

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗИМНИМ ПОЛИАТЛОНОМ В ГОДИЧНОМ
ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011454
Перькова Евгения Юрьевича

Научный руководитель
к.б.н. Посохов А.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Полиатлон как вид спорта.....	6
1.2. История развития полиатлона.....	14
1.3. Особенности подготовки спортсменов в современном полиатлоне....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	21
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1. Особенности тренировочной программы по полиатлону.....	23
3.2. Анализ показателей физической подготовленности школьников 13- 14 лет, занимающихся зимним полиатлоном в годичном цикле подготовки.....	34
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одной из актуальных проблем в системе физического воспитания школьников является повышение общего уровня физической подготовленности, формирование здорового образа жизни, овладение необходимым в жизни двигательным навыком.

Если рассматривать динамику физического состояния школьников последнего времени, то она выглядит не наилучшим образом. Растет количество школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Ухудшение здоровья молодежи сказывается на заметном снижении уровня физической подготовки призывников в армию. По некоторым данным, за последние годы количество призывников, негодных по состоянию здоровья, увеличилось почти в три раза. Больше половины призывников не могут выполнить минимальные нормативы физической подготовленности по силе, скорости, выносливости.

Кардинально изменить существующее положение может только привлечение школьников к внеурочным занятиям физической культурой и спор-ом, особенно многоборными видами спорта, которые обеспечивают комплексную физическую подготовку и формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни (Уваров В.А., 2003).

В последнее десятилетие сформировалась тенденция изменения векторов взаимодействия физического воспитания, массового спорта, спорта высших достижений. Профессор В. К. Бальсевич высказал идею о привлечении средств спорта к процессу обязательного физического воспитания, назвав его «спортизацией» (Бальсевич В.К., 2003).

Внедрение и развитие полиатлона в общеобразовательных школах поможет в решении данных проблем. Проводя соревнования по типовому положению по различным видам полиатлона на уровне класса, школы, города, можно повысить число спортсменов-разрядников, произвести отбор в

спортивные секции, повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом среди учащихся.

Результативность во многом зависит от организации тренировочного процесса, в котором довольно сложно совместить и правильно распределить оптимальную нагрузку на организм. Сегодня не разработана единая система подготовки полиатлонистов, отсутствует комплекс соревновательных упражнений, посредством которого спортсмен имеет возможность постоянно и всесторонне совершенствовать уровень своей подготовки, избегая при этом опасного увлечения одним видом многоборья (Мишагин В.Н., 2017). Таким образом, исследования в области спортивной подготовки полиатлонистов представляются актуальными.

Объект исследования. Тренировочный процесс школьников 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном.

Предмет исследования. Динамика показателей физической подготовленности школьников 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном.

Цель: Оценить эффективность тренировочной программы, школьников 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном.

Задачи:

1. Проанализировать по данным научно-методической литературы особенности спортивной подготовки в полиатлоне.
2. Определить эффективность тренировочной программы школьников 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном по результатам оценки динамики показателей физической подготовленности.
3. Разработать практические рекомендации.

Гипотеза исследования. Предполагается, что тренировочная программа, применяемая в тренировочном процессе школьников 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном является эффективной для повышения физической подготовленности.

Элементы новизны исследования. В результате исследования получены новые данные о тренировочном процессе школьников 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном и контроле их подготовленности в годичном цикле подготовки.

Практическая значимость. Результаты исследования можно использовать для повышения эффективности тренировочного процесса полиатлонистов.

Методы исследования: Анализ литературных источников по теме исследования, методы тестирования физической подготовленности, методы математической статистики.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Полиатлон как вид спорта

Полиатлон является наиболее доступным и быстро набирающим популярность среди школьников видом спорта. Отличительной особенностью полиатлона является многовариантность программ, рассчитанных для широкого круга молодежи. Высокая прикладность – отличительная особенность полиатлона, которая наиболее полно отвечает требованиям всесторонней подготовки и является эффективным средством профилактики и оздоровления детей. По многим физиологическим характеристикам (МПК, физическая работоспособность) полиатлонисты имеют более высокие показатели по сравнению с представителями других видов спорта.

Полиатлон – это комплексное спортивное многоборье. Главная цель занимающихся полиатлоном – укрепление здоровья, комплексное развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации и гибкости. По сезонности он подразделяется на два вида – летний и зимний. Зимний полиатлон включает лыжные гонки, является наилучшим сочетанием циклических упражнений, несущих в себе высокий оздоровительный и тренировочный эффект; силовые гимнастические упражнения – силовую выносливость и стрельбу. В летний полиатлон входят пять видов многоборья. Это бег на выносливость (2–3 км), бег на 100 м требует от спортсмена преимущественные проявления быстроты, плавание – специальной выносливости и координации, метание гранаты – взрывной силы и стрельбы – глазомера, выдержки и т.п. Сочетание учебно-тренировочных занятий плаванием с беговыми нагрузками на свежем воздухе способствует закаливанию организма.

Полиатлон по сути является преемником комплекса ГТО (готов к труду и обороне), который существовал в Советском Союзе с 1931 г., и являлся государственной системой программно-оценочных нормативов. Он был также и нормативным показателем физического развития и подготовленности различных возрастных групп населения. Комплекс ГТО предусматривал всестороннее физическое развитие людей, укрепление и сохранение их здоровья, подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины, способствовал формированию духовного и морального облика молодежи. Сдавшие нормативы комплекса награждались золотым или серебряным значком «ГТО». Для школьников и студентов это были обязательные нормативы. С 1947 года проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО.

В связи с распадом СССР Россия и другие суверенные государства вступили в «Международную Ассоциацию Полиатлона». В России с 1993 г. действует спортивная квалификация по полиатлону – вплоть до присвоения звания мастеров спорта международного класса. Ежегодно проводятся чемпионаты и кубки мира.

Современный полиатлон активно развивается в большинстве субъектов Российской Федерации, входит в программу сельских спортивных игр, спартакиады допризывной и призывной молодежи и других соревнований.

Комплекс ГТО ставит своей целью массовое и разностороннее физкультурное развитие населения страны. Однако его многоборская специфика на протяжении многих лет привлекает и спортсменов. Причем в отличие от входящего в программу Олимпийских игр современного пятиборья, большинство видов комплекса являются общедоступными, а, следовательно, потенциально готовыми к широкому внедрению. Для организации соревнований необходимо было создание единой системы оценки результатов и стандартизации правил – это взяла на себя Всероссийская Федерация полиатлона (ВФП), а сам вид спорта получил название Полиатлон.

На данный момент существует три основных разновидности полиатлона: две дисциплины в так называемом летнем полиатлоне (пятиборье и четырехборье), и одна – в зимнем (троеборье). ВФП ежегодно публикует список официальных соревнований по всем трем дисциплинам, и на этих стартах атлеты могут выполнять спортивные разряды, включая нормативы КМС, МС и даже МСМК (на международных соревнованиях под эгидой Международной федерации полиатлона). Для этого спортсмен должен набрать соответствующую сумму очков по всем видам многоборья. Например, для получения звания мастера спорта в летнем пятиборье, в соответствии с ЕВСК от 18.09.2014 г. спортсмену достаточно набрать 400 очков, т.е. в среднем по 80 очков за вид, что соответствует следующим результатам: бег 100 м – 11 ,5, бег 3000 м – 9:20, плавание 100 м – 1:05, стрельба – 80 очков (из 100), метание гранаты – 60 м. Ежегодно ВФП проводит не менее 5 турниров в каждой из дисциплин, включая Кубки, Первенства и Чемпионаты страны, а МФП – международные турниры (Чемпионаты мира и Европы, Кубки мира).

Как видно из перечисленного списка видов пятиборья, при их подборе руководствовались принципом «тренировка в одном из видов наименьшим образом способствует прогрессу в другом», т.е. полиатлон формирует классические представления об атлетизме – обладание силой, скоростью, выносливостью, меткостью, психологической устойчивостью и умением владеть техническими приспособлениями, а также занятия спортом на воде и на снегу (в зимнем троеборье). В связи с этим тренерская работа в полиатлоне требует тщательного планирования и глубокого анализа тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, включая статистический подход (приводятся примеры из практики сборной команды Москвы).

Важным моментом является и тот факт, что специалисты в полиатлоне (как тренеры, так и опытные спортсмены) могут выступать в качестве экспертов и помощников при организации и проведении массовых

тестирований в рамках комплекса ГТО. Кроме того, при общероссийских Центрах тестирования возможны варианты организации новых проектов спортивных фестивалей, объединяющих в себя опыт работы специалистов ГТО и полиатлона (Шаракин С.А., 2012).

Среди многих видов спорта, культивируемых в нашей стране, особое место занимает полиатлон, в частности зимний. Полиатлон всесторонне воздействует на все системы организма и является хорошим средством развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и высокой координации движений (Криво В.М., 2003; Столяров, Е.Е., 2008).

По мнению Гусарова А.В., занятия полиатлоном способствуют профилактике нарушений осанки у школьников. Автор связывает это с тем, что полиатлон оказывает разноплановое тренировочное воздействие на организм: бег, передвижение на лыжах укрепляют опорно-двигательный аппарат и развивают кардиореспираторную систему; стрельба способствует формированию морально-волевых качеств; разнообразные упражнения общефизической подготовки - гармонично воздействуют на костно-мышечную систему (подтягивания, отжимания, работа на тренажерах), оказывая воздействие на мышцы и передней и задней поверхности тела. В ходе занятий можно оказывать разноплановое воздействие как на различные группы мышц, так и на мышечные волокна. Таким образом, хочется отметить эффективность занятий полиатлоном как средства профилактики дегенеративно - дистрофических изменений ПДС учащихся 10-12 лет.

Истомина Е.А. (2016). Отмечает оздоровительный эффект занятий полиатлоном.

В полиатлоне силовые упражнения представлены в форме отжимания от пола у женщин и подтягивания на перекладине у мужчин. Не являясь обособленным видом спорта, отжимания и подтягивания активно применяются в тренировочном процессе каждым спортсменом, пользуясь

большой популярностью у физкультурников, так как при малых экономических тратах приносят большой практический эффект. Участник в зависимости от условий соревнований из пневматической винтовки производит 5 или 10 выстрелов в 5-сантиметровую или 25-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров.

Всестороннее воздействие полиатлона на все системы организма является эффективным средством развития основных физических качеств личности. Годичный цикл спортивной подготовки, характерный для всех трех дисциплин, требует целого комплекса методов и средств обучения, а также развития необходимых физических качеств. Оценка результатов полиатлонистов позволяет выявить объективное изменение уровня физической подготовленности, динамику развития физических качеств.

Для достижения высоких спортивных результатов в полиатлоне требуется несколько лет напряженной работы, непрерывной тренировки, в процессе которой спортсмен приобретает жизненно важные физические качества, овладеет техникой видов спорта, резко отличающихся друг от друга. Потому особое значение приобретает четкое планирование тренировочного процесса с учетом пола и возраста, состояния здоровья учеников, материальное обеспечения тренировочного процесса и др. (Литовченко Г.О., 2008).

Основополагающим моментом планирования является поддержание оптимального соответствия между тренировочными нагрузками и возможностями спортсмена. Полиатлон, как ни какой другой вид спорта, требует разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности. Результаты в полиатлоне зависят не только от уровня развития специальных физических качеств, а главное - реализация их в технике каждого конкретного вида полиатлона. Однако, представить тренировку полиатлониста как слагаемое тренировок в отдельных видах, неправильно. Тренировка полиатлониста включает большие объемы и интенсивность тренировочных занятий, многообразие

средств технической и физической подготовки, значительные психические нагрузки. В связи с этим, знание особенностей рационального режима чередования нагрузок и отдыха (активного и пассивного), необходимы атлетам для планирования тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям (Литовченко Г.О., 2008).

Патрина М.В. (2015) в своих исследованиях, полагает, что в нашей стране произошла трансформация многоборья ГТО в новый вид спорта – полиатлон, а 90-е годы полиатлон сыграл свою положительную роль – он дал возможность бывшим многоборцам ГТО продолжить занятия любимым видом спорта.

Главная цель занятия полиатлоном - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и жизненно важных прикладных навыков. Отличительной особенностью полиатлона является доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

Полиатлон – это не просто вид спорта, он является универсальным видом физкультурных занятий, выполняющих несколько функций: физкультурно-оздоровительную, развивающую спортивно-прикладные и военно-прикладные навыки, тестирующую физическое состояние населения. А также формирует наиболее жизненно важные качества человека, такие, как сила, воля, выносливость, быстрота, ловкость и другие (Уваров В.А., 2003).

Соревнования в беге проводятся на дистанции 2000–3000 метров у мужчин и 1000–2000 метров у женщин. Бег является составной частью тренировки любого спортсмена. Бег — один из самых доступных видов физических упражнений, для занятий подходит любой парк или сквер. Соревнования по бегу дают уникальную возможность помериться силами представителям самых различных видов спорта.

Лыжные гонки в полиатлоне проводятся на дистанции 10 км у мужчин и 5 км у женщин. Во всем мире лыжи являются одним из самых популярных видов зимнего спорта. Считается, что сегодня нет более демократичного,

доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Метание гранаты в полиатлоне является военно-прикладным нормативом, имеющим в нашей стране уже почти столетнюю историю и составляющим важную часть подготовки школьников к службе в армии. Со временем из простого прикладного упражнения метание гранаты выросло в полноценную спортивную дисциплину со своими методиками и рекордами.

Соревнования по плаванию в полиатлоне проводятся на дистанции 50 м или 100 м (в зависимости от ранга соревнований: чем выше, тем больше дистанция), обычно спортсмены соревнуются в классическом закрытом 25-ти-метровом бассейне, но иногда соревнования проводятся и на открытой воде.

Плавание — один из наиболее гармоничных видов спорта, поэтому оно занимает ведущее место в оздоровительных программах и пользуется неизменной популярностью у физкультурников. Однако в достижении заметных спортивных результатов огромное значение имеет техника плавания, совершенством владения которой и определяется мастерство спортсмена, оттачиваемое годами тренировок.

Силовые упражнения в полиатлоне представляют хорошо всем известные подтягивания на перекладине (у мужчин) и сгибание-разгибание рук в упоре лежа (у женщин). С одной стороны, подтягивания и отжимания не являются обособленным видом спорта, но с другой они активно применяются в тренировочном процессе каждого спортсмена. Но самое примечательное, что для подтягивания и отжимания не требуется практически никакого специального инвентаря, поэтому данные упражнения являются наиболее популярными у физкультурников.

Спринт в полиатлоне — это бег на короткую дистанцию длиной 60 м (четыреборье) или 100 м (пятиборье). На открытых стадионах спринтеры, как правило, бегут 100 м по прямой. В закрытых помещениях стометровка —

не прямая, а дуга, и поэтому скорости ниже, так что соревнования здесь проводятся, как правило, только на 60 м.

Стрельба в полиатлоне ведется из пневматической винтовки в 5-ти сантиметровую мишень с расстояния 10 м, производится 5 или 10 выстрелов (в зависимости от возраста участников соревнований).

Как вид спорта, стрельба из пневматической винтовки прививает человеку психологическую устойчивость и учит навыкам владения собой. Спортсмены говорят, что меткий выстрел — это результат колоссальной внутренней работы.

Таблицы оценки результатов в полиатлоне позволяют объективно отслеживать уровень физической подготовленности и развития физических качеств, поскольку показанные результаты переводятся в очки. Заменяя ту или иную дисциплину, входящую в программу по-лиатлона можно отслеживать как осуществляется рост спортивных результатов. Например: учащиеся 5–6 классов выполняют по программе общеобразовательной школы контрольный норматив бег 60 м, а в 9–11 классах выполняют упражнение бег 100 м. Как сопоставить эти две дисциплины и определить, есть ли рост и изменения в показанных результатах? Так в беге, на 60 метров — результат 8,5 с. соответствует 50 очкам таблицы оценки результатов у мужчин в полиатлоне, а на дистанции 100 м такому же количеству очков соответствует результат — 13,0 с. Соответственно, если учащийся среднего звена общеобразовательной школы в беге 60 м показывал результат на 50 очков, то в старшем звене на дистанции 100 м можно отследить, на сколько увеличился или снизился показатель развития быстроты при переводе показанного результата в очки. Аналогичные сравнения можно провести в метаниях на дальность, беге на выносливость от 500 до 3000 м, лыжных гонках от 1 до 10 км, плавании от 25 до 100 м, силовой гимнастике (подтягивании на перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, подъеме туловища их положения лежа).

1.2. История развития полиатлона

Полиатлон — это комплексные спортивные многоборья, целью которых является всестороннее развитие физических качеств. Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различных возрастов и интересов. В нем могут проявить себя спортсмены от двенадцати до восьмидесяти лет. Полиатлон полезен и интересен не только собственно спортсменам, но и всем, кто старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких видах спорта одновременно.

По признаку сезонности полиатлон подразделяется на два вида — летний и зимний. Основу летнего полиатлона составляет бег на короткие и средние дистанции, метание гранаты и плавание. Зимний полиатлон включает лыжные гонки и силовые гимнастические упражнения. Стрельба входит в оба вида многоборья.

Зимний полиатлон, в свою очередь, может быть представлен двоеборьем или троеборьем, а летний — двоеборьем, троеборьем, четырехборьем или пятиборьем. Стоит заметить, что популярный в странах СНГ, полиатлон становится международным видом спорта.

Полиатлон, по сути, и есть преемник комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), существовавшего в Советском Союзе с тридцатых годов прошлого века. Набор дисциплин полиатлона демонстрирует готовность к трудовым и ратным подвигам: стрельба, метание, плавание, силовые упражнения, кросс и бег на короткие дистанции (Шаракин С.А., 2015).

Всесоюзный спортивный комплекс ГТО был основан 11 марта 1931 года и являлся государственной системой программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. Он предусматривал всестороннее физическое развитие людей, укрепление и сохранение их здоровья,

подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины, способствовал формированию духовного и морального облика советского человека.

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически менялись: в 1934 году появился комплекс БГТО «Будь готов к труду и обороне». Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. Последний физкультурный комплекс ГТО был введен в 1972 году и имел пять возрастных ступеней, для каждой были установлены свои нормы и требования: первая — «Смелые и ловкие» — 10–11 и 12–13 лет, вторая — «Спортивная смена» — 14–15 лет, третья — «Сила и мужество» — 16–18 лет, четвертая — «Физическое совершенство» — мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет, пятая — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет (Уваров В.А., 2003).

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

С 1974 года проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО. В 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причем в финале — около 500 человек; призерам четвертой ступени присваивалось звание мастера спорта СССР. За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 тысяч юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почетный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, которая определяла последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развитие их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм ГТО.

В восьмидесятые годы прошлого века комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения, в нем появилось разнообразие. Каждый мог выбрать тот комплекс, который был ему ближе по физическим возможностям. В годы распада СССР удалось сохранить многоборья ГТО.

Развитие полиатлона связано с именем Геннадия Галактионова. Пришедший в ГТО в 1987 году Г. Н. Галактионов имел большой опыт тренерской и организационной работы.

В 1989 году многоборцы избрали Геннадия Николаевича президентом Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО. В 1992 году, после распада СССР, состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО. С активным участием Галактионова, в суверенных государствах, возникших на территории СССР, многоборья ГТО были сохранены под эгидой Международной Ассоциации Полиатлона, президентом которой он был избран 29 февраля 1992 года. В этом же году зимнее многоборье ГТО было переименовано полиатлон. В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону — до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звание «Мастер спорта международного класса», а судьям — звание международного судьи по полиатлону. С октября 2004 года штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в Рязани.

Современный полиатлон представляет собой вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации. Полиатлон входит в программу проведения летних сельских спортивных игр, Спартакиад

допризывной и призывной молодежи, военно-спортивных игр «Зарница» и «Орленок».

Современная молодежь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Именно полиатлон решает данные задачи. Таким образом, полиатлон имеет большое прикладное значение для спортсменов, не состоявших в других видах спорта, т. к. позволяет раскрыться и проявить себя сразу в нескольких видах спорта и показывать высокие спортивные результаты.

Первый Чемпионат мира по зимнему полиатлону был проведен в 1992 году. Первый Чемпионат мира по летнему полиатлону состоялся в октябре 1993 года в Чернигове (Украина), в соревнованиях участвовало 324 спортсмена, представлявших одиннадцать государств.

С 1994 года стали проводиться Кубки мира по летнему, а затем и по зимнему полиатлону, с 1997 года ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону. В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по зимнему полиатлону и до 20–25 по летнему полиатлону для всех возрастных категорий участников.

Таким образом, полиатлон начинает занимать прочное место среди других видов спорта. Включение полиатлона в государственную программу физического воспитания, в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, в календарные планы регионов России, награждение чемпионов страны золотыми медалями, присвоение звания Мастер спорта международного класса и ряд других мер обеспечивают дальнейшее развитие этого полезного и увлекательного вида спорта в нашей стране, а также в системе вуза.

1.3. Особенности подготовки спортсменов в современном полиатлоне

Стремительный рост интереса к данному виду многоборья, возрастающая конкуренция на соревновательных площадках, свидетельствует об интенсивном развитии зимнего полиатлона. Рост спортивных результатов в данном виде многоборья настоятельно заставляет обращать внимание на поиск оптимальных путей построения тренировочного процесса спортсменов (Фарбей В.В., 2008).

Вопросы рационального построения тренировочного процесса были и остаются актуальными и наиболее сложными в теории и методике спортивной тренировки. Подготовка спортсмена представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям (Феоктистова О.В., 2006).

Программа соревнований зимнего полиатлона включает в себя три вида спорта различных по своим физическим характеристикам: стрельба, силовая гимнастика, передвижение на лыжах. Каждая из составляющих дисциплин характеризуется годичным циклом подготовки и развивается «по–своему».

Проблема заключается в том, что для каждой дисциплины необходимо сочетание комплекса тренировочных средств и методов, адекватных функциональным возможностям организма спортсмена, что и определяет эффективность соревновательной деятельности (Салова Ю.П., 2014).

Ашмарина А.А. (2013) с успехом использовала средства полиатлона на уроках физической культуры в школе. По ее мнению, применение разработанной методики на основе вида спорта полиатлон в рамках учебной программы общеобразовательных школ будет оказывать существенное влияние на улучшение физических способностей школьников, повышение интереса к уроку физической культуры, занятию спортом.

Иванова М.О. (2013) в своих исследованиях с успехом использовала инновационные подходы к совершенствованию процесса подготовки полиатлонистов. Автор провела коррекцию тренировочной программы полиатлонистов-зимников с акцентом на совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки с использованием срочной информации.

Алагизов А.В. (2012) разработал дифференцированную методику подготовки детей 10-11 лет, занимающихся зимним полиатлоном, с учетом их морфофункциональных показателей. В его исследованиях основой дифференцированного подхода выступили критерии индивидуализации, выявленные в результате изучения морфофункциональных показателей занимающихся. В качестве основного критерия индивидуализации тренировочного процесса выступил соматический тип занимающихся по габаритному уровню варьирования. Дополнительно учитывалась возможность выполнять упражнения силовой гимнастики без грубых ошибок. Реализация дифференцированной методики подготовки позволила значительно увеличить показатели физических способностей и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и поднять соревновательную результативность детей 10-11 лет, занимающихся зимним полиатлоном.

По мнению Фарбей В.В. (2011), уровень достижений в зимнем полиатлоне определяется концентрацией ведущих факторов. Автор представил результаты факторного анализа соревновательной деятельности полиатлонистов различной квалификации, которые свидетельствуют в первую очередь о том, что система тренировочного процесса и подготовки в целом существенно отличается как по форме организации – планированию, контролю, учету нагрузки, так и по содержанию и наполнению всей многолетней подготовки спортсменов в зимнем полиатлоне.

По мнению Заикина А.О. (2008), для улучшения результатов в зимнем полиатлоне спортсменам необходимо в учебно-тренировочном процессе обращать внимание на оптимальное соотношение тренировочных средств, направленных на комплексное развитие двигательных способностей, с учетом физиологических характеристик видов зимнего полиатлона и на специфику соревновательной деятельности как по каждой отдельной дисциплине, так и по всему комплексу многоборья в целом. В результате исследования соревновательной деятельности полиатлонистов возрастной категории 21–28 лет автором выявлен неравномерный вклад результатов в отдельных видах многоборья в общий результат, что необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Бомин В.А. с соавт. (2017) рекомендуют повышать эффективность тренировочного процесса спортсменов занимающихся зимним полиатлоном с применением телеметрической системы. По их мнению использование такой системы позволяет вести комплексный контроль функционального состояния спортсменов, что повышает эффективность тренировочного процесса.

Бочкарев В.И. с соавт. (2017) провели динамическое наблюдение за показателями функционального состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в условиях предсоревновательных сборов. Исследователи выяснили, что динамика показателей физического состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, в процессе подготовки к соревнованиям характеризовалась значительным приростом уровня адаптации к физическим нагрузкам, резервов тренированности, оптимизацией энергозатрат на мышечную деятельность, улучшением психоэмоционального состояния и существенным увеличением интегрального показателя «спортивной формы».

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников по теме исследования.

Изучению подвергались литературные источники, связанные с вопросами полиатлона, как вида спорта, историей развития полиатлона, особенностей подготовки спортсменов в современном полиатлоне.

Методы тестирования физической подготовленности

Тестирование проводилось по правилам ГТО. Участники исследования проходили следующие виды испытаний:

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), кол-во раз.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

3. Лыжи, (свободный стиль)

- 3 км (юноши, девушки), мин.
 - 5 км (юноши, девушки), мин.
 - 10 км (юноши), мин.;
4. Стрелковая подготовка:
- стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов, очки.
 - стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов, очки.

Методы математической статистики

Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t-критерия Стьюдента (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2008). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в секции полиатлона Прохоровской гимназии Белгородской области. В данном исследовании принимали участие школьники 13-14 лет. 10 человек (5 юношей и 5 девушек) на протяжении всего годичного цикла подготовки занималась по программе, разработанной для школьной секции. Данная программа по полиатлону разработана для тренировочного этапа группы третьего года. В ней составлен план, определяющий объем тренировочных нагрузок. Данный план рассчитан на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной секции полиатлона обучения. Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенной Министерством спорта Российской Федерации по физической культуре и спорту (Кейно А.Ю., 2008).

Исследование проводилось с сентября 2016 года по сентябрь 2017 года.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности тренировочной программы по полиатлону

При составлении программы по полиатлону для школьников 13-14 лет использовались нормативные требования по общей физической подготовке, технической и тактической подготовке спортсменов.

В программе использовались результаты научных исследований в области теории и методики лыжных гонок, пулевой стрельбы, спортивной гимнастики, легкой атлетики, плавания и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Программа рассчитана на 1 год. Школьники 13-14 лет (3-й год обучения) прошли необходимую подготовку на тренировочном этапе периода базовой подготовки и успешно выполнили контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Полиатлón – совокупность видов спортивного многоборья. Отличительной особенностью данной программы по полиатлону, её специфика в том, что в ней дана методика подготовки по отдельным видам спорта (многоборье), включенным в зимний полиатлон. Зимний полиатлон, может быть представлен двоеборьем или троеборьем, В программу зимнего двоеборья непременно включается лыжная гонка. В троеборье входит стрельба, а также силовая гимнастика и лыжная гонка.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую. Разделы программы взаимосвязаны. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренером могут вноситься изменения в сроки ознакомления с отдельными темами.

Преимущественная направленность тренировочного этапа третьего года обучения: создание предпосылок к дальнейшему повышению

спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитание специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок, совершенствование в технике и тактике полиатлона, накопление соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке, специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта.

Тренировочное занятие в группе проводится по учебной программе и плану определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной секции полиатлона (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Примерный учебный план тренировочных занятий
(практическая подготовка)

№ п\п	Содержание занятий	часы
1	Общая физическая подготовка	294
2	Лыжная, беговая подготовка	140
3	Стрелковая подготовка	90
4	Метание, Силовая гимнастика	20
5	Технико-тактическая подготовка	118
6	Психологическая подготовка	20
7	Теоретическая подготовка	40
8	Соревновательная подготовка	21
9	Инструкторская и судейская практика	12
10	Восстановительные мероприятия	30
11	Врачебный и медицинский контроль	3
12	Контрольные испытания	10
Общий объем часов в год		798

При планировании учебно-тренировочного процесса в тренировочной группе, необходимо учитывать взаимовлияние учебных нагрузок в отдельных видах полиатлона в недельном цикле. Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники в других видах. Так объемные и интенсивные нагрузки в плавании, беге, лыжах могут отрицательно сказываться на технических видах –

стрельбе и силовых видах. Требуется правильное соотношение занятий по видам в одном тренировочном дне, недельном цикле.

Планирование на год подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Основная задача подготовительного периода - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный этап делится на: обще подготовительный и специально-подготовительный. Первый этап направлен на повышение общефизических возможностей, техники, с постепенным повышением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящим в соревновательный, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности и тем самым подготовить спортсмена к соревнованиям. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов.

Основная задача соревновательного периода - стабилизировать результаты и обеспечить их дальнейший более высокий рост.

Задача переходного периода - снять психологическое и физическое напряжение, накопившиеся за сезон, провести восстановительные мероприятия, то есть, необходимо подготовить организм спортсмена к новому циклу.

Силовая гимнастика

Как правило, в недельном цикле в учебно-тренировочных группах свыше 2-х лет обучение проводится 3-4 занятия, а в подготовительном периоде 3-5 занятий. Примерный план тренировок по силовой гимнастике представлен в табл. 3.2-3.3.

Таблица 3.2

**Примерный план тренировок по силовой гимнастике для девушек
(сгибание-разгибание рук)**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Пн.	10сер x10раз 1 мин отдых (темп средний)	10 серий x 12 раза 1 мин отдых (темп средний)	10 серий x 14 раза 1 мин отдых (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Вт.	Утро- 1 серия x 25-30 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 25-33 раз	Утро- 1 серия x 28-33 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 25-33 раз	Утро- 1 серия x 30-34 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 30-34 раз	–
Ср.	Утро- 1 серия x 25-30 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 25-30 раз	Утро- 1 серия x 25-33 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 25-33 раз	Утро- 1 серия x 30-34 раз (темп средний) Вечер- 1 серия x 30-34 раз	–
Чт.	Утро (день)- 8 сер. x 8 раз (темп средний) 30 сек. отдых	Утро (день)- 9 сер. x 10 раз (темп средний) 30 сек. отдых	Утро (день)- 10 сер. x 10 раз (темп средний) 30 сек. отдых	–
Пт.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Суб.	10 сер. x12 раз 1 мин. отдых	12 сер. x 12 раз 1 мин. отдых	15 сер. x 12 раз 1 мин. отдых	Активный отдых
Вс.	1 серия x 25-30 раз (темп средний)	1 серия x 28-33 раз (темп средний)	1 серия x 30-34 раз (темп средний)	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе

Таблица 3.3

Для юношей (подтягивание на перекладине)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Пн.	10 серий x 6 раз 1 мин отдых	10 серий x 7 раза 1 мин отдых	10 серий x 18 раза 1 мин отдых	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Вт.	Утро- 1 серия x 15-16 раз Вечер- 1 серия x 15-16 раз	Утро- 1 серия x 16-17 раз Вечер- 1 серия x 16-17 раз	Утро- 1 серия x 17-18 раз Вечер- 1 серия x 27-18 раз	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Ср.	Утро- 1 серия x 15-16 раз Вечер- 1 серия x 15-16 раз	Утро- 1 серия x 16-17 раз Вечер- 1 серия x 16-17 раз	Утро- 1 серия x 17-18 раз Вечер- 1 серия x 17-18 раз	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Чт.	Утро (день)- 10 сер. x 5 раз (темп средний) 30 сек. отдых	Утро (день)- 10 сер. x 6 раз (темп средний) 30 сек. отдых	Утро (день)- 10 сер. x 7 раз (темп средний) 30 сек. отдых	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе
Пт.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Суб.	10 сер. х 7 раз 1 мин. отдых	12 сер. х 7 раз 1 мин. отдых	15 сер. х 7 раз 1 мин. отдых	Активный отдых
Вс.	1 серия х 15-16 раз	1 серия х 16-17 раз	1 серия х 17-18 раз	Снижение нагрузки на 20% по отношению к первой неделе

Лыжная подготовка

В летний период – ОФП, СФП – беговая кроссовая подготовка 3–20 км. Беговая подготовка с лыжными палками в гору. Совершенствование техники бега на лыжероллерах.

Беговая подготовка на лыжероллерах на дистанциях 3-15 км. Контрольные соревнования по ОФП и СФП.

Зимний период – совершенствование техники бега коньковым ходом. Отработка элементов конькового хода. Повторное пробегание коньковым ходом отрезков 1,2,3,5,10 км.

Повторное – интервальное прохождение отрезков 1-2-3 км коньковым ходом.

Скоростной бег отрезков 300, 400-500 метров коньковым ходом.

Длинный бег классическим, коньковым ходом равномерно 5-10-15-20 км.

Участие в городских, окружных соревнованиях классическим и коньковым стилем на дистанциях 3, 5, 10 км. Участие в окружных и всероссийских соревнованиях по полиатлону.

Беговая подготовка

Первое занятие, как правило, должно быть направлено на развитие скоростных качеств.

После разминочного бега, упражнений для различных групп мышц и специальных упражнений бегуна проводятся ускорения, стартовые разбеги на 30-50 метров и повторные пробегания отрезков 50-60м с задачей

совершенствования техники бега и достижения высокой скорости. В конце тренировки медленный равномерный бег 2-3 км.

Второе занятие должно быть направлено на развитие общей выносливости. Кросс 8-10км, по стадиону.

Третье, четвертое занятие на развитие специальной выносливости. Проводится повторный, интервальный бег сериями: 5-6х300, 5-6х400, 2-3х800, 2-3х1000, 2х1500м.

В конце занятия проводятся упражнения на восстановление дыхания.

Стрелковая подготовка

В учебно-тренировочных группах 3-го года обучения вводится стрелковая подготовка из пневматической винтовки из положения стоя без упора, на дистанции 10 м по мишени №8.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка смазка и хранение винтовки.

Упражнения в прицеливании с открытыми диоптрическими прицелами прямоугольной, кольцевой мушками с одновременной задержкой дыхания, отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на кучность 3-5 патронами по белому листу.

Изготовка для стрельбы по мишени №8 с прицеливанием и спуском курка «в холостую»; стрельба по мишени №8 по 3-5 патронов на кучность. Стрельба по мишени №8 по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 5-10 выстрелов на совершенствование техники. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе из пневматической винтовки. Участие в соревнованиях.

В тренировочном процессе всесторонне использовать стрелковый прибор «СКАТТ».

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Полиатлѳн является совокупностью различных видов спорта, тем не менее в тренировочном процессе для совершенствования физической подготовки полиатлониста широко применяются подвижные игры и упражнения, либо целые тренировочные занятия, из других видов спорта.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным шагом, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов

и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями

туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнение на формирование правильной осанки, упражнение на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика

- бег с барьерами,
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, копья, толкание ядра;

Пауэрлифтинг

- жим штанги
- гири

Спортивные игры

-баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, водное поло;

-спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры

-игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты и т.д.

Основные принципы построения тренировки

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий.

1. Техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Важнейшая задача спортсмена – под руководством тренера овладеть безупречно выполняемой техникой отдельно взятых соревновательных видов спорта. Общий результат выступления полиатлониста на соревнованиях зависит от слаженности действий всех частей тела в условно разделенном цикле движения. В многолетней подготовке спортсмена высокого класса основным направлением учебно-тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники в сочетании с повышением тактического мастерства.

2. Увеличение объемов и интенсивности на разных возрастных этапах подготовки.

На различных возрастных этапах подготовки по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психологической подготовке спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение интенсивности и увеличение объемов должны проходить при постоянном педагогическом и врачебном

контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

В постепенности нарастания объемов, интенсивности, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

3. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой передвижения на лыжах, в беге и т.д. и повышение стабильности выступления в соревнованиях зависят от уровня функциональной подготовленности спортсмена, развития двигательных и психологических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимы постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

4. Создание резервных функциональных возможностей.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить спортсмена и деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающие соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Это особенно важно для ГСС и групп ВСМ.

5. Индивидуализация действий и тактических решений в условиях тренировок и соревнований.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок и тактики в условиях

соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе со спортсменами в ГСС и ВСМ, а в отдельных случаях к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

6. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

7. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психологическую сферы занимающихся, их взаимное влияние, которое может быть и положительным и отрицательным. Это видно на примере.

Если в разминке выполнять ОФП с повышенными физическими нагрузками, то у спортсменов возникает необходимость в отдыхе перед основной частью. Все это снижает эффект тренировочного занятия.

Учет перечисленных принципов построения тренировки при планировании учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства спортсменов.

3.2. Анализ показателей физической подготовленности школьников 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном в годичном цикле подготовки

В начале и по окончании годичного тренировочного цикла подготовки провели тестирование подготовленности юношей и девушек 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном в школьной секции Прохоровской гимназии. Результаты тестирования представлены в табл. 3.4 и 3.5.

Таблица 3.4.

Показатели физической подготовленности юношей 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном в годичном цикле подготовки ($M \pm m$)

Показатели	Группы		Разница, %	t	p
	До тренировочного цикла	После тренировочного цикла			
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз;	13,2±0,64	18,2±0,86	37,9	4,66	<0,05
Лыжи, (свободный стиль) - 3 км, сек	992,4±2,58	953,6±3,22	4,1	9,41	<0,05
Лыжи, (свободный стиль) - 5 км, сек	1292,2±2,58	1246,6±6,44	3,7	6,58	<0,05
Лыжи, (свободный стиль) - 10 км, сек	2622,6±11,16	2494,4±15,88	5,1	6,61	<0,05
Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов, очки	28,8±0,64	33,2±1,07	15,3	3,52	<0,05
Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов, очки	60,2±0,64	65,4±0,86	8,6	4,85	<0,05

Таблица 3.5.

Показатели физической подготовленности девушек 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном в годичном цикле подготовки ($M \pm m$)

Показатели	Группы		Разница, %	t	p
	До тренировочного цикла	После тренировочного цикла			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз;	25,4±1,07	35,4±1,07	39,4	6,59	<0,05
Лыжи, (свободный стиль) - 3 км, сек	1080,4±3,86	1044±2,79	3,5	7,64	<0,05
Лыжи, (свободный стиль) - 5 км, сек	1439,4±4,72	1367,6±5,15	5,3	10,28	<0,05
Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов, очки	28,8±0,64	34,0±0,86	15,3	4,85	<0,05
Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов, очки	59,0±1,07	67,4±1,07	14,2	5,54	<0,05

Анализ результатов тестирования показал, что за годичный цикл тренировок подготовленность юношей и девушек 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном значительно возросла по всем показателям (табл. 3.4-3.5). Так у юношей прирост в тестах составил: «Подтягивание на высокой перекладине» – на 39,4, «Лыжи, (свободный стиль) - 3 км – на 3,5, «Лыжи, (свободный стиль) - 5 км» – на 3,5, «Лыжи, (свободный стиль) - 10 км» – на 5,1 %. В стрелковой подготовке прирост составил в тестах: «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов» – 15,3 и «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов» – 8,3 %. Разница между

результатами в начале и конце тренировочного цикла статистически достоверна ($p < 0,05$).

У девушек прирост в тестах составил: «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» – на 37,9, «Лыжи, (свободный стиль) - 3 км – на 3,5, «Лыжи, (свободный стиль) - 5 км» – на 5,3, «В стрелковой подготовке прирост составил в тестах: «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов» – 15,3 и «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов» – 14,2 %. Разница между результатами в начале и конце тренировочного цикла статистически достоверна ($p < 0,05$).

Все участники исследования, по результатам тестирования, в конце тренировочного цикла выполнили требования контрольно-переводных нормативов для перевода учащихся в группу следующей ступени.

Таким образом, на основании анализа данных динамики показателей подготовленности юношей и девушек 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном в годичном цикле, можно сделать заключение об эффективности применяемой программы тренировок в школьной секции.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы полиатлон начинает занимать прочное место среди других видов спорта. Результативность в нем во многом зависит от организации тренировочного процесса, в котором довольно сложно совместить и правильно распределить оптимальную нагрузку на организм. Сегодня не разработана единая система подготовки полиатлонистов, отсутствует комплекс соревновательных упражнений, посредством которого спортсмен имеет возможность постоянно и всесторонне совершенствовать уровень своей подготовки, избегая при этом опасного увлечения одним видом многоборья.

3. На основании анализа данных динамики показателей подготовленности юношей и девушек 13-14 лет, занимающихся зимним полиатлоном в годичном цикле, можно сделать заключение об эффективности применяемой программы тренировок в школьной секции:

- Так у юношей прирост в тестах составил: «Подтягивание на высокой перекладине» – на 39,4, «Лыжи, (свободный стиль) - 3 км – на 3,5, «Лыжи, (свободный стиль) - 5 км» – на 3,5, «Лыжи, (свободный стиль) - 10 км» – на 5,1 %. В стрелковой подготовке прирост составил в тестах: «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов» – 15,3 и «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов» – 8,3 %. Разница между результатами в начале и конце тренировочного цикла статистически достоверна ($p < 0,05$).
- У девушек прирост в тестах составил: «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» – на 37,9, «Лыжи, (свободный стиль) - 3 км – на 3,5, «Лыжи, (свободный стиль) - 5 км» – на 5,3, «В стрелковой подготовке прирост составил в тестах: «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 5 выстрелов» – 15,3 и «Стрельба из пневматической винтовки: 10 м, 10 выстрелов» – 14,2 %. Разница между результатами в начале и конце тренировочного цикла статистически достоверна ($p < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендуем проводить тренировочные занятия в школьных секциях полиатлона для юношей и девушек 13-14 лет (учебная группа третьего года обучения) по нашей тренировочной программе и плану, определяющему объем тренировочных нагрузок. Данный план рассчитан на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной секции полиатлона.

При планировании учебно-тренировочного процесса в тренировочной группе, необходимо учитывать взаимовлияние учебных нагрузок в отдельных видах полиатлона в недельном цикле. Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники в других видах. Так объемные и интенсивные нагрузки в плавании, беге, лыжах могут отрицательно сказываться на технических видах – стрельбе и силовых видах. Требуется правильное соотношение занятий по видам в одном тренировочном дне, недельном цикле.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алагизов А.В. Дифференцированная методика подготовки детей 10-11 лет, занимающихся зимним полиатлоном, с учетом их морфофункциональных показателей //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 10 (92). С. 7-10.
2. Алагизов, А.В. Дифференцированная методика подготовки детей 10 - 11 лет, занимающихся зимним полиатлоном, с учетом их морфофункциональных показателей = Differentiated methodology for training of children aged 10 - 11 years old engaged in winter polyathlon considering their morphological and functional parameters // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 10 (92). - С. 7-.
3. Ашмарина А.А. Развитие физических способностей школьников средствами полиатлона/Ярославский педагогический вестник.– 2013. Т. 2. № 3. С. 125-128.
4. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физич. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
5. Бомин В.А. Тренировочный процесс полиатлонистов с применением телеметрической системы / В.А. Бомин, Р.А. Арынова, А.И. Ракоца / В сборнике: Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С. 170-175.
6. Бочкарев В.И. Оценка функционального состояния организма спортсменов, занимающихся полиатлоном, с учетом показателей variability сердечного ритма в предсоревновательном периоде / В.И.Бочкарев, А.В.Речкалов, Д.В.Зяблов / В книге: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств

- Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах. 2017. С. 122-128.
7. Гусаров А.В. Полиатлон как средство профилактики нарушений осанки учащихся 10-12 лет / А.В.Гусаров, Н.Е.Ерешко, С.В. Клименко/ В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "спорт для всех" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 279-282.
 8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; рец.: В.Г. Никитушкин, И.В. Роберт. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 267 с.
 9. Заикин И.О. Структура соревновательной деятельности в зимнем полиатлоне //Вестник спортивной науки. 2008. № 3. С. 57-59.
 - 10.Иванова М.О. Инновационные подходы к совершенствованию процесса подготовки полиатлонистов /М.О. Иванова, Л.Н.Чурикова/ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 6 (100). С. 168-172.
 - 11.Истомина Е.А. Оздоровительный эффект занятий полиатлоном /В сборнике: Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2016. С. 5738-5743.
 - 12.Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.

13. Кейно А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно-метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 57 с.
14. Кейно А.Ю. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев. — Рязань, 2008. – 100 с.
15. Криво В.М. Полиатлон / В.М. Криво // Физическая культура в школе. - 2003. - № 2. - С. 58-63.
16. Литовченко Г.О. Содержание тренировочного процесса в подготовке полиатлонистов / Г.О. Литовченко, О.Н. Буланов, С.В. Ткаченко, Н.Г. Кузьменко, А.Н. Харченко /Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 4. С. 69-72.
17. Лупаненко, В.В. Полиатлон: Организация тренировок в школе // Физическая культура в школе. - 1995. - № 5. - С. 58-59.
18. Мишагин В.Н. ВФСК ГТО – основа механизма личностно ориентированного воздействия на студентов в ходе подготовки зимних полиатлонистов/ В.Н. Мишагин, А.В. Мишагин /В сборнике: Эффекты внедрения ВФСК ГТО Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. –2017. С. – 28-33.
19. Моисеев Ю.В. Полиатлон как фактор всестороннего физического развития студентов /Вестник Ижевской государственной сельскохозяйственной академии. 2012. – № 3 (32). С. – 86-88.
20. Патрина М.В. Возрождение современного комплекса ГТО на основе полиатлона/ М.В. Патрина, А.В. Сычев, Н.В.Курилович, Г.И. Дерябина //Культура физическая и здоровье. 2015. № 1 (52). С. 9-13.
21. Садилкин А.Ф. История развития полиатлона /А.Ф.Садилкин, А.С. Авдеев// Молодежь и социум. 2012. № 3 (11). С. 42-46.

22. Салова Ю.П. Анализ соревновательной деятельности зимних полиатлонистов / Ю.П. Салова, И.С. Логвин/ Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. 2014. Т. 2. № 6 (11). С. 237-243.
23. Старовойт, Р.А. Определение межквалификационных различий в выступлении юношей, специализирующихся в зимнем полиатлоне / Р.А. Старовойт // Вестник спортив. науки. - 2012. - № 3. - С. 71-73.
24. Столяров, Е.Е. Полиатлон – основа разносторонней физической подготовленности подрастающего поколения, развития жизненно важных двигательных навыков и умений / Е.Е. Столяров // Дети и молодежь – будущее России. - 2008. Т. 4. № 2. С. 548-552.
25. Тактика полиатлониста при стрельбе из пневматической винтовки / Каменских В.Н. [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 8. - С. 55.
26. Уваров В.А. Полиатлон: Учебное пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Мар. го.ун-т. - Йошкар-Ола. - 2003. - 120 с.
27. Фарбей В.В. Развитие силовой выносливости у представителей зимних многоборий (зимнего полиатлона) / В.В. Фарбей // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 7. - С. 61-66.
28. Фарбей В.В. Структура соревновательной деятельности и специальной физической подготовленности зимних полиатлонистов различной спортивной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 5 (75). С. 119-125.
29. Феоктистова О.В. Силовая гимнастика как составляющая зимнего полиатлона и проблема выявления наиболее эффективной методики / О.В. Феоктистова // Научные исследования и разработки в спорте : вестн. аспирантуры и докторантуры : Посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / [под ред. С.М. Ашкинази] ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - Вып. 15. - С. 186-188.

- 30.Шаракин С.А. Полиатлон, как спортивное направление комплекса ГТО/ С.А. Шаракин, Г.В.Трусов /В сборнике: ГТО: практика реализации материалы Всероссийской студенческой конференции в рамках реализации программы развития деятельности студенческих объединений и всероссийского молодежного проекта «Студенты ГТО». 2015. С. 27-28.