

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО**

Інститут фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на тему: **ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ  
БАГАТОБОРЦІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ**

Студента I курсу МФВ групи

Галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я  
людини

Спеціальності 8.01020101 Фізичне виховання\*

**Шепітка Дмитра Ігоровича**

Науковий керівник доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання та спорту, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту Кульчицька І. А.

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Голова комісії \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2016 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП	.....	4
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ – БАГАТОБОРЦІВ .....	9
1.1.	Історичний огляд розвитку та еволюція змагальної програми чоловічого багатоборства .....	9
1.2.	Сучасний стан проблеми швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців .....	19
1.3.	Характеристика змагальної програми чоловічого легкоатлетичного багатоборства .....	22
1.4.	Характеристика типів багатоборців та її вплив на побудову тренувального процесу .....	28
1.5.	Характеристика етапу підготовки до вищих досягнень.....	29
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1.	Методи дослідження.....	34
2.2.	Організація дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3.	ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БАГАТОБОРЦІВ.....	43
3.1.	Характеристика швидкісно-силових якостей кваліфікованих багатоборців.....	43
3.2.	Методика розвитку швидкісно-силових якостей кваліфікованих багатоборців.....	44
РОЗДІЛ 4.	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БАГАТОБОРЦІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ	53
	ВИСНОВКИ.....	60
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	62
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	65
	ДОДАТКИ	

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Одним із видовищних та традиційних видів олімпійської програми є легка атлетика. В легкоатлетичній програмі гідне місце займає чоловіче багатоборство, яке є одним із найскладніших дисциплін та пред'являє надзвичайно високі вимоги до системи підготовки атлетів. Багатоборство включає в себе десять видів і вимагає від спортсмена універсальної фізичної підготовки, досконалого володіння технікою стрибків, метань, спринтерського та бар'єрного бігу і особливої уваги до фізичних якостей та технічної майстерності десятиборців.

Вітчизняна школа десятиборства загальноприйнята, її традиції ґрунтуються на олімпійських перемогах та світових рекордах М. Авілова, О. Апайчева, В. Кузнєцова та Л. Литвиненка. Сучасні українські десятиборці з честю продовжують традиції радянської школи легкоатлетичного багатоборства, завойовуючи медалі на світових змаганнях, один з найвідоміших яких О. Касьянов.

Успіхи радянських десятиборців багато в чому були пов'язані з розробленою провідними фахівцями методикою підготовки в цьому виді легкоатлетичної програми. Роботи фахівців В. В. Волкова [21], В. М. Дьячкова [27], Ф. О. Куду [41, 42, 43], М. Г. Озоліна [63, 64], В. Д. Поліщука [71, 72], А. А. Ушакова [82], заклали основи вітчизняної теорії та методики десятиборства. Опіраючись у своїй підготовці на положення передової методики тренування цього періоду, провідні багатоборці-чоловіки завойовували на найбільших змаганнях медалі всіх гатунків, встановлювали світові рекорди в десятиборстві.

Однак сучасні тенденції підготовки в спорті вищих досягнень, пов'язані з комерціалізацією легкої атлетики, і в зв'язку з цим, ущільненням спортивного календаря, підвищенням напруженості змагальної практики спортсменів, інтенсифікацією та індивідуалізацією підготовки, природно, знаходять своє відображення у змінах в методиці підготовки кваліфікованих

десятиборців, в структурі тренувального процесу, характері змагальної діяльності багатоборців, впливаючи на структуру спеціальної підготовленості спортсменів. Можна зробити висновок, що розроблені ще в радянський період і прогресивні свого часу теоретико - методичні основи тренування десятиборців в умовах сучасної двоциклової періодизації річного циклу багатоборців, і, враховуючи сучасні світові тенденції розвитку техніки і методики підготовки в цьому складному виді легкої атлетики, потребують уточнення та доопрацювання [83,84,91,92].

Проблемна ситуація, що склалася останнім часом в українському десятиборстві, пов'язана з іншим очевидним протиріччям між прагненням тренерів і спортсменів до пошуку нових технологій тренування і недоліком сучасної наукової бази, застарілими методичними положеннями легкоатлетичного багатоборства, які відносяться до періоду 70 – 80 рр. минулого століття і базуються на практичному досвіді провідних тренерів і спортсменів того періоду. Основна маса тренерів, які працюють з сучасними десятиборцями, спираються у своїй роботі на ці методичні положення, які були свого часу прогресивними і забезпечували успіх в діапазоні спортивних результатів 8300 – 8500 очок. Проте в даний час для потрапляння в призери найбільших міжнародних змагань (Олімпійські ігри, чемпіонати світу) необхідно показувати результати в діапазоні 8600 – 8900 очок, а світовий рекорд в десятиборстві перевищив 9000 очок, що вимагає принципово нових підходів до підготовки атлетів-десятиборців.

У цьому випадку настає тенденція розвитку підготовки десятиборців, сучасні підходи їх тренування. Сучасні досягнення в спорті вимагають вдосконалення системи швидкокісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців на етапі підготовки їх до вищих досягнень. На зміну стихійно-емпіричному плануванню приходить цільове комплексне програмування, яке є важливим інструментом управління навчально-тренувального процесу. Одним із найважливіших шляхів підвищення ефективності процесу

підготовки є об'єктивізація спортивного результату за рахунок визначення кількісної оцінки основних параметрів моделі кращих спортсменів. Етап підготовки до вищих досягнень та етап збереження вищої спортивної майстерності є найменш вивченою ланкою в структурі багаторічної підготовки багатоборців. Відповідно іде пошук підвищення ефективності тренувального процесу, оптимального співвідношення засобів різної переважної спрямованості протягом річного циклу підготовки, зміщення акцентів підготовки в бік удосконалення технічної майстерності та пошук шляхів індивідуалізації тренувального процесу. У зв'язку з цим виникає закономірна проблема втілення теоретичних досліджень у практику.

На сучасному етапі розвитку теорії і методики спортивного тренування доведено, що покращення спортивних результатів за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень спортсменів високої кваліфікації себе вичерпало [66] та може викликати патологічні зміни в їх організмі [65]. Виникає необхідність вивчення і знаходження пошуків найбільш ефективних засобів і методів розвитку швидко-силової підготовки кваліфікованих багатоборців на етапі підготовки їх до вищих досягнень та здійснення ефективності процесу спортивного тренування у багатоборстві.

Недостатнє вивчення цих питань ставить дану проблему в ряд актуальних. Аналіз науково-методичної літератури і спортивної практики показує, що сучасна система підготовки чоловіків-багатоборців на етапі підготовки їх до вищих досягнень потребує вдосконалення. Це обумовлено, перш за все, недостатньою кількістю дослідницьких робіт з питань їх підготовки і, як наслідок, відсутність науково обґрунтованих критеріїв, які б дозволили об'єктивно оцінювати специфічні закономірності тренувального процесу багатоборців, а також нової вдосконаленої методики тренувань, яка була б більш результативною.

У зв'язку з цим обрана нами тема дослідження розвитку швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців протягом року на етапі підготовки до вищих досягнень є своєчасною і актуальною.

Актуальною проблемою в методиці тренування і нашого дослідження є визначення шляхів вдосконалення тренувального процесу швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців протягом року на етапі підготовки до вищих досягнень. Особливо важливим питанням в методиці тренування є підбір спеціальних і основних вправ та обґрунтування технології управління спеціальною підготовкою десятиборців, врегулювання їх навантажень.

**Мета роботи** – вдосконалення системи тренування кваліфікованих багатоборців на основі оптимізації тренувального процесу підготовки спортсменів шляхом використання комплексно-спеціальної підготовки різного спрямування в річному тренувальному циклі на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити сучасні погляди на раціональну побудову тренувального процесу в чоловічому легкоатлетичному багатоборстві на етапі підготовки до вищих досягнень на основі даних науково-методичної літератури.

2. Визначити найбільш ефективні засоби та методи підготовки кваліфікованих багатоборців.

3. Експериментально перевірити ефективність засобів та методів швидкісно-силової підготовки кваліфікованих багатоборців протягом річного макроциклу.

4. Розробити практичні рекомендації щодо використання різних засобів та методів швидкісно-силової підготовки багатоборців.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової і методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, методи контрольних іспитів (тестування), методи математичної статистики.

**Об'єкт дослідження** - швидкісно-силова підготовка кваліфікованих багатоборців та зміст навчально-тренувальних занять.

**Предмет дослідження** - засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих багатоборців.

**Практичне значення роботи.** У результаті проведеного дослідження розроблена та експериментально перевірена комплексна методика швидкісно-силової підготовки, яка може бути впроваджена в практику навчально-тренувального процесу кваліфікованих багатоборців.

Результати та використані в роботі методичні підходи можуть бути використані тренерами з метою підвищення ефективності тренувальної діяльності багатоборців.

**Особистий внесок автора** визначається формулюванням мети, завдань роботи, застосуванням методики визначення показників швидкісно-силових якостей, безпосереднім виконанням основного обсягу теоретичної та експериментальної роботи, узагальненням та аналізом отриманих даних, розробці практичних рекомендацій.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення та результати дослідження дипломної роботи були оприлюднені на ІХВсеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, травень 2016 р.), матеріали надруковані у Збірнику наукових праць студентів та магістрантів.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури, до якого входять 92 джерела, Здодатки, анотації. Дипломна робота викладена на 81 сторінці друкованого тексту та включає 9 таблиць та 8 рисунків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адамов Н. Покоритель «восьмитысячника» / Н. Адамов // Легкая атлетика. – 2001. – №10–11. – С. 18–20.
2. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В. Г. Алабин. – Минск: Вышэйшая школа, 1981. – 207 с.
3. Алабин В. Г. Тренировка многоборцев в спринте и методы контроля за специальной физической подготовкой / В.Г. Алабин, Т.П. Юшкевич // Легкоатлетические многоборья: метод, рекомендации по подготовке многоборцев. М., 1979. –С. 75–78.
4. Анохин П. К. Очерки физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. М. : Медицина, 1975.– 448 с.
5. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси: Брама – Україна, 2008. – 632 с.
6. Асаулюк І.О. Швидко-силова підготовка семиборок 12 – 14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки / І.О. Асаулюк, 2000.– 6 с.
7. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
8. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках / Бобровник В.И. – Киев: Наук.світ, 2005. –322 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. Киев : Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
10. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. М. : Олимпия Пресс, 2007.– 272 с.
11. Бочваров Д. Десятиборье на Олимпиадах / Д. Бочваров // Спорт за рубежом.– 1977.– №8.– С. 12 – 14.



12. Булатова М.М., Литвин А.П. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования /М.М. Булатова, А.П. Литвин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2004. – № 2. – С.57 – 69.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок/ Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. –С. 64-72.
14. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. М. : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
15. Верхошанский Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идей управления тренировочным процессом /Ю.В.Верхошанский// Теор. и практ. физич. культ. – Москва, 1988. – №4. – С.8–11.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специализации физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М., 1988 – 331 с.
17. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. 1991. – №2. – С. 24–31.
18. Викторова О.Д. Как помочь многоборью. Беговая тренировка – ключ к успеху / О.Д. Викторова. // Легкая атлетика.– №8.– С. 30–31.
19. Волков Н.И. Биохимические основы выносливости / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. 1967. – № 4.– С. 19–26.
20. Волков Н.И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов: учеб.пособие / Н.И. Волков. М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 44 с.
21. Волков В.В. Легкоатлетическое десятиборье / Волков В.В. М.: Физкультура и спорт, 1967. –80с.
22. Волков В.В. Тренировка в многоборьях. Учебник тренера по лёгкой атлетике / В.В. Волков. –Под общ.ред. Л.С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 511 –535.

23. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.В. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 50.
24. Гагуа Е.Д. Размышления о спорте / Е.Д. Гагуа. // Легкая атлетика. – 1987. – №10. – С.12 – 14.
25. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навчальний посібник / І.Д. Глазирін. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 352с.
26. Душанін С.А. Рівень фізичної підготовки / С.А. Душанін // Старт. – 1989. – № 16. – С.10 – 11.
27. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
28. Желязков Ц. Основиспортати тренировка / Ц.Желязков,Д.Дашева.–София: Гера арт, 2002.– 432 с.
29. Зациорский В.М. Математика и десятиборье /В.М. Зациорский, М.А. Годик. //Легкая атлетика.– 1962.– №10.– С.28 – 29.
30. Зациорский В.М. Спортивная метрология: учебник для ИФК / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 1982. – С. 104 – 126.
31. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М: Физкультура и спорт, 1970. –С. 25– 32.
32. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В. П. Губа. М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
33. Исторический очерк развития легкоатлетического десятиборья: учеб.– метод. пособие / А.П. Лобанов, А.В. Медведь, Р.И. Купчинов и др.. Минск: БГУИР, 2002. – 39 с.
34. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львов., 1993.
35. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб. для ін-тів фіз. культури] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : УСА, 1992. – 283 с.

36. Коваленко А. Лёгкая атлетика / А. Коваленко // Заповеди многоборца, 1977.– №7.– С.18 – 19.
37. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики (монография) / Е.К.Козлова.– К.:Олимп.лит., 2012.– 368 с.
38. Комарова А.Д. Структура тренерских нагрузок многоборцев высокой квалификации спортсменов / А.Д. Комарова, И.Л. Жуков. // Тез.докл. Всесоюз. науч.- практ. конф.– М.:ВНИИФК, 1986.– С. 145.
39. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации: Автореф. дис. д-ра пед. наук.– Спб.: ГАФК, 1993.– 48с.
40. Комарова А.Д. Ученые многоборцам // Лёгкая атлетика. – 1985. – №8. – С. 4 – 6.
41. Куду Ф.О. Легкая атлетика / Ф. Куду // Пути и задачи десятиборца, 1974.– №8 .– С.8 – 9.
42. Куду Ф.О. Десятиборье. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. 3-е изд-е доп. и перераб. / Под общ.ред. Н.Г. Озолина и В.И. Воронкина.– М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 540 – 553.
43. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144с.
44. Кузнецов В.В. Научно-методические основы проблемы совершенствования силовых качеств спортсменов высших разрядов: автореф. дис. д-ра пед. наук.: 13.00.04 / В.В. Кузнецов. М., 1972. – 48 с.
45. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов/ В.В. Кузнецов. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 244 с.
46. Кузнецов В.В. Размышления о десятиборье/ В. Кузнецов, Н. Адамов // Легкая атлетика. 1978. – № 10. – С. 10 – 12.

47. Кузнецов В.Десятиборье: Универсальность путь к успеху / В. Кузнецов, Ю. Бакаринов // Легкая атлетика. –1978. – № 11. – С. 14 – 15.
48. Кузнецов В.В. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В. В. Петровский, Б.Н. Шустин. Киев: Здоров'я, 1979. –123 с.
49. Кузнецов В.Д. Экспериментальное обоснование многолетней подготовки в десятиборье: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Д. Кузнецов. М., 1972. – 24 с.
50. Купчинов Р. Модель 9000: К вопросу управления подготовкой квалифицированных десятиборцев / Р. Купчинов // Легкая атлетика. – 1990. – № 1. – С. 14 – 17.
51. Купчинов Р.И. Легкоатлетические многоборья. Методические рекомендации по подготовке многоборцев /Р.И. Купчинов // Под ред. А.С. Полосина, П.З. Сириса. – М.: ВНИИФК, 1981. С.81 – 86.
52. Купчинов Р.И. Оптимизация методики тренировки юных легкоатлетов-многоборцев на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. . канд. пед. наук. / Р.И. Купчинов. –Малаховка: МОГИФК, 1984. – 23с.
53. Купчинов Р.И. Управление многолетней подготовкой спортсменов многоборцев / Р.И. Купчинов–.Автореф. дис. . д-ра пед. наук. М.: ВНИИФК, 1998. – 47с.
54. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207с.
55. Літопис Національного університету фізичного виховання і спорту України / за заг. ред.В.Н.Платонова. –К.: Олімпійська л-ра, 2005. –232 с.
56. Легкая атлетика. Подготовка сильнейших многоборцев в олимпийском цикле 1985–1988гг.: метод. реком. – М.: ВНИИФК, 1988. – 68 с.

57. Майшутович М.М. Пути совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов высокой квалификации: учеб. пособие для студентов-спортсменов / М.М. Майшутович, А. И. Бадугев. Минск: БГУИР, 2004. – 25 с.
58. Мансветов В. Стратегия многоборья / В. Мансветов // Легкая атлетика. –1991. – № 1 – С. 18–19.
59. Мартыненко В.В. Структура тренировочных нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки десятиборцев высшей квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Мартыненко. – М., 1976. – 24 с.
60. Муравьев И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравьев. – К.: Здоровье, 1989. – 286 с.
61. Нариманов А.Б. Методика отбора десятиборцев в группы спортивного совершенствования СДЮШОР./ А.Б. Нариманов. –Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 22с.
62. Никитушкин Г.В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов [Электронный ресурс] / Г.В. Никитушкин, П.В. Кващук.
63. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М. :Астрель : АСТ, 2003. – 863 с.
64. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов / Н.Г. Озолин. М. : Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
65. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення / В.М.Ільїн, Р.С.Жила, Л.І.Черкес [та ін.] // Спортивна медицина – 2007. – № 1. – С. 42–45.
66. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. –808 с.

67. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годовичного циклов подготовки / В. Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М., 1995. – С. 389–407.
68. Платонов В.М. Теорія спорту / В.М. Платонов. – Київ: Вища школа, 1987. – 362 с.
69. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
70. Плотников В.М. Управление тренировочным процессом десятиборцев на этапе начальной специализации с использованием системного подхода: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Плотников. Омск, 2003. – 23 с.
71. Полищук В.Д. Подготовка десятиборцев / В.Д. Полищук, Р.В. Жордочко, Ю.Н. Тумасов. – Киев: Здоров'я, 1988. – 175 с.
72. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье / В.Д. Полищук. К.: Наук. світ, 2001. – 252 с.
73. Попков В.Н. Тестирование и оценивание: учеб. пособие / В.Н. Попков. Омск: СибГУФК, 2005. – 73 с.
74. Попов Г. Десятиборье: комплекс видов, комплекс проблем / Г. Попов // Легкая атлетика. 1982. – № 9. – С. 18– 19.
75. Попов Г.Г. О взаимосвязи физической, технической подготовленности и результатов спортсменов в легкоатлетическом десятиборье / Г.Г. Попов // Теория и практика физической культуры. 1982. – № 6. – С. 36– 38.
76. Портной Г.Г. Рациональное построение многолетней тренировки легкоатлетов-многоборцев: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Г. Портной. Киев, 1981 – 24 с.

77. Пярнат Я. П. Физическая работоспособность десятиборцев / Я.П. Пярнат, Т. К. Сави, А. А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1975. – №3. – С. 30– 31.
78. Серопегин Д.С. Беговая подготовка десятиборца / Д.С. Серопегин // Легкая атлетика. 1980. – № 4. – С. 11– 12.
79. Теория и методика физического воспитания /Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 424 с.
80. Тер-Ованесян А.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
81. Технология управления тренировочным процессом квалифицированных многоборцев с использованием информационной базы данных /Т. А. Краус // Известия Тульского Госуниверситета. Межвузовский сборник научно- методических статей / Тула – 2013.– №3. – С.174– 186
82. Ушаков А. Многоборье: проблемы и планы / А. Ушаков // Легкая атлетика. 1985. –№ 7. – С. 12– 13.
83. Хараре Д. Учение о тренировке: пер. с нем. / Харре Д. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
84. Черепякин Р.С. Управление специальной подготовкой десятиборцев на основе разработки информационной базы данных / А.Л. Оганджанов, Р.С. Черепякин // Вестник спортивной науки.–2011.– №4 – С. 25– 29
85. Ширковец Е.А. Годичная выносливость спортсмена / Е.А. Ширковец, В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. 1980.– №11.–С. 20– 22.
86. Шлыков Ю.А. Планирование тренировки высококвалифицированных легкоатлетов-десятиборцев в межсоревновательных циклах: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 /Ю.А. Шлыков. Малаховка, 2004. – 24 с.

87. Шолих М.О. Круговая тренировка / М.О. Шолих. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
88. Шустер И.И. Подготовка многоборцев / И.И. Шустер // Легкая атлетика: учеб. для техникумов физ. культуры; под ред. Е.М. Лутковского и А.А. Филиппова. – М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 324– 331.
89. Якимов А.М. О кризисе "официальной" методики тренировки в циклических видах спорта / А.М. Якимов // Теория и практика физической культуры. 1990. – №2.–С. 43– 45.
90. Якимов А.М. Современная тренировка бегунов на средние и длинные дистанции: метод, пособие / А.М. Якимов, П.Н. Хломенок, А.П. Хломенок. М., 1987. –138 с.
91. Юсупов И.Ю. Воздействие физических упражнений на функциональные показатели человека в процессе занятий по физическому воспитанию / И.Ю. Юсупов. – Вінниця, 1993. – С.70– 72.
92. Юшкевич Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.П. Юшкевич. Минск, 1990. –416 с.