов.

Проблема физической подготовки многоборцев является актуальной на протяжении длительного времени. Активное исследование данного направления можно наблюдать в работах В.Г. Алабина, А. А. Дмитриева, Р.М. Зайганова, Ю.Я. Киселева, В.Д. Фискалова и др.

За последние годы и со стороны Правительств Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) и со стороны спортивной общественности уделяется повышенный интерес к развитию национальных видов спорта. Введены поправки в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в июне 2015 г. принят закон «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)». Данный закон, несомненно, станет стимулом для дальнейшего развития традиционных видов двигательной активности народов Якутии.

Якутское многоборье, как часть многоборья, включающее в себя истинно якутские

национальные виды, такие как, мас тардыыы, хапсагай, якутские прыжки, тутум эргиир, таас кэтэ5уу, а также бег на 400 м, стрельба из лука, является молодым, недостаточно изученным видом народного состязания. На данный момент фактически отсутствуют научно обоснованные средства и методы спортивной подготовки по данному виду спорта.

Исходя из вышесказанного, попытка более углубленного изучения, с точки зрения научного подхода к данной проблеме, является весьма актуальным.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся по якутскому многоборью.

Предмет исследования. Совершенствование физической подготовленности многоборцев в годичном цикле подготовки (на примере якутского многоборья).

Цель исследования. Разработка и экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки.

Гипотеза исследования. Совершенствование физической подготовленности спортсменов, специализирующихся по якутскому многоборью, в годичном цикле подготовки будет эффективным, если:

- определены средства и методы их тренировки;
- разработана методика физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки.

На основании поставленной цели и гипотезы исследования были сформированы следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Определить средства и методы совершенствования физической подготовки спортсмена многоборца для успешного выступления на соревнованиях;
3. Разработать и экспериментально апробировать методику физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки;
4. Разработать практические рекомендации по проблеме совершенствования физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки.

Методы исследования. При решении поставленных задач использовались методы теоретического исследования (анализ психолого-педагогической, научно-методической и специальной литературы), методы эмпирического исследования (наблюдение, тестирование, изучение продуктов спортивной деятельности), педагогический

эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный), анализ его результатов (количественный, качественный, сравнительный), методы математической статистики.

База исследования –

Основные этапы исследования. Исследование проводилось в три этапа в период с 2011 по 2015 гг.

Первый этап (2011-2013 гг.). На данном этапе изучалось как в теории, так и на практике особенности физической подготовки спортсменов, специализирующихся по якутскому многоборью, проводился анализ научно-методической и специальной литературы, определялись теоретико-методологические основы совершенствования физической подготовленности многоборцев в годичном цикле подготовки.

Второй этап (2013-2015 гг.). На этом этапе была организована и проведена опытно-экспериментальная работа. На основе анализа ее результатов определены содержание, средства и методы совершенствования физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки.

Третий этап (2014-2015 гг.). Проведена количественная и качественная обработка собранного материала по результатам опытно-экспериментальной работы, осуществлялась корректировка теоретических выводов и рекомендаций и оформлена магистерская диссертация.

Теоретическую основу исследования составили:

- современные представления о системе спортивной тренировки (Ю.Ф. Курамшин, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, В.С. Рубин, А.П. Бондарчук, Ю.В. Верхошанский);
- теоретические и методические основы спортивной тренировки в комплексных многоборьях (И.И. Александров, А.П. Варакин, В.А. Дрюков, В.Г. Лагойда, А.Д. Калинин, И.А. Новиков, А.А. Балай);
- исследования по проблемам развития национальных видов спорта (Кочнев В.П. Захаров А.А. Борохин М.И. Кривошапкин П.И. Шамаев Н.К.).

Новизна исследования заключается в том, что определены методы и средства совершенствования физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в якутском многоборье, разработана методика совершенствования физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки.

Практическая значимость работы заключается в разработке методического материала (методические рекомендации, конспекты тренировочных занятий, тренировочные макро-, микро- и мезоциклы) на основе которого строится учебно-

тренировочный процесс спортсменов по якутскому многоборью. Полученные результаты опытно-экспериментальной работы могут быть использованы:

- при планировании учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов по якутскому многоборью на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- при распределении последовательности тренировочных занятий по дисциплинам якутского многоборья в микро и мезо макроциклах;
- при подборе средств и методов физической подготовки спортсменов по якутскому многоборью;
- при обучении студентов физкультурных и педагогических вузов, в ходе переподготовки и повышения квалификации тренеров-преподавателей по якутскому многоборью.

Структура и объем магистерской диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложения.

Основное содержание магистерской диссертации

В первой главе «Теоретический обзор научно-методической литературы по проблеме исследования» раскрывается многоборье как вид спорта, история развития якутского многоборья, рассматриваются особенности физических качеств многоборцев, средства и методы их физической подготовленности, построение годичного цикла подготовки.

Вторая глава посвящена задачам, методам и организации исследования.

В третьей главе «Результаты и обсуждение опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования» представлен материал опытно-экспериментальной работы по совершенствованию физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки.

Нами анализированы итоги анкетирования ведущих спортсменов по якутскому многоборью. Среди опрошенных 2 спортсмена являются кандидатами в мастера спорта РФ по легкой атлетике, 9 – мастерами спорта РС (Я), 1 – кандидатами в мастера спорта РС (Я). Победителями соревнований по якутскому многоборью разных лет являются 3 спортсмена, призерами – 3 спортсмена. По итогам анкетирования свои лучшие результаты спортсмены показывали в среднем в возрасте 23-24 лет, что также подтверждают данные, полученные при обработке протоколов соревнований по

якутскому многоборью. До начала занятий якутским многоборьем 50% спортсменов занимались мас-рестлингом, 25% - якутскими национальными прыжками, 25% - легкой атлетикой, 10% - северным многоборьем.

Наиболее лучшие результаты спортсмены показывали по бегу на 400 м (6 чел.), поднятию камня (6 чел.), тутум эргиир (4 чел.), мас-рестлинг (4чел.). Все спортсмены стабильно участвуют в соревнованиях по якутскому многоборью (в годичном цикле 3 или 2 соревнования). Кроме якутского многоборья спортсмены принимали участие в соревнованиях по отдельным видам данного многоборья, особенно, в соревнованиях по мас-рестлингу 80%, хапсагаю – 90%.

На вопрос анкеты «Как Вы думаете, какие стороны спортивной подготовки определяют Ваш результат в сумме многоборья?» респонденты считают, что наиболее значимым являются: - физическая подготовка (99 балла по значимости), - техническая подготовка (82 балла). Ведущие многоборцы считают, что необходимыми специальными физическими качествами в якутском многоборье являются выносливость, сила, быстрота, скоростно-силовые качества.

Нами проанализированы средние показатели результатов ведущих многоборцев на соревнованиях «Игры Дыгына» с 2009 по 2015 гг.

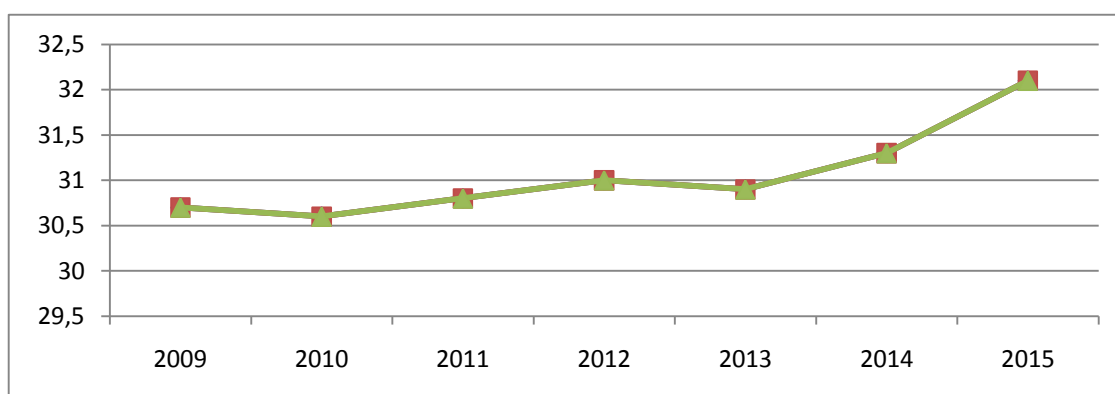


Рис. 1. Средние показатели результатов многоборцев на соревнованиях «Игры Дыгына» в якутском национальном прыжке (в м)

Как видно на рис.1, если с 2009 по 2013 гг. наблюдалась стабильность в показателях спортсменов в якутском национальном прыжке, то в последние 2 года результаты выросли (в среднем в год на 0,5 м.).

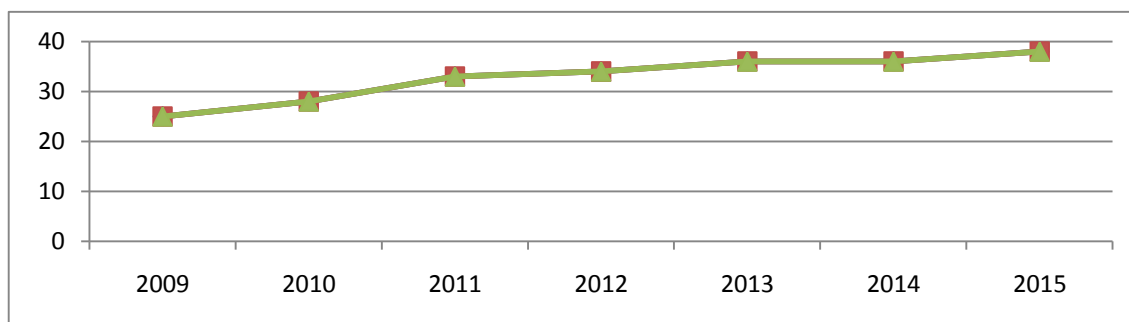


Рис. 2. Средние показатели результатов многоборцев на соревнованиях «Игры Дыгына» в тутум эргиир (кол-во)

В тутум эргиир с 2009 по 2015 гг. прирост результатов составляет 13. Если многоборцы в 2009 году выполняли тутум эргиир 25 раз, то с 2013 по 2015 гг. – 37-38 раз, что свидетельствует о повышении их физической подготовленности в данном виде (рис.2.).

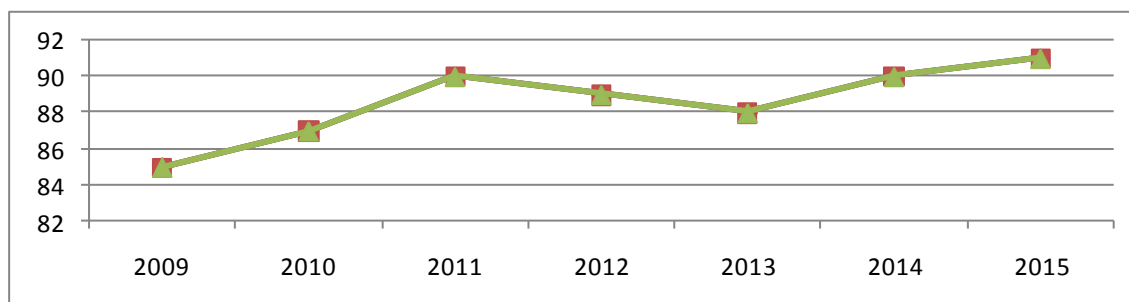


Рис. 3. Средние показатели результатов многоборцев на соревнованиях «Игры Дыгына» в поднятии камня (в м)

На рис.3. показаны результаты спортсменов в поднятии камня. Как видно, с 2009 по 2011 гг. их результаты колеблются с 85 до 90 м, потом в 2013 г. снизились до 88 м., а в этом году достигли наивысший средний результат – 91 м.

Таким образом, по всем трем видам спорта в последние два года многоборцы в среднем показывают самые высокие результаты, что свидетельствует о росте спортивного мастерства самих спортсменов, об улучшении научно-методического сопровождения их физической подготовки, о внедрении новых средств и методов тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в национальных видах спорта якутского многоборья. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена применительно к требованиям национальных видов спорта северного многоборья.

Преимущественно для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются на:

1. скоростно-силовые, где движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью) – это национальные прыжки, мас-рестлинг;
2. группа выносливости - бег на 400метров, тутум эргиир и поднятие камня;
3. группа с преимущественным проявлением координационных способностей – хапсагай, тутум эргиир.

Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества – это синтез силовых и скоростных способностей, проявляемых во взрывных и динамических усилиях.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

Скоростно-силовая подготовка юного спортсмена должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц. Можно выделить три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка, метания) или отдельных его элементов (различных движений руками, ногами, корпусом) и их сочетаний, а также стартового ускорения (разбега, отталкивания, финального усилия и пр.).

Следует облегчать условия выполнения этих упражнений: бег со старта, ускорения или разбег под гору, по ветру, увеличивать длину разбега в прыжках на 2-4 беговых шага; работать с облегченным снарядами.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 90-95% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. Упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия после разминки и тщательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью. При непрерывном повторении упражнения

быстрота может повышаться до максимальной постепенно, что способствует сохранению свободы и амплитуды движений. Закрепощение и даже небольшое натуживание – враг быстроты.

Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение расстояния между барьерами, применение утяжеленного снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений, занимающимся следует сохранять полную амплитуду движений.

Силовое направление. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимально возможного.

Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60% от него. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, этому способствует проявление волевых качеств спортсмена.

Основные средства и методы развития специальной выносливости.

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима юным спортсменам для выполнения упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению. Для видов скоростно-силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях прыжков и метаний, а также специальных упражнений.

Специальная выносливость в таких видах, как бег на средние и длинные дистанции, является ведущим качеством, обеспечивая поддержание более высокой средней скорости бега на протяжении всей дистанции.

Механизмы проявления выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально различны. Так, в скоростно-силовых видах выносливость заключается способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода (анаэробная выносливость). По мере увеличения продолжительности непрерывного выполнения упражнений выносливость

все более зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от «производительности» сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсмена в условиях доставки кислорода тканям (аэробная выносливость).

Скорость передвижения спортсмена, при которой достигается максимальное потребление кислорода, называется критической скоростью.

Как основное средство развития выносливости, бег проводится в форме кросса: по тропинкам, пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, по берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме двигательного и темпового бега на местности или на стадионе.

Развитие выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных: 1) непрерывного длительного бега; 2) прерывного (интервального); 3) соревновательного.

Основные средства и методы развития координационных возможностей.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя вес и высоту снарядов; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Построения тренировочного процесса многоборцев.

Годичный цикл подготовки многоборцев состоит из трех этапов: подготовительный, соревновательный и переходный. В якутском многоборье чаще всего используется одноцикловое годовое планирование. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 3 этапа — обще-подготовительный (базовый) продолжительностью 12

недель и специально-подготовительный (12 недель). В соревновательный период (5 недель) спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Схема построения годичного цикла подготовки многоборцев

Таблица 1.

Подготовительный период									Соревновательный период		Переходный период
обще подготовительный (базовый) этап.				специально-подготовительный этап.					этап основных соревнований.		
9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8

Базовый недельный микроцикл в общеподготовительном мезоцикле.

Таблица 2.

Понедельник	<p>Разминка – 20 минут. ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра – 3х30 м. 2. Захлестывание голени – 3х30 м. 3. Сменяющий бег – 3х30 м.</p> <p>СПУ: 1. прыжки с ноги на ногу – 3х30 м. 2. Прыжки на одной ноге – 3х30 м.</p> <p>Ускорение 3х30 м в среднем темпе и 3х30 м максимальном темпе. Подбрасывание гири 3х10. Упражнение на пресс 3х17 Заминка 800 м. Стретчинг (Растяжка)</p>
Вторник	<p>Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра – 3х30 м. 2. Захлестывание голени – 3х30 м. 3. Сменяющий бег – 3х30 м.</p> <p>СПУ: 1. прыжки с ноги на ногу – 3х30 м. 2. Прыжки на одной ноге – 3х30 м.</p> <p>ОФП: 1. Жим лежа 4х12 (вес 60 кг) 2. Приседание 4 х 10 (Вес 45 кг) 3. Подтягивание 4 х12 4. Становая тяга 4 х10 (Вес 80 кг) Заминка 800 м. Стретчинг Вис Расслабление (Растяжка)</p>
Среда	<p>Разминка – 20 минут СБУ ОРУ: 1. Поднимание бедра – 3х30 м. 2. Захлестывание голени – 3х30 м. 3. Сменяющий бег – 3х30 м.</p> <p>СПУ: 1. прыжки с ноги на ногу - 3х30 м. 2. Прыжки на одной ноге – 3х30 м.</p> <p>ОФП: 1. Приседание 4 х30 2. Отжимание с упора лежа 3 х20 3. Прыжок с упора присев 3 х20 4. Упражнение на пресс 3х15 Заминка 800 м. Стретчинг Вис Расслабление (Растяжка)</p>

Четверг	Баня как средство восстановления
Пятница	Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра – 3х30 м. 2. Захлестывание голени – 3х30 м. 3. Сменяющий бег – 3х30 м. СПУ: 1. прыжки с ноги на ногу – 3х30 м. 2. Прыжки на одной ноге – 3х30 м. ОФП: 1. Жим лежа 4х12 (вес 60 кг) 2. Приседание 4 х 10 (Вес 45 кг) 3. Выпады вперед со штангой (Вес 40 кг) 4. Становая тяга 4 х10 (Вес 80 кг) 5. Толчок штанги 3х10 (30-40% от собственного веса) Заминка 800 м. Стретчинг (Растяжка)
Суббота	Разминка – 20 минут ОРУ СБУ: 1. Поднимание бедра – 3х30 м. 2. Захлестывание голени – 3х30 м. 3. Сменяющий бег – 3х30 м. СПУ: 1. прыжки с ноги на ногу – 3х30 м. 2. Прыжки на одной ноге – 3х30 м. Кросс 6 км.
Воскресенье	Активный отдых

Базовый недельный микроцикл в специально подготовительном мезоцикле.

Таблица 3.

Понедельник	Разминка 20 минут ОРУ СБУ СПУ Национальные прыжки 3х3 по 3 повторений Тутум эргир 4х30 Становая тяга 4х10 (Вес 60% от максимального веса) Сгибание разгибание спины на гиперестезии 3х15 Подтягивание 12х3 Сгибание разгибание рук в упоре лежа 15х3 Заминка 800 м. Упражнение на растягивание
Вторник	Разминка 20 минут ОРУ СБУ СПУ Упражнения на быстроту для рук и ног. Старты - 6-8 раз Прыжковые упражнения: поочередные скачки на одной, затем на другой ноге – кылы 40 м.х3, ыстанга 40 м.х3, ыстанга 40 м.х3. Бег на время 3х30м., 2х60м. Заминка 800 м. Упражнение на растягивание
Среда	Разминка 20 минут ОРУ СБУ СПУ с партнером на гибкость и силу. Бег 200, 150 м х 2 раза, 100 м х 2 раза. Кроссовый бег 4 км.
Четверг	Отдых
Пятница	Разминка 20 минут ОРУ СБУ СПУ Тутум эргиир 4х50 Борьба «Хапсагай». Отработка приемов нападения и защиты. Контрольные схватки. Построение тактики борьбы Заминка 800 м. Упражнение на растягивание
Суббота	Разминка 20 минут ОРУ СБУ СПУ
Воскресенье	Активный отдых

Роль микроциклов – малых циклов (чаще недельных) – очень велика. По существу это из них, как из главных звеньев, составляется вся годовая цепь занятий.

В ходе опытно-экспериментальной работы были проведены тестирования физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью (табл.1.).

Таблица 4.

Результаты тестирования физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью до и после эксперимента

№	Контрольные тесты	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (в %)	t- критерий Стьюдента	p
		M ± m	M ± m			
1.	Прыжок в длину	254,8±15,4	264±13,5	3,6	0,45	>0,05
2.	Становая тяга	148± 11,8	162,8± 9,8	10	0,96	>0,05
3.	Приседание	103± 12,6	120± 11,2	16,5	1,01	>0,05
4.	Подтягивание	12± 1,40	15,5± 1,40	29,2	1,75	>0,05
5.	Вертушка	13± 1,96	30,5± 1,12	34,6	3,15	<0,05

В начале исследования, средний показатель в прыжках в длину у спортсменов составил $\bar{X} = 254,8$, когда как в конце исследования результаты группы - $\bar{X} = 264$.

Показатели спортсменов в становой тяге увеличилась в среднем от 148 кг до 162,8 (на 15 кг). Как видно из табл. 1, прирост результатов составил 10%.

В приседании результаты многоборцев колеблется от 103 до 120.

Показатели подтягивания у спортсменов до эксперимента составил 12. После эксперимента прирост в данном тесте составил 29,2%.

Различие между показателями спортсменов по якутскому многоборью в прыжке в длину, становой тяге, приседании, подтягивании на перекладине недостоверно при уровне значимости 0,05.

В вертушке у спортсменов наблюдается достоверный прирост результатов после эксперимента (прирост составляет 34,6%).

Таким образом, полученные результаты проведенного опытно-экспериментального исследования свидетельствуют об эффективности разработанной методики, позволяющей совершенствовать физическую подготовленность спортсменов по якутскому многоборью в годовом цикле подготовки.

Выводы

1. Анализ научно-методической и специальной литературы выявил, что при совершенствовании физической подготовленности многоборцев в годичном цикле следует учесть индивидуальные особенности спортсмена, взаимовлияние тренировочных нагрузок в дисциплинах якутского многоборья, уровни подготовленности в «ведущих» и «отстающих» дисциплинах; ориентироваться на спортивное прошлое многоборца в видах спорта, входящих в комплекс якутского многоборья.

2. Определены средства совершенствования физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки: средства, направленные на развитие специальных физических качеств, таких как, сила, скоростные способности, выносливость, гибкость.

Использованы метод круговой тренировки, расчлененный метод тренировки выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях. А также был применен по необходимости игровой метод.

3. Проведенный анкетный опрос спортсменов, а так же анализ многолетней динамики спортивных результатов ведущих спортсменов по якутскому многоборью позволил выявить «сильные» и «слабые» стороны многоборцев, а также виды спорта, по которым специализировались спортсмены до занятий якутским многоборьем. Так, до начала занятий якутским многоборьем 50% спортсменов занимались мас-рестлингом, 25% - якутскими национальными прыжками, 25% - легкой атлетикой, 10% - северным многоборьем.

На основе анализа итогов анкетирования и динамики спортивных результатов ведущих многоборцев республики разработана и апробирована методика совершенствования физической подготовленности спортсменов в годичном цикле подготовки. Разработаны и внедрены схемы макро-, микро-, мезоциклов учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки многоборцев. Концентрация нагрузки на «отстающие» дисциплины многоборца должна иметь место в базовых мезоциклах годичного цикла подготовки. На «ведущие» дисциплины концентрировать нагрузку необходимо в мезоциклах непосредственной предсоревновательной

подготовки, что дает возможность показать наилучший результат в основных соревнованиях.

Экспериментально доказана эффективность методики совершенствования физической подготовленности спортсменов по якутскому многоборью в годичном цикле подготовки. В показателях тестирования физической подготовленности наблюдается прирост результатов по всем 5 упражнениям. В вертушке у спортсменов наблюдается достоверный прирост результатов после эксперимента (прирост составляет 34,6%), t -критерий Стьюдента равен 3,15 при уровне значимости 0,05. Кроме того, за время основного эксперимента (2013 –2015 гг.) многоборец экспериментальной группы неоднократно занимал призовые места: 2013 год Чемпион 16 игр «Манчаары» по якутскому многоборью, 2014 год чемпион Республиканского турнира «Игры Дыгына 2014», 2015 год 2 призер Республиканского турнира «Игры Дыгына 2015».

4. По итогам опытно-экспериментальной работы разработаны практические рекомендации.