

Муниципальное автономное образовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа №156

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Школы
Протокол № 1 от «18» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ № 156
Н.В. Павлова
Приказ от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
кружка «Современное пятиборье»

Направленность: физкультурно- спортивная
Возраст детей 8-17 лет
Срок реализации: 10 лет

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
2.1. Организационно-методические указания.....	
2.2. Динамика спортивных результатов в многолетней подготовке пятиборцев	
2.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков	
2.4. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств	
2.5. Учебные планы	
2.6. Планирование многолетней подготовки юных пятиборцев. Основа планирования годовых циклов	
2.7. Планирование годового цикла в спортивно-оздоровительной группе.	
2.8. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки	
2.10. Программный материал для практических занятий - - средства и методы развития выносливости - контроль за развитием выносливости	
2.11. Средства и методы развития силовых способностей	
2.12. Средства и методы развития скоростных способностей	
2.13. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей	
2.14. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья и принципы построения микроциклов	
3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	38
3.1. Педагогический контроль...	
3.2. Врачебный контроль.	
4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА...	41
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА....	
48	
5.1. Воспитательная работа	
5.2. Психологическая подготовка	
6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ	51
7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Современное пятиборье» для СК «Уральский пятиборец» по современному пятиборью» разработана в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей Программа является модифицированной и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией В.П. Киселева.

Модифицированная программа включает нормативную и методическую части и содержит научно-обоснованные рекомендации тренеру-преподавателю по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки пятиборцев.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам подготовки: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования. Это позволяет показать последовательность учебно-тренировочного процесса. Кроме того, предусматривается комплексность не только всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, психологической и теоретической) в отдельном виде спорта, но и комплексность подготовки по разнохарактерным видам пятиборья (плавание, бег, фехтование, стрельба, верховая езда).

Последовательность изложения программного материала по годам обучения соответствует требованиям высшего спортивного мастерства, что в свою очередь позволяет обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач, позволяет в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного пятиборца вариативно использовать программный материал для практических занятий.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и дает возможность решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность по видам пятиборья;
- воспитание дисциплинированных, волевых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов современного пятиборья для пополнения сборных

команд;

- подготовка инструкторов и судей по современному пятиборью для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса, как в спортивных школах, так и в общеобразовательных школах и других организациях.

Нормативная часть программы формирует задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования технической, теоретической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения этапов многолетней подготовки.

Методическая часть программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного между видами современного пятиборья, процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в различных видах современного пятиборья, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок в них. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства с включением конкретных видов пятиборья в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях как об особо важном компоненте тренировочного процесса по такому комплексному и сложному виду спорта, как современное пятиборье.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

На основании нормативной части программы в спортивной школе разработаны планы подготовки учебных групп с учетом возраста, квалификации и условий тренировки (табл. 1). Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решения тренерского совета.

При разработке учебного плана для секции современного пятиборья СК «Уральский пятиборец» учитывается режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебно-тренировочных групп из расчета по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (табл. 2).

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 3,4).

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

Набор детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки в возрасте

от 7 до 14 лет. Продолжительность этапа не ограничена, (охватывает весь период занятий в спортивной школе параллельно со сроком освоения программы).

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучение основам техники плавания и бега, широкому кругу жизненно важных двигательных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий современным пятиборьем.

На *этап начальной подготовки (НП)* зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (наличие разрешения врача). Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания и бега, выбор спортивной специализации.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретических разделов программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий (табл. 5).

Нормативы для группы 2-го года обучения являются приемными для зачисления на конкурсной основе в учебно-тренировочные группы (табл. 6), причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке в плавании.

Основные задачи подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям современным пятиборьем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники плавания и бега, широкому кругу жизненно важных двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, показателей ловкости и гибкости, развитие аэробной выносливости;
- воспитание морально-волевых, этических и интеллектуальных качеств,

формирование спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей по морфологическим показателям и двигательной одаренности.

Таблица №1

Режим учебно-тренировочной работы и требования
по общефизической, технической и спортивной подготовки

Наименование этапа и год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость в учебных группах	Максимальная наполняемость в учебных группах	Максимальное количество учебных часов	Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец учебного года
СОГ (весь период)	7	15	30	до 6	Не имеющие медицинские противопоказаний, стабильность посещения занятий
ГНП-1	10	15	30	6	Выполнение контрольно-переводных нормативов
ГНП-2	11	12	24	9	

Таблица 2

Учебный план на 35 недель учебно-тренировочных занятий, час

/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		Этапы подготовки	
		СОГ		НП	
		1 год	Свыше года	1 год	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	12	12		
2	Специальная физическая подготовка	8	8		
3	Технико-практическая подготовка				
	плавание	48	48	52	52
	бег	19	19		
	фехтование	3	3		
	стрельба	3	3		
4	Теоретическая подготовка				
5	Контрольно-переводные испытания	1	1	2	2
6	Контрольные соревнования	1	1	1	2
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2
9	Медицинское обследование	1	1	1	1
Общее количество часов		99	99	105	105

Таблица 3

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Соревнования	Этапы подготовки			НП		
	СОГ			НП		
	1 год	свыше года		1 год	свыше года	
Контрольные	2	2	3	4	5	6
Отборочные	-	-	-			
Основные	-	-	-	2	2	23
Главные	-	-	-	1	1	1

Таблица 4

Приемные (конкурсные) испытания при наборе детей на этап начальной подготовки
первого года обучения

№ п/п	Контрольные испытания	9 лет	9 лет
		мальчики	девочки
1	Бег 30 м (с)	6,4	6,6
2	Прыжок в длину с места (м)	125	105
3	Челночный бег 3*10 м (с)	10,2	10,6
4	Наклон вперед из положения, сидя (см) по линейке	+5	+10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	2
6	Бег 1000 м (м, с)	Без учета времени	

Таблица 5

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения
на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	1 года	свыше года	1 года	свыше года
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Бег 30 м, с	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	+	6	+	4
<i>Техническая подготовка</i>				
Плавание кролем, 50 м/с	55	48	55	48
Плавание кролем 100 м без учета времени	Проплыть всю дистанцию технически правильно			
Бег 1000 м, мин, с	+	4,40	+	5,10
Бег 2000 м без учета времени	Пробежать всю дистанцию технически правильно			
Двоеборье (плавание 50м + бег 1000м), очк.	+	1200	+	1200

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. В ней излагается основной программный материал по разделам подготовки юных пятиборцев на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Учебный материал по основным видам подготовки распределяется по годам обучения и в годичном цикле.

При планировании учебно-тренировочного процесса распределение программного материала в годичном цикле осуществляется с детализацией по недельным микроциклам с проведением педагогического медико-биологического контроля.

Учебный год обычно начинается с 1 сентября и заканчивается в июле. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 35 недель для данной группы и 3 недели работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль за эффективностью многолетней подготовки юных

пятиборцев. Критерием оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия (индивидуальный урок по фехтованию), работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, участие в соревнованиях по отдельным видам б пятиборья и различным сочетанием их, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Расписание тренировок составляется с учетом взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в отдельных видах пятиборья, а также возможностям и наличия спортивных баз. Необходимо следить за установлением наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, учебы их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Значительное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке как важному компоненту формирования высококвалифицированного пятиборца.

РАСПИСАНИЕ

КРУЖКА «СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ»

ПЕДАГОГ ДО ВОЛКОВА СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА

группа	Понедельн ИК	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе нье
 Гр. 1	 8:00 45 мин.	 8:00 45 мин.	 8:00 45 мин.	 8:00 45 мин.	 19:15 45 мин.	 17:00 2x45 мин. перерыв 10 мин.	Выходной
	 14:40 45 мин.	 19:15 45 мин.	 17:30 45 мин.	 19:15 45 мин.	 14:40 45 мин.		

1.1. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основы многолетней подготовки спортсменов

Подготовка перспективного мастера спорта по современному пятиборью, способного показывать высокие результаты по всему комплексу, многолетний и сложный процесс. Задачей многолетней подготовки спортсменов является развитие физических качеств, функциональных возможностей, и формирование специфических для каждого вида пятиборья спортивных способностей к возрасту максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Многолетняя подготовка как единый педагогический процесс должна строиться на основе следующих методических рекомендаций:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники во всех видах пятиборья;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок (особенно в плавании и беге);
- своевременное начало спортивной специализации в конкретном виде пятиборья;
- развитие всех физических качеств пятиборья на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- своевременное применение восстановительных средств, стимулирующих рост работоспособности.

При подготовке пятиборцев важное значение имеет последовательность изучения и совершенствования техники и тактики отдельных видов пятиборья с учетом анатомо-физических особенностей развивающегося организма детей и подростков.

Одним из основных видов современного пятиборья, который требует тщательного овладения техникой и большой систематической работы по развитию скорости, общей и специальной выносливости, является плавание. Освоение техники плавания наиболее успешно осуществляется в детском и юношеском возрасте. Анатомо-физиологические особенности детского организма обеспечивают лучшую, чем у взрослых, приспособляемость к плавательным нагрузкам и позволяют спортсмену уже в 13-15 лет показывать достаточно высокие результаты в плавании. Поэтому первым видом комплекса, с которого следует начинать подготовку юного пятиборца, является именно плавание. Занятие плаванием в сочетании с игровыми, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями создают разностороннюю базу общей физической подготовки и способствуют успешному овладению остальными видами пятиборья.

Наряду с плаванием для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем важное значение имеет бег, движения в котором имеют естественный характер. Систематические беговые упражнения следует включать в учебно- тренировочный процесс юных пятиборцев с первых

занятий. Большая пластичность нервной системы у детей и подростков позволяет успешно развивать скоростные качества, необходимые для достижения высоких результатов, как в беге, так и в других видах пятиборья (плавание, фехтование).

Следующим видом современного пятиборья, которым необходимо овладеть в раннем юношеском возрасте, является фехтование. Этот технически сложный, скоростно-силовой вид единоборств требует хороших координационных способностей, быстроты и точности двигательных реакций, высоких скоростных качеств, ловкости и постоянного совершенствования специальных тактических способностей. Сложной техникой фехтования пятиборцы успешно овладевают в подростковом и раннем юношеском возрасте, что позволяет в дальнейшем успешно совершенствовать тактическое мастерство, формировать индивидуальную манеру боя. Техническая подготовка в фехтовании требует определенной систематичности учебно-тренировочного процесса и умелого использования различных форм и методов тренировки. И только на основе тщательного освоения элементов техники фехтования можно постепенно увеличивать объемы учебно-тренировочных и соревновательных боев с целью формирования и развития тактических способностей.

К занятиям стрельбой и верховой ездой следует приступать позднее (12-14 лет).

В процессе работы с юными пятиборцами следует избегать ускоренных методов подготовки, преждевременного участия в соревнованиях и натаскивания на результат. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пятиборцев с применением мощных, неадекватных возможностей, стимулов приводит к быстрой адаптации и ухудшению приспособительных возможностей развивающегося организма, что в свою очередь приводит к уменьшению интереса к занятию этим сложным и трудоемким видом спорта.

Важной формой проведения учебно-тренировочного процесса для поддержания интереса у юных спортсменов к занятиям в спортивной школе и обеспечения успешной многолетней подготовки юных пятиборцев являются соревнования, условия которых должны соответствовать уровню подготовленности спортсменов. Соревнования на данных этапах подготовки следует проводить преимущественно в форме игр, эстафет и выполнения отдельных упражнений на оценку техники. По мере овладения техникой видов современного пятиборья и развития необходимых тактических способностей можно переходить к проведению официальных внутришкольных и городских соревнований как по отдельным видам, так и различному их сочетанию, первоначально по упрощенным, а затем по действующим правилам.

1.2. ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ в многолетней подготовке пятиборцев

В многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик сильнейших пятиборцев - возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней

тренировки. Кроме того, следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату (табл. 10).

При построении тренировочного процесса по годам обучения необходимо учитывать взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах комплекса и в большей степени учитывать суммарные показатели спортивных результатов по двум или более видам пятиборья (двоеборье, троеборье, четырехборье, пятиборье). С учетом индивидуальных способностей многоборцев некоторые виды могут быть как «ведущие», другие - «отстающие». Необходимо максимально развить «ведущие» виды пятиборья при рациональной работе над «отстающими» видами.

1.3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ физического развития детей и подростков

Биологический возраст. Приоритетным видом многолетней спортивной подготовки пятиборцев является плавание. В связи с этим начальная часть этой подготовки приходится на пубертатный период развития юных спортсменов до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психологической зрелости. Пубертатный период подразделяется на три фазы: препубертатная, собственно пубертатная и пост пубертатная. Эти фазы характеризуются различным Ростом и развитием отдельных функциональных систем организмов (нервной, костномышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Таблица 6

Диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке

Виды пятиборья	Возраст, лет						
	11	12	13	14	15	16	17
<i>Юноши</i>							
Плавание, мин, с 50 м 100 м 200 м	42-36	39-34	1,20- 1,10	1,14- 1,05	2,35- 2,18	2,30- 2,12	2,25-2,06
Бег, мин, с 1000 м 2000 м 3000 м	4,10- 3,55	3,55- 3,40	3,35- 3,20	3,25- 3,10	7,00- 6,30	6,50- 6,10	
<i>Девушки</i>							
Плавание, мин, с 50 м 100 м 200 м	43-37	40-35	1,25- 1,15	1,20- 1,10	2,45- 2,30	2,40- 2,24	2,35-2,18
Бег, мин, с 1000 м 2000 м 3000 м	4,40- 4,25	4,25- 4,10	4,05- 3,50	3,55- 3,40	8,00- 7,30	7,50- 7,10	12,20- 10,50
<i>Юноши, девушки</i>							

Фехтование, очк.		650-750	700-800	750-850	800-900	850-950	900-1000
Стрельба – 20 в., очк.				140-165	150-170	160-175	170-180
Верховая езда, очк.						900-1000	1000-1200

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и активными изменениями в деятельности вегетативных систем организма.

Пубертатная фаза характеризуется увеличением активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале этой фазы происходит быстрый рост длины и массы тела, который в дальнейшем замедляется. Этот пубертатный скачок у девочек отмечается в 10-13 лет, у мальчиков - 12-15 лет. Эта динамика должна учитываться при построении многолетней тренировки пятиборцев, особенно в циклических видах (плавание и бег). В этот период происходит нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

Постпубертатная фаза характеризуется завершением прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. Организм достигает полной физиологической зрелости.

Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. Различают опережающий (акселерированный) тип Развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и запаздывающий тип развития (ретардированный).

Как показывает практика, наибольшим потенциалом развития обладают спортсмены, имеющие высокий уровень всех физических качеств и функциональных возможностей при нормальных замедленных темпах полового созревания.

2.4 СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ

в развитии основных физических качеств

Как известно, двигательные способности развиваются гетерохронно отличаются периодами активного развития и возрастом. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных пятиборцев. Необходимо выделять оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие аэробной и анаэробной производительности (это очень важно в циклических видах пятиборья - плавание и бег, причем первостепенное внимание на начальном этапе многолетней подготовки спортсменов уделяется плаванию), подвижности в суставах, быстроты (очень важное физическое качество в таком сложном скоростно-силовом виде единоборства, как фехтование), максимальной силы, силовой выносливости (в верховой езде с преодолением препятствий), скоростно-силовых способностей, равновесия и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических

качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 18 лет представлены в таблице.

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в современном пятиборье составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по плаванию.

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 10 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Для детей 10-11-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому важным на занятиях, особенно по плаванию является доступный для понимания образный показ и нарядный метод объяснения. Дети в этом возрасте имеют сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и обучает разучивание движений по формированию техники плавания. Этим и объясняется приоритетность плавания перед другими видами, входящими в современное пятиборье. Доступность и естественность упражнений для занятий по бегу также создает возможность включать этот вид программы в тренировочный процесс начальной подготовки.

Особенности проведения тренировочного процесса с девушками.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и тренеру необходимо учитывать это и вносить коррекцию в план подготовки. Поэтому при определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья необходимо знать динамику функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

Можно условно выделить три характерные группы.

Первая группа - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях они способны показать хорошие результаты.

Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются

неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменов в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем, и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для здоровья попытки при совпадении с днями участия в соревнованиях изменять сроки ОМЦ независимо от характера применяемых при этом средств.

2.5. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Учебный план СК «Уральский пятиборец» по современному пятиборью» детских спортивных школ для работы рассчитан на 35 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 3 недели для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха представлены в таблицах 8-. С увеличением часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Включение новых видов пятиборья по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

2.6. Планирование многолетней подготовки юных пятиборцев. Основы планирования годовых циклов.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения (табл. 8-21) происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки, как в отдельных видах пятиборья, так и в их последовательности включения в тренировочный процесс. Основой планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные основные, главные).

Планирование тренировки юных пятиборцев осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки;
- обоснованного распределения задач в годовом цикле и многолетнем периоде;
- соответствия основных средств и методов подготовки в каждом виде пятиборья задачам текущего года;
- динамике физической и функциональной подготовленности
- закономерностями развития и становления спортивной формы
- календарем и системой спортивных соревнований, системой отбора.

При планировании тренировочного процесса пятиборцев в годовом цикле необходимо соблюдать принцип комплексности и принцип концентрации тренировочных нагрузок в отдельных видах пятиборья, чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность

динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* (сентябрь - март, семь месяцев) тренировки строятся на основе упражнений, создающих физические, технические и психологические предпосылки для последующей специальной тренировки в видах пятиборья. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений в значительной степени приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пятиборца.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* (сентябрь - декабрь, четыре месяца) - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе по плаванию бегу.

На *специально-подготовительном этапе* (январь - март, три месяца) подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенным к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и р.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности как в циклических видах (плавание и бег), так и в «технических» (фехтование, стрельба и верховая езда).

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Эта задача решается одновременно с развитием физических качеств и имеет два направления:

1) совершенствование качества двигательного навыка (формы структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей в одних видах пятиборья, так и улучшения тонкодифференцированных действий в других видах комплекса;

2) выработка экономичной и вариативной техники движений как основы повышения специальной выносливости во всех видах пятиборья.

Основной задачей соревновательного периода (апрель - середина июля, четыре с половиной месяца) является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и, возможно, более полная реализация в соревнованиях, что

достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Выделяют первый этап соревновательного периода - *отборочно-подготовительный* (апрель - май, два месяца) и второй этап основных соревнований (июнь - середина июля, полтора месяца). На первом этапе пятиборцы принимают участие в контрольных и отборочных соревнованиях по различному сочетанию видов комплекса, а на втором этапе соревновательного периода в основных и главных соревнованиях по строго регламентированной в соответствии с возрастом и квалификацией программе соревнований по действующим правилам.

При подготовке к ответственным соревнованиям происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы особенно в плавании и беге. При длительном соревновательном периоде необходимо поддерживать уровень достигнутой подготовленности за счет применения специально-подготовительных упражнений, иногда весьма отличных от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать тренировочный процесс на этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям. Наряду с соблюдением общепринятого принципа взаимовлияния и моделирования нагрузок тренировочный процесс в этот период строится сугубо индивидуально. На выполнении такой работы влияют многие факторы: функциональное состояние пятиборца и его уровень подготовленности в плавании и беге, устойчивость соревновательной техники во всех видах, особенно в стрельбе и фехтовании, текущее психологическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки, устойчивость к сбивающим факторам и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Так необоснованно большой тренировочной нагрузкой в плавании и беге, особенно при одновременном ее применении, можно в значительной степени ухудшить спортивные результаты в фехтовании, стрельбе и верховой езде.'

Основная задача *переходного периода* (середина июля – август, полтора месяца) - обеспечить полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пятиборца к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется как на физическое, так и на психологическое восстановление. Эти задачи переходного периода входного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузки и т.д.

Переходный период длится до полутора месяца. Существуют различные варианты его построения, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения в видах пятиборья, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, теннис, футбол, баскетбол, подвижные игры, езда на велосипеде, походы, стрельба из различных видов оружия, гребля,

конные прогулки, рыбалка). Рациональное построение переходного периода позволяет пятиборцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

2.7. Планирование годового цикла в спортивно - оздоровительных группах

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является: укрепление здоровья; привитие интереса к занятиям физической культурой; разностороннее физическое развитие занимающихся и воспитание у них основных физических качеств (скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости); овладение основами техники плавания способом кроль на груди и бега; развитие скоростных качеств в этих видах и выносливости для последующего нарастания плавательных и беговых нагрузок.

Спортивно – оздоровительные группы комплектуются из детей 7-14 лет. По истечению данного этапа по результатам контрольных нормативов дети могут переходить в группы начальной подготовки первого года обучения.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания как приоритетного вида пятиборья в этом возрасте и технике бега с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и тщательного учёта индивидуальных особенностей обучающихся. На этапе подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах СОГ является обучение и совершенствование навыков плавания кролем на груди, основ техники бега, развитие выносливости, гибкости, ловкости и быстроты движений.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В *основной части занятия* решаются задачи овладения элементами техники, функционального развития организма детей.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного выполнения упражнений, упражнений на расслабление, улучшения эмоционального состояния при помощи игр. Это облегчает перенесение тренировочных нагрузок, создает благоприятный фон для последующей тренировки и повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

Строевые упражнения.

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры (твёрдой, мягкой, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.

Прыжки

В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

Переползания

На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов:

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону;

Упражнения с предметами:

Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, теннисными мячами.

Метания

Теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

Плавание.

Важнейшей задачей на первом году занятий в СОГ является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. На первых занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, прыжков в воду. В дальнейшем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.

Упражнения для изучения техники кроля на груди:

- имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду;
- движения ногами в воде, лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;
- движения ногами с дыханием, держась за бортик бассейна: одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль туловища руки;
- плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании;
- имитация круговых движений обеими руками вперед и назад - «мельница»;
- имитация движений одной рукой кролем;
- имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;
- плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску;
- то же с поворотом головы для вдоха;
- плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед;
- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох выполняется в сторону работающей руки;
- плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);
- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;
- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;

К концу учебного года занимающиеся тестируются по следующим упражнениям:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 25 м;
- плавание кролем на спине - 25 м;

- плавание кролем на груди - 25 м.

Бег.

Основной задачей занятий по бегу в группе СОГ на начальном этапе обучения является укрепление здоровья, совершенствование функционального состояния организма детей, ознакомление со специальными прыжково-беговыми упражнениями, улучшение и совершенствование элементов техники спортивного бега.

Бег - это простой и естественный способ передвижения, по этому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходя в спортивную школу. Бег является одним из видов современного пятиборья, и правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности.

В тренировочный процесс включаются прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- ходьба выпадами;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжковые упражнения;
- упражнения игрового характера;
- специальные упражнения на расслабление и гибкость.

Учебный план на 33 недели учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), час

ШСК «Уральский пятиборец» по современному пятиборью»

Таблица 8

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на группу
1.	Общefизическая подготовка	12
2.	Специально-физическая подготовка	8
3.	Технико-тактическая подготовка	
	- плавание	48
	- беговая подготовка	19
4.	Подвижные игры, соревнования	6
5.	Теоретическая подготовка	5
6.	Медицинское обследование	1
Общее количество часов		99

2.8. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки является: разностороннее физическое развитие занимающихся и воспитание у них основных физических качеств (скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости); овладение основами техники плавания способом кроль на груди и бега; развитие скоростных качеств в этих видах и выносливости для последующего нарастания плавательных и беговых нагрузок.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 10-11 лет. По истечению данного этапа по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания как приоритетного вида пятиборья в этом возрасте и технике бега с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке составляет 2-3, по плаванию - 3-4, по бегу - 1-2 занятия в неделю. На втором году обучения дети начинают изучать фехтование 1-2 раза в неделю. По мере прохождения этапа начальной подготовки увеличивается и физическая нагрузка. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Однако в этот период необходимо рационально чередовать тренировочные нагрузки в плавании и беге, при соблюдении принципа комплексности тренировочного процесса важно придерживаться принципа волнообразности нагрузок в этих видах.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является обучение и совершенствование навыков плавания кролем на груди, бега, основ техники фехтования, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей в циклических видах гибкости, ловкости и быстроты движений).

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Общая физическая подготовка.

Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание играми и состязательными формами проведения создает хорошие предпосылки для гармоничного развития физических качеств занимающихся (скорость, сила, ловкость, гибкость, выносливость), необходимых для последующего успешного освоения сложных видов современного пятиборья.

Упражнения общей физической подготовки:

- строевые упражнения - построение, выполнение команд, рапорт, повороты, передвижения в строю различным способом;
- для мышц рук и плечевого пояса - движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с партнером, отжимания и подтягивания;
- для мышц туловища - наклоны, повороты, упражнения с партнером;

- для мышц ног - махи, приседания, выпрыгивания, выпады, прыжки, упражнения для стоп;
- упражнения с предметами - скакалка, гимнастические палки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели;
- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях;
- прыжковые упражнения;
- акробатические упражнения - группировка, кувырки, мостик, сальто, прыжки с использованием гимнастического мостика;
- упражнения для развития равновесия - ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, выполнение упражнений на узкой опоре;
- упражнения для развития силы - со штангой, гантелями, на тренажерах;
- упражнения для развития скоростных качеств - стартовые ускорения из различных исходных положений, бег с ускорениями, челночный бег;
- упражнения для развития гибкости - маховые и круговые Движения, наклоны из различных исходных положений, мостик, шпагат, упражнения для растягивания связок рук, ног, позвоночника, висы;
- упражнения для развития ловкости - подвижные игры, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
- упражнения для развития выносливости - плавание, бег, лыжи, велосипед, ролики;
- упражнения на расслабление - размахивания, встряхивания, чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища I

Плавание.

Важнейшей задачей на первом году занятий является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. На первых 10-12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду. В дальнейшем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.

Упражнения для изучения техники кроля на груди:

- имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду;
- движения ногами в воде, лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;
- движения ногами с дыханием, держась за бортик бассейна: одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль туловища руки;
- плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании;
- имитация круговых движений обеими руками вперед и назад - «мельница»;
- имитация движений одной рукой кролем;
- имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;

- плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску;
- то же с поворотом головы для вдоха;
- плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед;
- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох выполняется в сторону работающей руки;
- плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);
- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;
- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;
- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны « три-три».

Первым контрольным испытанием по плаванию могут быть следующие упражнения:

- плавание с помощью движений ногами на груди и на спине;
- плавание кролем на спине;
- плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- спад в воду из положения согнувшись.

Во второй половине учебного года продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, старта и поворотов при плавании.

К концу учебного года занимающиеся тестируются по следующим упражнениям:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 25 м;
- плавание кролем на спине - 25 м;
- плавание кролем на груди - 25 м.

Показатели технического освоения детьми этих упражнений являются основанием перевода их в группу начальной подготовки го года обучения. На втором году обучения занятия в основном направлены на совершенствование техники плавания, старта и поворотов. Помимо тренировочных заданий в форме игр, развлечений на воде, прыжков в воду постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки возрастает объем проплываемых дистанций кролем в полной координации.

В содержание занятий входят плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, «плавание на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «маятником» и «кувырок». Типичные тренировочные серии: 2-3x200 м, р-5x100 м, 6-8x50 м, 4-6x25 м.

Следует обращать особое внимание на то, чтобы выполнение всех заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники, хорошей координации и согласованности движения. Не следует допускать форсирования подготовки.

После окончания этапа начального обучения занимающиеся должны освоить технику плавания кролем, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, проплыть 50 м со старта и 100 м технически правильно.

Бег.

Основной задачей занятий по бегу на начальном этапе обучения является укрепление здоровья, совершенствование функционального состояния организма детей, ознакомление со специальными прыжково-беговыми упражнениями, улучшение и совершенствование элементов техники спортивного бега.

Бег - это простой и естественный способ передвижения, по этому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходя в спортивную школу. Бег является одним из видов современного пятиборья и правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности.

К специальным средствам подготовки пятиборцев в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба и бег различным темпе в гору, по снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц несущих основную нагрузку при беге.

К ним относятся:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- ходьба выпадами;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат с использованием тренажеров;
- упражнения игрового характера;
- специальные упражнения на расслабление и гибкость.

Тренировки в беге юных пятиборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма детей, должны вестись по двум направлениям: во-первых, развитие скоростных качеств, т.е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты; во-вторых, развитие беговой выносливости, т.е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала. Используются подвижные игры, бег с ускорениями по 30, 60, 100 м, эстафеты, кроссы по пересеченной местности в равномерном темпе и с постепенным увеличением продолжительности бега.

Учебный план на 35 недель учебно-тренировочных занятий в группах
начальной подготовки (ГНП), час
ШСК «Уральский пятиборец» по современному пятиборью»

Таблица 9

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов на группу
1.	Общезначительная подготовка	10
2.	Специально-физическая подготовка	10
3.	Технико-тактическая подготовка	
	- плавание	52
	- беговая подготовка	22
4.	Подвижные игры, соревнования	6
5.	Теоретическая подготовка	4
6.	Медицинское обследование	1
Общее количество часов		105

2.9. Планирование годового цикла в учебно-тренировочных группах 1-й и 2-й годы обучения (этап начальной спортивной специализации)

Целью подготовки в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения является дальнейшее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей и овладение техникой плавания, бега и фехтования, освоение элементов техники стрельбы.

Группы 1-го года обучения формируются на основании выполнения учащимися приемных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (см. табл. 6). Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этом этапе приведены в таблице 7.

Количество тренировочных занятий в неделю по общей физической подготовке составляет 2-3; по плаванию - 4-5; по бегу - 2-3; по фехтованию - 2 занятия. На втором году спортсмены начинают изучать стрельбу из пневматического оружия. Учебная работа строится из расчета 12 часов в неделю. В планировании занятий по плаванию и бегу предусматривается волнообразное чередование на отдельных этапах года повышенных и сниженных объемов нагрузок в этих видах.

Рациональное построение дневных и недельных микроциклов с учетом факторов взаимовлияния тренировочных нагрузок в видах пятиборья, правильной дозировки нагрузки в каждом виде комплекса в значительной степени способствует повышению эффективности тренировочного процесса как по качеству освоения двигательных навыков, так и по совершенствованию функциональных возможностей юных пятиборцев.

Вводится новый раздел учебной программы - инструкторская и судейская практика, юные пятиборцы должны учиться наблюдать за техникой в видах современного пятиборья, отличать и объяснять ошибки, составлять простейшие комплексы для зарядки и разминки, выполнять функции помощника судьи на внутришкольных соревнованиях.

Плавание.

Основной направленностью тренировочного процесса первой половины учебно-тренировочного этапа (1-го и 2-го годов обучения) являются:

- формирование правильного навыка техники плавательных движений;

- применение упражнений для улучшения гибкости и подвижности в суставах;
- развитие скоростно-силовых возможностей средствами тренировки на суше;
- развитие общей выносливости при использовании подвижных и спортивных игр, бега, лыжной подготовки и др.;
- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений в 1-й и 2-й зонах интенсивности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости проплывания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности.

Для первой половины учебно-тренировочного этапа не целесообразно применение акцентированных тренировок в плавании с большой нагрузкой, вводящих организм юного пятиборца в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного недостаточного восстановления. Разносторонний характер физической подготовки юных спортсменов на суше и плавательной подготовки определяется соответствующими текущими контрольными нормативами и программой соревнований по плаванию на различные дистанции.

По мере усвоения учащимися программы подготовки постепенно увеличивается длина проплываемых тренировочных заданий и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше преобладают упражнения на гибкость, на укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры.

По мере увеличения объемов тренировочной работы в этот период по фехтованию и стрельбе степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает. Поэтому в начале занятия по плаванию необходимо включать упражнения на восстановление техники плавания, особенно если непосредственно перед плаванием проводилась тренировка по фехтованию, как ациклическому и скоростно-силовому виду современного пятиборья.

2.10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Средства и методы развития выносливости

Критерием для определения величины тренировочной нагрузки в циклических видах спорта, таких как плавание и бег в современном пятиборье, является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженная величиной индивидуального максимума потребления кислорода (МПК). Для определения зон тренировочного воздействия дополнительно используют также биохимические и физиологические показатели (уровень молочной кислоты в крови, частота сердечных сокращений и др.). По характеру энергообеспечения выделяют пять зон преимущественной направленности тренировочного воздействия.

Определенная направленность воздействия тренировочных нагрузок в плавании и беге способствует развитию различного вида выносливости. На

принадлежность упражнений к той или иной зоне в большей степени влияет длительность применяемой нагрузки, чем длина проплываемой или пробегаемой дистанции. Для определения зоны нагрузки необходимо учитывать уровень спортивной квалификации, пол, возраст занимающихся и индивидуальные особенности. Высококвалифицированные спортсмены могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода (МПК), выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО (порог анаэробного обмена - граница между аэробной и смешанной зонами нагрузки). С увеличением возраста и подготовленности спортсмена частота сердечных сокращений (ЧСС) при ПАНО снижается, а скорость плавания и бега возрастает. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в плавании и беге считается критическая скорость, при которой организм пятиборца выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК).

I зона (аэробная направленность воздействия). Продолжительность непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Тренировочная нагрузка носит чисто аэробную направленность, находится ниже уровня порога анаэробного обмена (ПАНО). Работа в этой зоне может выполняться длительное время, так как ее интенсивность невелика. Подобные нагрузки применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости-1, а в остальное время в качестве компенсаторного влияния.

Развитие аэробной выносливости в длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием собственно циклических упражнений (плавание и бег), а также лыжных гонок, гребли при частоте сердечных сокращений в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Средствами развития аэробной выносливости также могут быть сами тренировочные занятия при условии постепенного повышения их моторной плотности, подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости пятиборцев средствами плавания и бега используют равномерный и переменный методы на дистанциях: плавание - 1500-1700 м; бег - 6-10 км; низкоинтенсивную интервальную тренировку на средних отрезках на указанных пульсовых режимах. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению уровня ПАНО.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия). Продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15-30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО). Тренировочная нагрузка этой зоны носит преимущественно аэробную направленность, находится примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Развитие аэробной выносливости-1 к длительной работе у юных пятиборцев в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1) проводится с использованием плавания, бега, а также лыжных гонок, гребли, спортивных и подвижных игр, комплекса общеразвивающих упражнений при постоянном увеличении числа упражнений, повторений и интенсивности. Средства ОФП

являются достаточно эффективными для развития базовой выносливости -1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет.

В тренировочных занятиях по плаванию и бегу для развития базовой выносливости-1 используются равномерный и переменный методы на дистанциях: плавание - 800-1500 м; бег - 3-6 км; низкоинтервальная тренировка на средних отрезках. Такая работа способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки по плаванию и бегу юных пятиборцев 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие базовой выносливости-1 с большими интервалами отдыха (от 30 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания и бега. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие базовой выносливости-1 выполняется как средствами ОФП, так и плаванием (кроль на груди, кроль на спине, упражнения при плавании с помощью ног или рук) и бега (бег по ровной местности, пробегание подъемов и спусков, беговые и прыжковые упражнения, бег по песку и снегу). Базовая выносливость-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия). Продолжительность непрерывной работы составляет от 4,5 до 15 мин. Тренировочная нагрузка этой зоны происходит при одновременном протекании как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов энергообеспечения и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного определения направленности воздействия можно выделить две части этой зоны: анаэробно-аэробную (от 4,5 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин). Работа такого рода требует максимального проявления аэробных возможностей при достаточно высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса (базовая выносливость-2).

Основой базовой выносливости-2 является высокая мощность и выносливость сердечно-сосудистой системы и аппарата внешнего дыхания. Средствами развития базовой выносливости-2 у юных пятиборцев в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по пересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития выносливости-2 становится непосредственно подготовка по двоеборью (плавание и бег). Приоритетность в этом случае отдается плавательной подготовке. Развитие базовой выносливости-2 проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений. В плавании - проплывание кролем на груди отрезков 2-6х(300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-400 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м. В беге - пробегание отрезков 3-5х(1000- 2000 м); с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (600-1000 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 200-600 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет применяются короткие и средние отрезки (в плавании - 25-50 м, в беге - 200-400 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удержать стабильную

технику плавания и бега. С возрастом увеличивается доля в общем объеме бега, особенно плавания, повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в допустимо жестких режимах (паузы отдыха между отрезками в сериях в плавании составляют 10-20 с, в беге - 20-30 с). Проплавание и пробегание отрезков в указанном пульсовом режиме в определенной степени способствует повышению у юных пятиборцев и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при плавании с использованием «гипоксического» варианта выполнения упражнений.

Наиболее эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пятиборцев являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания и бега. Например, в плавании - 12x100 м в виде: 3x100 с интенсивностью от максимальной 70-75% + 3x100 с инт. 75-80% + 3x100 с инт. 80-85% + 3x100 с инт. 85-90%. В беге - 12x400 м в виде: 3x400 с инт. 75-80% + 3x400 с инт. 80-85% + 3x400 с инт. 85-90%.

Необходимо помнить, что важнейшим условием достижения максимального потребления кислорода (МПК) является постепенное повышение мощности работы. Однако не следует одновременно делать это и в плавании, и в беге. Необходимо поочередное, волнообразное, с применением акцентированного метода построения тренировочного процесса применение нагрузок. Методическим правилом при выполнении тренировочных серий для развития базовой выносливости-2 является удержание или даже некоторое повышение скорости проплавания и пробегания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в пульсовом режиме, соответствующем III-й зоне. В этом случае наряду с функциональной подготовкой решаются задачи тактической подготовки - сохранение равномерной или постепенно возрастающей скорости плавания и бега.

Для развития базовой выносливости-2 при направленности тренировочного воздействия в смешанной аэробно-анаэробной зоне необходимо учитывать эффект взаимовлияния плавательных и беговых нагрузок, примерное соотношение которых как 2:1. Применение суммарных нагрузок в этих циклических видах в пульсовых режимах III-й зоны в тренировочном процессе пятиборцев - подростков требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок, плюс нагрузки в других видах (фехтование, стрельба, верховая езда), могут вызвать перенапряжение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, что в свою очередь приводит к снижению эффективности тренировочного процесса по всему комплексу пятиборья (в циклических и технических видах).

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия). Продолжительность непрерывной работы составляет от 0,5 до 4,5 мин. Упражнения этой зоны выполняются главным образом за счет анаэробного гликолиза. Основным показателем мощности анаэробного гликолиза будет скорость накопления молочной кислоты (продолжительность работы до 1 мин), показателем емкости является общее количество накопленного лактата. Это позволяет выделить две части IV зоны («максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности»), что в свою очередь позволит более точно определять направленность воздействия.

Главным звеном в системе подготовки пятиборцев в циклических видах (плавание и бег) является развитие выносливости к выполнению работы анаэробно-гликолитического характера и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных и беговых движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в пульсовых режимах, соответствующих IV зоне.

Основой для развития выносливости к работе гликолитического анаэробного воздействия является плавание кролем в полной координации движений и бег на коротких и средних отрезках в условиях соревнований (плавание - 50-200 м; бег - 200-1000 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких отрезках с интервалами отдыха в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального варианта так называемых дробных серий. Это построение тренировки характерно в большей степени для плавания. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Пример такой работы в плавании: 1-2х(2-3х100 м) или 4-6х50 м с интервалом 10-15 с, 1-4х(4х25 м) с инт. 10-15 с, 2-3х(4х50 м) с инт. 15-20 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Для бега характерно следующее содержание занятий: 3-4х200/ 200 м+3х600/400м+3х200/200 м (интенсивность 90% от макс.); или 2-3х(600+400+200/200 м); отдых между сериями 6-8 мин; или бег в гору 6-8х300-400/200 м+бег под гору 300 м широким шагом.

Для юных пятиборцев 9-11 лет основной формой развития анаэробно-гликолитического воздействия являются соревнования на дистанции в плавании 50-100 м, в беге - 400-1000 м, а также преодоление «коротких» серий (в плавании - 4-6х25-50 м; или 2-4х100 м; в беге - 4-6х200-400 м; или 2-3х600-800 м).

Применение таких методов тренировки с юными пятиборцами требует тщательного подбора нагрузки с учетом возрастной динамики, пола, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей. Тренировочный эффект от нагрузок в плавании и беге не должен иметь слишком большого отрицательного воздействия друг на друга, а суммарная плавательная-беговая нагрузка не должна быть чрезмерной. В этом случае значительно ухудшается эффективность тренировочного процесса в фехтовании, стрельбе и верховой езде. Необходимо рационально планировать тренировочные занятия по плаванию и бегу в дневном, недельном, месячном микроцикле, а также на протяжении этапов и периодов годового цикла.

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия). Продолжительность непрерывной работы составляет до 30 с. Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает быть главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы

креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание 10, 15-25 м и пробегание 30, 60, 100 м) и скоростной выносливости. Этот метод тренировки во многом способствует формированию скоростных качеств, необходимых в таком сложном скоростно-силовом виде единоборств, как фехтование на шпагах в современном пятиборье. Частота сердечных сокращений для этой зоны, как правило, не учитывается.

Для развития скоростной выносливости используют отрезки в плавании до 25 м с количеством повторений от 2 до 8, а при одно-, двух- или трех- разовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. В беге применяются отрезки до 60 м с количеством повторений от 2 до 6, а при повторной работе с интервалом 2-3 мин - отрезки до 200 м. Развитие скоростной выносливости у юных пятиборцев при помощи плавательно-беговых нагрузок необходимо проводить при строгом контроле за темпом и шагом движений при плавании и беге.

Контроль за развитием выносливости

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический отражает особенности энергообеспечения работоспособности пятиборцев. На соревновательных дистанциях в плавании и беге различной длины в зависимости от возраста (в плавании - 50, 100, 200 м; в беге - 1, 1,5, 2, 3 км). Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения. Для оценки выносливости используются показатели работоспособности. Степень реализации потенциальных возможностей пятиборца определяется по результатам на дистанциях в плавании и беге, а также при помощи специальных тестов.

Таблица 10

Упражнения для оценки выносливости пятиборцев в плавании и беге

Дистанции, м	Тесты
Плавание	
50	4x10-15 м; 2x25 м
100	4-6x25 м; 2-4x50 м;
200	50 м+ 25 м + 25 м; 75 м
	8-12x25 м; 4-6x50 м; 100 м+50 м +50 м
Бег	
1000	4x200-300 м; 3x400 м
1500	4-6x400 м; 2x800 м; 800 м+ 400 м +300 м;
2000	1000 м
	6-8x400 м; 3x1000 м;

3000	1000 м+600 м+400 м; 1500 м 10х400 м; 5х1000 м; 1200 м+1000 м+400 м+ 400 м;
------	--

Упражнения, представленные в таблице 22, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом в зависимости от длины отрезков и квалификации пятиборцев (в плавании – от 10 до 30 с; в беге – от 30 до 60 с). Скорость плавания и бега в тестах обычно тесно связана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена и т.д.).

2.11. Средства и методы развития силовых способностей

Различают несколько вариантов проявления силы (силовые способности). К силовым способностям относятся:

- собственно силовые способности (максимальная статическая сила);
- взрывная сила (максимальные усилия в наименьшее время);
- скоростно-силовые способности (динамическая работа до 30 с);
- силовая выносливость (противостояние утомлению при работе до 4 мин).

Отдельные силовые способности для их проявления требуют применения разных средств, методов и тренировочных режимов. Различают четыре режима работы мышц при выполнении силовых упражнений: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы используют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости 15-40 с. Наиболее устойчивый прирост статической силы происходит при применении данного метода 1-2 раза в неделю в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера, на развитие гибкости и расслабления.

Изотонический режим. В данном режиме используется постоянная величина отягощения (штанги, блочные устройства, тележки, собственный вес спортсмена и т.д.) и выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки. Работа мышц может иметь преодолевающий характер (сокращение) и уступающий (растяжение мышц).

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 80-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в медленном темпе (1-2 с – преодолевающая, 2-4 с – уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы темп выше (0,8-1 с – преодолевающая, 1-2 с – уступающая часть), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяется отягощение 70-85% от максимума и выполняется с наибольшей скоростью одиночными движениями. Число повторений 6-10, темп – произвольный, отдых – полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания. Прирост силы за счет гипертрофии мышц может снижать выносливость и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим. В этом режиме мышцы преодолевают сопротивление с предельным напряжением при постоянной скорости. Тренировка предполагает использование тренажеров, которые позволяют применять оптимальные усилия, задавать нужную скорость движения, менять варианты упражнений.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа блочных, но дополнительные устройства обеспечивают подбор различных величин сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры позволяют выполнять упражнения с большой амплитудой и расслаблять мышцы в уступающей части работы.

Средства и методы силовой подготовки могут решать задачи как общей, так и специальной физической подготовки.

Задачами общей силовой подготовки являются: гармоничное развитие основных мышечных групп, укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц. Этот метод широко применяется на этапе начальной подготовки, когда у детей недостаточно развиты некоторые группы мышц. Средства физической подготовки в зависимости от применяемого сопротивления к развиваемым группам бывают: общеразвивающие упражнения без предмета; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы; упражнения на тренажерах общего воздействия. Упражнения могут быть объединены в различные комплексы и выполняться интервальным или круговым методами.

Средствами и методами развития специальной силы являются все четыре режима работы мышц, выполняющих основную работу в каждом виде современного пятиборья.

В плавании кролем на груди развитию специальной силы, необходимой для выполнения гребковых движений руками, уделяется большое внимание особенно на начальном этапе подготовки. При этом упражнения выполняются как на суше, так и в воде. На суше используются тренажеры типа блочных, резиновые амортизаторы, гантели, наклонные скамейки с тележками и т.д. Для эффективного переноса качеств силы с суши в воду создаются условия двумя способами: а) создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за протянутый канат);

б) повышение сопротивления движению (гидротормозы, резиновый шнур, плавание на привязи). Для развития силовой выносливости используются небольшое сопротивление и дистанции до 800 м; скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. При использовании тренажеров необходимо правильное соотношение объема работы на суше и в воде: чрезмерное использование тренажеров может ухудшать плавательный навык.

Тренировки на тренажерах проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Тренировочный эффект определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалами отдыха. Условием развития скоростно-силовой выносливости является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы до 30 с, темп

движений – 40-60 циклов в минуту, отдых 1-2 мин. Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движения 40-60 циклов в минуту, отдых 2-7 мин.

Таблица 11

Параметры упражнений на тренажерах для развития силовых способностей

% от максимального отягощения	Время выполнения, с	Количество		Паузы отдыха между подходами, мин	Преимущественная направленность
		повторение в подходе	подходов		
85-90	-	4-8	3-5	2	максимальная сила
75-85	-	6-10	6-8	2-3	максимальная сила
70-80	-	8-15	4-6	2-4	взрывная сила
85-90	15	10-15	6-8	1-2	скоростно-силовая выносливость
70-75	15	12-18	6-8	1-2	скоростно-силовая выносливость
80-85	20	15-21	6-8	1-2	скоростно-силовая выносливость
85-90	30	18-24	5-8	2	скоростно-силовая выносливость
75-70	30	25-30	5-8	2	скоростно-силовая выносливость
75-70	60	40-50	5-7	2-3	силовая выносливость
50-60	60	50-60	4-6	2-3	силовая выносливость
50-60	120	85-110	4-5	2-4	силовая выносливость
45-55	180	140-170	3-4	3-6	силовая выносливость
40-50	300	210-250	2-3	3-6	силовая выносливость

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленных на развитие силовых способностей приведены в таблице 23.

В беге для развития специальной силы мышц ног широко применяется метод прыжково-беговых упражнений, упражнений с отягощениями, работа на тренажерах, бег по песку, снегу, в воде, с сопротивлением, в гору и т.д.

В фехтовании используют различные прыжковые упражнения, скакалки, штанги, амортизаторы, набивные мячи, тренажеры, ускорения со сменой направления, которые позволяют развивать взрывную силу, необходимую при выполнении быстрых передвижений на дорожке во время боя, выполнения атакующих действий, а также защит и ответов оружием.

В стрельбе из лазерного пистолета необходима статическая силовая выносливость мышц, удерживающих позу всего тела и вооруженную руку в горизонтальном положении (стойка) и рукоятку пистолета кистью (хватка). Для развития специальной силовой выносливости применяются отягощения (гантели, амортизаторы, эспандеры и т.д.). В тренировке решаются задачи не только развития, необходимого в зависимости от возрастной динамики уровня статической силы, но и уменьшения амплитуды тремора всего тела, в том числе руки с пистолетом. Это в свою очередь способствует улучшению устойчивости разомкнутой системы «стрелок - оружие» при стрельбе из пистолета.

Степень реализации силовых способностей пятиборцев определяется как по результатам выступления в соревнованиях по отдельным видам пятиборья, так и при помощи тестирования.

2.12. Средства и методы развития скоростных способностей

Скоростные способности отражают свойства двигательного аппарата спортсмена, позволяющего выполнить действия за кратчайшее время. Они могут быть элементарными и комплексными.

К элементарным видам скоростных способностей относятся: скорость простой и сложной двигательной реакции; скорость выполнения отдельного движения; способность к быстрому началу движения; максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей можно отнести максимальную скорость плавания, бега, старта и поворотов, выполнения выпада, атаки броском, защит и ответов в фехтовании, прыжков на лошади и т.д.

Скоростные способности в значительной степени зависят от подвижности нервных процессов, качества нейромышечной регуляции, мышечной композиции и эффективности спортивной техники. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании, беге, фехтовании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции в современном пятиборье имеет значение для эффективного выполнения старта в плавании; при ведении фехтовального поединка на шпагах, когда в условиях дефицита времени пятиборец должен принять нужное решение и максимально быстро выполнить необходимые действия; при управлении лошадью и преодолении препятствий в верховой езде, так как всаднику приходится мгновенно быстро реагировать на непредсказуемые ошибочные действия лошади и применять те или иные основные или дополнительные средства управления лошадью.

Для развития максимального темпа скоростных способностей необходимо применять высокую интенсивность движений. После достижения максимального темпа движений следует его еще удерживать 3-5 с. Интервалы между нагрузками должны обеспечить почти полное восстановление работоспособности, но не продолжаться долго до понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания, бега, фехтовальных движений и действий всадника при прыжках должно проводиться при одновременном развитии силовых и алактатных возможностей спортсмена, а также при совершенствовании спортивной техники в видах современного пятиборья. Для каждого спортсмена существует оптимальная величина темпа, превышая которую происходит ухудшение эффективности гребковых движений в плавании, структуры бегового шага, специализированных движений в фехтовании, качества управления лошадью и т.д. Нарушение оптимального темпа движения в циклических видах пятиборья может привести к возникновению явления скоростного барьера. Его можно преодолеть, варьируя упражнения, а также с помощью облегченного лидирования (в плавании при помощи принудительной буксировки, с применением ласт и маленьких лопаточек; в беге - пробегание отрезков под гору). Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом) с

субмаксимальными ускорениями на скорости 90-95% от максимальной. На суше применяются спортивные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения (футбол, баскетбол, теннис, водное поло и т.д.).

Примером упражнений для развития скоростных способностей является:

- в плавании - 4-6х(10-15 м), инт. 30-60 с; 3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м компенсаторно); использование предварительно растянутого резинового амортизатора;

- в беге - 4-6х(30-40 м) с хода, инт. 60 с; 3-4х200 м (50 м с максимальной скоростью, 150 м медленный бег); пробегание с максимальной скоростью 30-40 м под гору.

Контроль за скоростными способностями пятиборцев можно осуществлять путем пробегания Ю м е хода, 30 м; проплывания 10 м, времени поворота; выполнения атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом, быстроты прохождения комбинаций препятствий на лошади. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м; при беге - 60- 100 м.

2.13. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Одним из важных физических качеств спортсменов является *гибкость (подвижность в суставах)*. Достаточный уровень развития гибкости обеспечивает способность выполнять движения с большой амплитудой. Особенно большое значение гибкость приобретает в плавании, в основном за счет этого качества и происходит освоение сложных движений в воде детьми на этапе начальной подготовки.

Гибкость подразделяют на активную (выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

В тренировочном процессе по современному пятиборью необходимо ежедневно по 15-20 мин заниматься упражнениями для увеличения гибкости, при

этом необходимо учитывать специфику двигательной деятельности в каждом виде комплекса.

С целью контроля за развитием подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на протяжении всего периода занятий спортом. Для этого применяются специальные активные и пассивные контрольные упражнения, метрические методы измерения гибкости. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед, стоя на возвышении, по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании спортсмен садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела. Критерием оценки подвижности тазобедренных суставов может служить шпагат.

Развитие *координационных способностей (ловкости)* необходимо для быстрого и успешного решения двигательных задач, овладения новыми движениями, особенно в таком сложно-координационном виде спорта, как современное пятиборье. Ловкость - способность овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Координационные способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражают качество специализированных восприятий:

- в плавании - чувство развиваемых усилий в гребковых движениях, времени, темпа, ритма, воды;
- в беге - чувство усилий при постановке и отталкивании ноги от грунта при беге по пересеченной местности, времени, темпа, ритма;
- в фехтовании - чувство усилий при выполнении приемов, дистанции, оружия, времени, темпа, ритма;
- в стрельбе - чувство усилий в движениях указательным пальцем при нажиме на спусковой крючок, времени, темпа, ритма; равновесия при сохранении позы за счет деятельности вестибулярного аппарата, тонуса скелетной мускулатуры и работы суставов, чувства рукоятки пистолета;

Для развития специализированных восприятий пятиборцев основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения упражнений за счет вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, изменения темпа и скорости. Полноценное развитие ловкости у спортсменов, занимающихся современным пятиборьем, происходит за счет влияния особенностей проявления ловкости в одних видах комплекса на другие (эффект взаимовлияния). Хорошие координационные способности в разумном сочетании с другими физическими качествами во многом определяют уровень спортивных результатов пятиборцев.

2.14. Взаимовлияние тренировочных нагрузок

в видах современного пятиборья и принципы построения микроциклов

Тренировочные нагрузки направлены на развитие различных двигательных качеств и навыков. Так, основной задачей в занятиях по плаванию и бегу является достижение высокого уровня специальной выносливости, а в фехтовании, стрельбе и верховой езде - совершенствование технического и тактического мастерства в сложно координированных действиях, требующих быстроты и точности двигательных реакций, управляемости движениями в экстремальных условиях.

При проведении в дневном микроцикле нескольких занятий по разным видам пятиборья неизбежно возникает и активно проявляется взаимовлияние тренировочных нагрузок, которое может быть как положительным, так и отрицательным. Характер и степень их определяется объемом, интенсивностью и психической напряженностью нагрузок предшествующих тренировок, а также конкретными сочетаниями видов пятиборья.

Для рационального построения занятий в этом комплексном виде спорта важно знать какое влияние оказывает проведенная тренировка в одном из видов пятиборья на качество движений и действий спортсменов в последующей тренировке по другому виду. Эффективность последующей тренировочной работы в значительной степени зависит от того, на фоне каких сдвигов в организме от предшествующей нагрузки она началась.

Большие плавательные и особенно беговые нагрузки ухудшают качества двигательной деятельности в технических видах пятиборья. Поэтому в целях снижения отрицательного влияния целесообразно придерживаться волнообразного чередования по объему и интенсивности нагрузок в этих видах. Кроме того, не целесообразно планировать в один день интенсивные тренировки и по плаванию, и по бегу.

После занятий по фехтованию с большой нагрузкой значительно изменяется функциональное состояние спортсмена. Стойкие следы утомления продолжают еще достаточно долго, поэтому не рекомендуется сразу применять большие тренировочные нагрузки по следующему виду.

Тренировочные нагрузки по стрельбе и верховой езде вызывают относительно меньшие специфические изменения функционального состояния пятиборцев, но к занятиям другими видами пятиборья целесообразно приступать после небольшого отдыха.

Для снижения отрицательного влияния предшествующих нагрузок (в одном или нескольких видах) в заключительной части занятия необходимо предусматривать специальные упражнения и мероприятия, способствующие ускорению процессов восстановления и созданию необходимого фона для эффективного проведения последующей тренировки. В свою очередь разминку перед очередной тренировкой необходимо проводить с учетом влияния проведенного занятия.

На этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям тренировочный процесс может строиться по принципу моделирования предстоящих нагрузок, регламентируемых программой соревнований. В этом случае степень

отрицательного взаимовлияния этих нагрузок значительно возрастает, в связи с этим повышаются требования к устойчивости и вариативности техники в видах пятиборья, функциональной и психологической подготовке.

Пример типичного распределения тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья в недельном микроцикле представлен в таблице

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

3.1 Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся СК «уральский пятиборец». Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

В тренировочном процессе, как бы хорошо он не был спланирован, в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса по отдельным видам и по пятиборью в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Контроль за ходом тренировки включает в себя: учет выполняемых нагрузок и их анализ; оценку состояния спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Общая физическая подготовленность оценивается результатами выполнения комплекса контрольных упражнений:

- бег 30 м - на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта, в каждом забеге участвует не менее двух человек;
- прыжок в длину с места - осуществляется на нескользкой поверхности толчком двух ног с взмахом руками, приземление должно быть выполнено на две ноги, засчитывается лучшая из 3-х попыток;
- челночный бег 3x10 м - стоя лицом к стойкам, находясь у стартовой линии, спортсмен по команде обегает препятствие, разрешается одна попытка;

подтягивание на перекладине - из виса хватом сверху при полностью выпрямленных руках в локтевых суставах, попытка;

- засчитывается, когда подбородок спортсмена находится выше уровня перекладины, запрещены движения ногами, туловищем и перехваты руками;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - попытка засчитывается при касании грудью пола и полностью выпрямленных руках, запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах.

Специальная физическая подготовленность включает комплекс упражнений:

- наклон вперед, стоя на возвышении (подвижность позвоночника);
- выкрут прямых рук вперед-назад (подвижность в плечевых суставах);
- равновесие, стоя на горизонтально расположенной узкой опоре;
- передвижение при помощи сгибания пальцев стопы («гусеница»);
- передвижения шагами вперед 15 м в фехтовальной стойке.

Технико-тактическая подготовленность:

- длина скольжения в плавании;
- техника плавания кролем, старта, поворотов;
- техника бега по пересеченной местности (ровная поверхность, спуски, подъемы, повороты);
- техника атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом в фехтовании;
- техника выполнения выстрела из пневматического пистолета с оценкой устойчивости руки;
- техника верховой езды на лошади на различных аллюрах и преодоления препятствий.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние пятиборца. Разнохарактерность и специфичность спортивной деятельности пятиборца предопределяет и разнообразие тестовых упражнений в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Так, в качестве тестов, отражающих функциональное состояние организма квалифицированных пятиборцев, может применяться: в плавании - 8-10x50 м с инт. 20-30 с; 5-6x100 м с инт.

30-40 с; в беге - 8-10x400 м с инт. 50-60 с; 3-4x1000 м с инт. 1,5-2 мин. Во всех случаях фиксируется время преодоления отрезков и регистрируется частота сердечных сокращений пальпаторно. Увеличение времени проплывания и пробегания тестовых отрезков и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить особенно в период акцентированной подготовки по этим видам. Могут применяться и другие тестовые программы. Дополнительной информацией о текущем состоянии пятиборцев могут служить показатели самочувствия.

Примером тестового показателя в фехтовании может служить время пятикратного непрерывного выполнения атаки уколом прямо в мишень с шагом вперед и выпадом с возвращением на исходную линию с дистанции 4 м.

Тестом в стрельбе из пистолета может быть использовано регулярное выполнение стандартного упражнения (например, 3-4х10 выстрелов с инт. 3-5 мин) с определением результата и анализом характерных ошибок пятиборцев. Рекомендуется осуществлять текущий контроль за элементами техники выстрела с помощью инструментальных методик.

Тестирование в верховой езде может проводиться методом экспертных оценок специалистов за технико-тактической подготовленностью спортсменов, а также с применением видеоматериалов.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в разных видах пятиборья в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же пятиборца. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в конкретном виде комплекса, так и суммарным воздействием по нескольким видам. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу дневного и перед началом следующего микроцикла тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

В качестве наиболее информативного показателя состояния организма занимающихся с целью недопущения чрезмерной величины тренировочной нагрузки следует регулярно использовать наиболее доступный метод пальпаторной регистрации частоты сердечных сокращений как для определения реакции организма на нагрузку, так и в процессе восстановления после нее.

3.2. Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися в группах начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а начиная с учебно-тренировочного этапа - специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Проводятся систематические наблюдения за состоянием здоровья, функциональной подготовленностью под влиянием регулярных занятий и определяются индивидуальные нормы нагрузок.

Углубленное медицинское обследование, которое проводится два раза в год включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографические исследования, клинические анализы крови и мочи, обследование у врачей-специалистов (хирург, невропатолог, окулист, отоларинголог, дерматолог, стоматолог, гинеколог). Рекомендации по результатам обследования тренеру-педагогу надлежит неукоснительно выполнять в тренировочном процессе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма пятиборцев проводится в рамках этапного комплексного

обследования. Определяются потенциальные возможности юного спортсмена, динамика уровня тренированности, соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Результаты стандартных тестирующих процедур с дозированными и максимальными нагрузками оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Наиболее распространенный способ определения физической работоспособности является тест PWC₁₇₀.

Для выявления переносимости спортсменом максимальных тренировочных нагрузок используется текущий контроль, который включает в себя доступный комплекс мероприятий (измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и т.д.). При необходимости проводятся индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами и своевременно принимаются необходимые врачебно-профилактические меры.

Задачами врачебного контроля также являются: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, отбор, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Творческое взаимодействие тренера-педагога и врача на основе объективных данных о состоянии спортсмена значительно улучшает качество управления тренировочным процессом, способствует совершенствованию спортивного мастерства и решает оздоровительную задачу занимающихся.

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка как важная составная часть всего комплекса мероприятий, направленных на формирование личности спортсмена, его социальной роли, понимания сущности спорта, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой. Это создает необходимые условия для полноценного тренировочного процесса. Занятия проводятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок по видам пятиборья.

Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимающихся с целью применения их на практике в условиях тренировки и соревнований. В таблице 34 представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов современного пятиборья.

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных пятиборцев. Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание современного пятиборья. Техника движений и зрительное восприятие эстетики в отдельных видах многоборья.

2. *Физическая культура и спорт в России.* Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средства воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовка к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций; детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по современному пятиборью. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развитие массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступления в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышения авторитета России.

3. *Развитие современного пятиборья в России.* Пятиборье - центральный вид состязаний древних олимпиад (бег пять стадий, прыжок в длину, метание копья в цель, метание диска на дальность, борьба). Роль основателя современных Олимпийских игр (1896 г.) французского общественного деятеля, философа и педагога Пьера де Кубертена в создании нового вида пятиборья («офицерское олимпийское пятиборье»), включенного в олимпийскую программу в качестве обязательной дисциплины (верховая езда, фехтование, стрельба, плавание, бег).

Выступление российских офицеров по пятиборью на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 г.

Конгресс в Лондоне в 1948 г. о переименовании пятиборья как «современного пятиборья» и учреждении Международного союза современного пятиборья - УИПМ.

Победы советских и российских пятиборцев на крупнейших международных соревнованиях, чемпионатах мира и олимпийских играх.

Выдающиеся спортсмены и тренеры России:

- первые чемпионы СССР (А. Варакин - 1947, И. Киселева - 1985);
- первые выступления сборной команды страны на XV Олимпийских играх 1952 г. в Хельсинки (И. Новиков, П. Ракитянский, А. Дехаев, К. Сальников);
- первые чемпионы мира (К. Сальников - 1955, С. Яковлева - 1984);
- чемпионы Олимпийских игр (А. Старостин - 1980, Д. Сватковский - 2000, А. Моисеев - 2004); в командном зачете - 1956, 1964, 1972, 1980;
- чемпионы мира (И. Новиков, П. Леднев, Э. Сдобников, А. Старостин, Д. Сватковский, Э. Зеновка, И. Киселева, Е. Суворова);
- выдающиеся спортсмены и тренеры.

Современное состояние проблемы развития современного пятиборья в России.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Мышцы - органы движений. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностях. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности.

Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы и управления произвольными движениями человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения спортивных результатов.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся современным пятиборьем. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические знания водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и места занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятия о заразных заболеваниях (передача и распространение). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и, в частности, видами современного пятиборья. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотических средств.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки пятиборцев и показатели тренированности различных возрастных групп занимающихся.

Понятия о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Понятие об условных рефлексах. Роль первой и второй сигнальных

систем при формировании двигательных навыков в процессе обучения и тренировки.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Физиологические показатели состояния тренированности. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки. Физиологические особенности возникновения утомления. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

7. Основы техники и тактики видов современного пятиборья.

Основные понятия о технике и тактике видов современного пятиборья их взаимосвязь.

Плавание способом кроль на груди: положение тела и головы, движения руками и ногами, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием. Стартовый прыжок и повороты. Тактика проплывания дистанций 50, 100, 200 м на соревнованиях. Тактические варианты проплывания.

Кроссовый бег: положение туловища, движения руками и ногами в отдельные фазы и моменты бега. Дыхание при беге. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тактика пробегания кроссовой дистанции при различном состоянии грунта и климатических условий.

Фехтование на шпагах: основные положения и передвижения в боевой стойке, позиции, выпад, бросок стрелой, защиты и соединения, уколы прямо и переводом, атаки с шагом (скачком) и выпадам.

Повторные нападения: перевод при уколах в руку, в открывающийся сектор при экспромтных столкновениях клинками, укол в руку с углом, укол в ногу, оппозиции в уколах при противодействии контратакам и ремизам, комбинации верхних защит, контратака уколом в руку и защиты с ответом.

Сужения амплитуды движения оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие, достижение целевой точности при нападении в руку.

Тактическая деятельность спортсмена включает: восприятие среды, оценка поведения спортсмена, динамику собственного состояния и действий, анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований, выбор и принятие решений, их воплощение в адекватные действия. При этом имеет место дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий, конфликтность замыслов, специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующегося.

Конкретность тактических намерений, уровень тактических качеств и умений определяют возможности спортсмена при подготовке и применении действий. Уровень помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

Стрельба из лазерного пистолета. Основные элементы техники стрельбы: стойка, держание пистолета (хватка), прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание.

Значение устойчивости системы «стрелок - оружие» для эффективного выполнения выстрела. Роль вестибулярного аппарата спортсмена и проприорецепторов в регуляции позы стрелка. Понятие о треморе.

Работа зрительного анализатора в обеспечении качественного прицеливания (взаиморасположение прицельных приспособлений и мишени).

Техника выполнения нажима на спусковой крючок, варианты нажима. Ошибки при выполнении нажима.

Значение техники дыхания при стрельбе из пистолета.

Взаимодействие элементов техники при выполнении выстрела. Роль психологической подготовки к предстоящим соревнованиям. Варианты разминки перед соревнованиями, выбор тактики.

Устойчивость к сбивающим факторам (технические неполадки, освещение тира, особенности мишенных установок, последовательность видов пятиборья в ходе соревнований, результаты в предшествующих стрельбе видах пятиборья, климатические условия, ранг соревнований, собственная мотивация и т.д.).

8. *Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм, первая помощь, спортивный массаж.* Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по видам, составляющим современное пятиборье.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц, сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Переноска, перевозка пострадавших. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обмороках и шоке. Первая помощь утопающему, приемы искусственного дыхания.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

9. *Основы методики тренировки.* Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Сведения по отдельным видам подготовки пятиборцев: техническая, тактическая, физическая, психологическая, морально-волевая. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Основы методики обучения и тренировки в видах современного пятиборья. Особенность методики тренировки в циклических (плавание и бег) и технических видах (фехтование на шпагах, стрельба из пневматического пистолета, верховая езда с преодолением препятствий).

Основные принципы комплексности, концентрации и волнообразности тренировочных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса.

Построение дневных, недельных, месячных микроциклов. Содержание годового цикла подготовки в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка по этап многолетней тренировки и необходимость разностороннего развития юных пятиборцев.

Роль рационального планирования как основного элемента управления тренировочным процессом. Виды планирования (перспективные, текущие, оперативные). Ведение дневника тренировки спортсменом.

10. Общая и специальная физическая подготовка. Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсменов и повышение спортивной работоспособности.

Характеристика средств и методов для повышения уровня общей и специальной подготовленности и развитие двигательных качеств пятиборцев различного возраста и спортивной квалификации.

Требования к развитию специальных физических качеств, проявляемых в видах современного пятиборья.

Использование средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах спортивного совершенствования. Методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп пятиборцев.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы.

Моральные качества спортсменов: добросовестность, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, сознательность, организованность, дисциплина, уважение к окружающим.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства пятиборцев. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена.

Психические состояния и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и в ходе состязаний при неблагоприятных условиях под воздействием объективных и субъективных сбивающих факторов. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы, темперамента и психологических особенностей спортсменов. Участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки моральных, волевых, психологических и интеллектуальных качеств спортсмена.

Задача интеллектуальной подготовки - повышение уровня знаний мировоззренческого, специально-прикладного характера и развития интеллектуальных способностей пятиборца.

К ним относятся:

- мышление (дедукция, индукция, синтез, предвидение, моделирование, быстрота, глубина, широта, гибкость, продуктивность, самостоятельность, критичность, проницательность, логичность, устойчивость);

- отдельные психические процессы (память, восприятие, внимание, воображение).

Интеллектуальная активность - важнейший показатель личности спортсмена, отражающий способность к обучаемости и овладению новыми видами деятельности в сложно-координационных видах современного пятиборья.

Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями, во время соревнований с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Значение разминки и ее варианты. Роль тренера и окружающей среды при проведении психологической подготовки.

12. Оборудование мест занятий и инвентарь. Общие требования, предъявляемые к местам занятий по видам современного пятиборья. Небольшая удаленность мест занятий и соревнований друг от друга - важное условие для эффективного проведения тренировочного процесса и соревнований.

Характеристика бассейна, инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по плаванию. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Необходимые требования к легкоатлетическому манежу, к трассам по пересеченной местности, оборудованию и оформлению для эффективного проведения тренировок и соревнований по бегу.

Характеристика фехтовального зала: размеры зала, освещение, вентиляция, покрытие пола, зеркала, мишени, электрофиксаторы, катушки-сматыватели. Требования к спортивной одежде, оружию. Сборка оружия, устранение неисправностей и ремонт. Хранения оборудования и инвентаря.

Оборудование тира для занятий и проведения соревнований по стрельбе из пневматического пистолета на дистанции 10 м. Материальная часть пистолета, правила обращения с оружием и поведение в тире. Подготовка оружия к стрельбе.

Требования к мишенным установкам, освещению, температурным условиям, местам участников.

Оборудование конного манежа и площадки для занятий верховой ездой. Инвентарь и снаряжение для верховой езды. Подбор, подгонка и хранение инвентаря. Наличие соответствующих правил соревнований различных препятствий для прыжков.

Требование к экипировке всадника для занятий верховой ездой.

Краткие сведения о спортивной лошади: породы лошадей, экстерьер, кормление и водопой. Основные физиологические функции организма лошади. Правила размещения, содержания и ухода за лошады. Нормы нагрузок, сочетание работы с кормлением и отдыхом. Сохранение работоспособности лошади, ветеринарный контроль, меры предупреждения травматизма.

13. Правила, организация и проведение соревнований по современному пятиборью. Особенности организации и проведения соревнований по видам пятиборья.

Положение и программа соревнований. Соревнования личные, командные, эстафеты по пятиборью, четырехборью, троеборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности.

Правила соревнований по отдельным видам пятиборья. Таблицы для подсчета очков, применяемые в соревнованиях для разных возрастных групп.

Организация соревнований, проведение соревнований по отдельным видам пятиборья. Работа судей, ведение протоколов и документации соревнований, определение результатов соревнований. Информация при проведении соревнований.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Воспитательная работа

Занятия физической культурой и спортом не только укрепляют здоровье занимающихся, совершенствуют физические качества, улучшают спортивную технику, но и оказывают сильное воспитательное воздействие. При гармоничном сочетании технической, тактической, физической, психологической, морально-волевой подготовки и воспитательного процесса создаются предпосылки для подготовки высококвалифицированного спортсмена. Необходимо добиваться единства воспитательных воздействий на формирование личности юного спортсмена, как со стороны тренера, так и со стороны семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Учитывая противоречивость воздействия спортивной деятельности на личность, когда могут создаваться условия одностороннего развития юного спортсмена, формирования некоторых негативных качеств (чрезмерное честолюбие, эгоизм, жестокость и т.п.). Поэтому с первых дней занятий тренер должен уделять большое внимание нравственному воспитанию и нейтрализации негативного воздействия спорта на личностные качества.

Тренеру в занятиях с детьми и подростками исключительно важно развивать у юных спортсменов гражданственность и патриотизм как наиболее важные духовные и социально-значимые ценности формирующейся личности, воспитывать высокие моральные качества, чувство коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Большую роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственная спортивная деятельность, центральной фигурой в которой является тренер-педагог. Воспитательная работа направлена на формирование гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Занятия в спортивной школе способствуют формированию таких отношений с товарищами, которые настраивают спортсмена на здоровый образ жизни, многолетнюю спортивную тренировку и стремление достичь наивысших спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки с детьми младшего возраста необходимо строить работу таким образом, чтобы авторитарный стиль деятельности тренера разумно сочетался с его добротой, справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального

кодекса. Тренер должен быть примером во всем для своих учеников. Большое влияние в этот период оказывает поведение старших по возрасту спортсменов, наилучший положительный воспитательный эффект имеют традиции спортивной школы.

Безусловный авторитет тренера может оказывать сильное воздействие на занимающихся и на более поздних этапах в учебно-тренировочных группах. Однако у подростков начинает проявляться двойственное, критическое отношение к заданиям тренера. Это обстоятельство требует от тренера поиска более тесных контактов с учениками и периодического обсуждения с ними содержания тренировочных программ, создание нового уровня мотивации для развития активного, творческого и сознательного отношения пятиборцев к занятиям по всем видам комплекса.

На начальном этапе с детьми первостепенной задачей является привитие интереса к занятиям по плаванию, так как в этом возрасте плавание является наиболее доступным видом пятиборья, а также добросовестного и полного выполнения заданий тренера. Этому способствует увлекательное построение занятий, как в воде, так и на суше, применение игрового метода с подключением упражнений бегового характера с целью вовлечения детей в беговую подготовку. Рекомендуется для сплочения детей отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, поздравления, поездки на соревнования, тренировочные сборы и в спортивно-оздоровительные лагеря.

У подростков проявляется некоторая неустойчивость и рассредоточение интересов, большая потребность в общении с товарищами и постоянная необходимость самоутверждения. Подросткам характерна сомнительность, неуверенность в себе, чрезмерная реакция на мнимые и истинные недостатки, недооценка своих сил. Необоснованное увеличение нагрузок, малоинтересное проведение занятий могут привести к потере интереса заниматься этим сложным и красивым видом спорта.

Важным воспитательным процессом является формирование мотивации к многолетней напряженной работе в равной степени по всем видам пятиборья. Это должно происходить во взаимосвязи между тренировочной работой, изменением личностных качеств и, что очень важно, приростом спортивных результатов. Развитию активности и сознательности у занимающихся должны способствовать также необходимые знания основ теории и методики спортивной тренировки, ее медико-биологических и гигиенических составляющих, что в свою очередь делает процесс более понятным. Большую помощь могут оказывать встречи с ведущими спортсменами, с ветеранами спорта, приглашение на беседы специалистов смежных видов спорта, посещение соревнований как по своему виду, так и по другим видам спорта с последующим анализом.

Положительный эффект при решении воспитательных задач может достигаться при наличии в коллективе здорового морального климата, где соперничество разумно сочетается с единой целью, стоящей перед коллективом. Необходимо создать условия, чтобы результаты и достижения группы или отдельных спортсменов вызвали общие положительные переживания. Это наглядно демонстрируется в таком виде пятиборья, как фехтование, бег, плавание, эстафеты и

т.д. С возрастом индивидуальные успехи повышают авторитет спортсмена среди сверстников, друзей и родственников. Тренерский коллектив должен поддерживать и укреплять авторитет спортсменов.

5.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка наряду с технической, тактической, физической, морально-волевой обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов, особенно в таком виде пятиборья, как стрельба, фехтование. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел происходит на более поздних этапах подготовки. На начальном же этапе задачи психологической подготовки схожи с задачами воспитательного процесса. Ведущую роль в психологической подготовке квалифицированных спортсменов играет сам тренер, однако в некоторых случаях привлекаются психологи-профессионалы в этой области.

Средствами и методами психологической подготовки решаются основные задачи - совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции, которые и определяют, в конечном счете, успех в спорте. Необходимые личностные качества пятиборцев развиваются в процессе изменения отношения к объему, интенсивности и психической напряженности выполняемой и предстоящей тренировочной и соревновательной нагрузке, к нервно-психическому перенапряжению, к собственным возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочных заданий, к спортивной жизни в целом.

Действенными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами, приемы психо-педагогического воздействия: убеждения, внушения, дополнительные задания, моделирование ситуаций, идеомоторная тренировка.

Задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является развитие таких свойств характера и волевых качеств, которые обеспечивали бы выполнение усложняющейся и быстро меняющейся тренировочной работы в зависимости от особенности спортивной деятельности в каждом виде современного пятиборья. Средствами психологической подготовки следует обучать приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. От этого во многом зависит планомерный рост спортивных результатов.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки является развитие морально - волевых качеств характера, совершенствование приемов самовнушения и саморегуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов в отдельных видах пятиборья в целом.

Педагогические и психологические методы воздействия, применяемые в тренировочном процессе, должны создавать атмосферу взаимной творческой заинтересованности тренера и спортсмена в достижении высоких спортивных результатов. Положительное влияние на воспитательный процесс спортсменов могут оказывать примеры деятельности тренеров, их моральные устои и

правильность избранных направлений в применяемой методике тренировки в современном пятиборье.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Многолетняя подготовка пятиборцев связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему, интенсивности и психической напряженности нагрузок в 6-дневном недельном микроцикле, 3-5-разовых тренировок в дневном цикле, выступления в соревнованиях, как в отдельных видах пятиборья, так и по всему комплексу, и сохранения при этом высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Применение восстановительных средств и мероприятий должно осуществляться с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена. Большие тренировочные нагрузки в разнохарактерных упражнениях современного пятиборья требуют определенной системности и конкретной направленности использования восстановительных средств. Необходимо учитывать тот факт, что малые нагрузки в видах пятиборья в некоторых случаях могут способствовать улучшению качества восстановительных процессов после больших нагрузок (эффект взаимовлияния), примером может служить компенсаторное плавание.

К вариантам активного отдыха можно отнести прогулки пешком и на лошади, ходьбу и катание на лыжах, езду на велосипеде, греблю, походы, спортивные игры и т.д.

Кроме того, важной частью восстановительных процессов организма спортсмена является пассивный отдых, прежде всего ночной сон не менее 8 часов в комфортных условиях. Рекомендуются применять и 1-1,5-часовой послеобеденный сон.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное применение времени и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, микроциклами, чередования видов современного пятиборья и величиной нагрузки в них;

- применение упражнений для активного отдыха, упражнений на расслабление, чередование упражнений;

- использование упражнений в начале занятия с целью уменьшения отрицательного влияния предыдущей тренировки по одному виду пятиборья для создания благоприятных условий при проведении занятия по следующему виду комплекса;

- применение упражнений, способствующих ускорению восстановительных процессов организма спортсмена в ходе тренировки, между тренировочными сериями или стартами в отдельных видах в соревнованиях по пятиборья (троеборью, четырехборью);

- использование в заключительной части занятия упражнений, способствующих уменьшению отрицательного влияния на тренировочный эффект в последующей тренировке по другому виду пятиборья;

- рациональное построение дневных микроциклов с учетом характера и степени взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в видах пятиборья, величины нагрузки в каждом виде (большая, средняя, малая), суммарной нагрузки за день.

Гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных, сезонных особенностей, а также учитывать пищевой рацион.

Психологические средства восстановления:

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- разнообразные формы досуга;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (отдых);
- гипнотическое внушение;
- отвлекающие беседы;
- специальные дыхательные упражнения.

Психологические средства дают наибольший эффект для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок с большой нагрузкой и ответственных соревнований. Они также оказывают положительное влияние на протекание восстановительного процесса. Эти средства тренеры и сами спортсмены должны использовать как в ходе дневного микроцикла, во время которого происходят постоянные и быстрые переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, когда воздействуют разные по физической и психической напряженности тренировки, так и в недельном цикле, учитывая при этом разную суммарную тренировочную нагрузку в отдельно взятом дневном цикле.

Эффективность и необходимая направленность восстановительных процессов во многом зависит от правильного использования *медико-биологических средств*: рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.

Рациональное питание пятиборцев должно предполагать его энергетическую ценность, сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины) в соответствии с особенностями спортивной деятельности в конкретном виде современного пятиборья. Большую значимость приобретает рационализация питания во время соревнований, так как поочередное выступление спортсменов по видам пятиборья длится целый день (10-12 часов) с небольшими перерывами. Детальные рекомендации по разработке рациона питания, а также фармакологическое обеспечение должен давать врач совместно с тренером в зависимости от возраста, пола, спортивной квалификации, периода годичной тренировки, индивидуальных особенностей пятиборца.

К физиотерапевтическим средствам восстановления относятся: массаж (общий, локальный, вибро- и гидромассаж), русская парная и суховоздушная (сауна) баня, гидропроцедуры (хвойные, солевые, контрастные ванны), электропроцедуры (электромагнитная терапия и т.д.).

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо использовать после больших в суммарном измерении за дневной микроцикл тренировочных нагрузок по всему комплексу и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует применять отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. Полный комплекс восстановительных средств после занятий с малыми и средними нагрузками зачастую снижает тренировочный эффект.

В целях достижения наилучшего эффекта следует включать некоторые восстановительные средства в единую процедуру. Не всегда рекомендуется ускорять восстановительные процессы после тренировок, направленных на совершенствование энергетических возможностей организма пятиборца, так как глубина и продолжительность восстановления обуславливают протекание адаптационных процессов. Необходимо целенаправленно подбирать средства восстановления после проведенной тренировки с целью частичной нейтрализации отрицательного влияния и стимуляции работоспособности в предстоящей тренировке по другому виду пятиборья. Такой подход значительно улучшает суммарный тренировочный эффект в дневном микроцикле. После окончания недельного микроцикла накануне дня отдыха рекомендуется в комбинации с другими средствами пользоваться парной или суховоздушной баней с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. Пользование баней перед соревнованиями допустимо не менее чем за 5-6 дней до начала.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика является частью учебного плана тренировочных занятий.

Важной задачей в работе детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощника тренера, инструктора, судьи при организации и проведении массовых спортивных соревнований. Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах многолетней подготовки. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии видов пятиборья, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действия других учеников, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

к модифицированной программе дополнительного образования детей по современному пятиборью

1. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. - М., 2005.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2010.
3. Конный спорт. Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
4. Легкая атлетика / Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М., 1995.
7. Плавание. Учебник / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004.
9. Приказ государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
10. Программа дисциплины «Теория и методика современного пятиборья» Федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура». - М., 2004.
11. Современное пятиборье. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. - М., 1993.
12. Современное пятиборье. Учебник для ИФК / Под общ. ред. А.Л. Варакина. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
13. Современное пятиборье. Правила. Московская Федерация современного пятиборья. - М., 2004.
14. Спортивная стрельба. Учебник для ИФК / Под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
15. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. ДА Тышлера. - М.; ФОН, 1997.
16. Фехтование. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004.
17. Физиология человека. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: ФОН, 2001.