

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА УКРАЇНИ



СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ, СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ
ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ



Київ 2018

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра
молоді та спорту України

Я.В. Войтович



СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ, СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ
ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Київ 2018

Сучасне п'ятиборство:
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:
К.В. Лавренчук – державний тренер збірної команди України з сучасного п'ятиборства, майстер спорту СРСР із сучасного п'ятиборства;
С.В. Тімарев – віце-президент Федерації сучасного п'ятиборства України, майстер спорту СРСР із сучасного п'ятиборства, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

О.В. Дрюков – канд. наук з фіз. виховання і спорту, зав. лабораторією програмування та впровадження наукових досліджень в практику підготовки збірних команд України ДНДІФКС;

Ю.О. Павленко – проф. кафедри історії спортивного та олімпійського руху НУФВіС, докт. наук з фіз. виховання і спорту, ст. науковий співробітник, майстер спорту СРСР із сучасного п'ятиборства;

В.П. Толкач – віце-президент Житомирської обласної федерації сучасного п'ятиборства, майстер спорту СРСР із сучасного п'ятиборства, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

І.М. Пелешенко – канд. пед. наук, доцент кафедри фіз. виховання комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, майстер спорту СРСР із сучасного п'ятиборства;

"Н.М. Роговенко – заслужений тренер України із сучасного п'ятиборства, викладач з виду спорту комунального закладу Львівської обласної ради "Львівське училище фізичної культури".

Програма обговорена та ухвалена на засіданні Федерації сучасного п'ятиборства України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск	В.Г.Свинцова
Редактор	О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Програма призначена для відділень сучасного п'ятиборства дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, є провідним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи. В окремих випадках, враховуючи конкретні умови роботи та матеріально-технічні можливості спортивних шкіл (кліматичні умови, наявність матеріальної бази тощо) дирекція та педагогічна рада можуть вносити часткові зміни в зміст програми, зберігаючи при цьому її основну спрямованість.

При розробці програми враховані сучасні знання з теорії та методики фізичного виховання і спорту, результати наукових досліджень у дитячо-юнацькому спорті, а також передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві, чотириборстві, біатлу, триатлу та лазер-рані.

У програмі надаються відомості про багаторічну підготовку спортсменів, принципи комплектування навчальних груп, їхню наповнюваність та режим тижневої роботи, а також основні питання побудови навчально-тренувального процесу. Викладені програми проведення відбору, плани-схеми річних циклів підготовки, навчальний матеріал з різних видів підготовки, заходи виховної роботи, інструкторської та суддівської практики, показники контролю, контрольні нормативи для груп спортивних шкіл, ШВСМ і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

В четвертому розділі надано зміст відновлювальних заходів.

В додатку надається перелік спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного інвентарю індивідуального користування для забезпечення спортсменів та тренерів-викладачів ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та навчальних закладів спортивного профілю.

5

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Річний навчальний план для кожної групи розраховується на 52 тижні, з них 46 – безпосередньо в умовах спортивних закладів та додатково, якщо дозволяють фінансові можливості, – 6 тижнів у спортивно-оздоровчому таборі або за індивідуальними планами спортсменів на період їхнього активного відпочинку.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для кожного вихованця рівня спортивної майстерності, що забезпечує найвищий прояв техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості у специфічних умовах змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

1. Оволодіння технікою й тактикою дисциплін сучасного п'ятиборства.
2. Забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, на які спрямовані основні навантаження у багатоборстві.
3. Виховання належних моральних і вольових якостей.
4. Забезпечення потрібного рівня спеціальної психологічної підготовленості.
5. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Комплексне удосконалення та реалізація у змагальній діяльності різних сторін підготовленості.

6

1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Основні засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності вихованців. Умовно поділяються на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

Методи спортивної підготовки – способи роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються потрібні якості, формується світогляд. Їх умовно поділяють на три групи – мовні, наочні та практичні.

Практичні методи поділяються на методи, що переважно спрямовані на оволодіння спортивною технікою (розучування вправ в цілому і по частинах), і методи для розвитку фізичних якостей (безперервний, інтервальний, ігровий та змагальний).

У спортивній підготовці використовуються три групи принципів: специфічні принципи спортивної підготовки, загальні принципи дидактики, загальні принципи фізичного виховання.

Перша група – скерованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу; єдність поступового підвищення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу; взаємозалежність структур змагальної діяльності та підготовленості.

Друга група – науковість; доступність; систематичність і послідовність, свідомість та активність; наочність; стійкість, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; зв'язок з практикою.

Третя група – різнобічний та гармонійний розвиток особистості; оздоровча спрямованість; зв'язок з трудовою діяльністю.

7

1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки

Навантаження поділяються: за характером – на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні; за величиною – на малі, середні, значні та великі; за спрямуванням – на такі, що сприяють розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) або їхніх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних можливостей тощо), удосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності; за координаційною складністю – на такі, що виконуються у звичайних умовах і не потребують значної мобілізації координаційних здібностей, та на пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності; за психічним напруженням – згідно з вимогами до психічних можливостей спортсменів.

Навантаження характеризуються з двох боків: зовнішнього – обсяг роботи (в годинах, кілометрах, кількість фехтувальних боїв, пострілів, стрибків верхи через перешкоди, тренувальних занять, змагальних стартів тощо) та внутрішнього (більш об'єктивного) – за показниками реакцій функціональних систем організму на роботу, що виконувалась (частота серцевих скорочень, час рухової реакції, споживання кисню, кількість лактату в крові тощо).

Величина і спрямованість навантаження визначають ступінь і характер стомлення. Розрізняють явне стомлення, коли працездатність знижується, і приховане (що компенсується), за якого працездатність ще не знижується, але вже змінилась структура рухів.

Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення зруйнованого гомеостазу та працездатності. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60%, у другій – 30%, у третій – 10% відновлювальних реакцій. Тривалість відновлення насампе-

8

формування настанови на їх вивчення; оволодіння засадами техніки цих видів; формування раціональних кінематичних і динамічних структур рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення доцільної варіативності техніки за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму; підвищення надійності та результативності техніки дій в екстремальних змагальних умовах.

У ході тактичної підготовки здійснюються: засвоєння теоретичних засад спортивної тактики; оволодіння засобами, формами та видами тактики сучасного п'ятиборства; виховання тактичного мислення; вивчення інформації, потрібної для практичної реалізації тактичної підготовленості; формування індивідуального стилю спортивної боротьби.

Фізична підготовка спортсменів полягає у підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвиненні рухових якостей – швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їхньої реалізації в умовах змагальної діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на спортивні досягнення у сучасному п'ятиборстві та ефективність тренувального процесу. СФП скерована на розвинення рухових можливостей у суворій відповідності до вимог, що ставить специфіка сучасного п'ятиборства, та особливостей змагальної діяльності в ньому.

Психологічна підготовка передбачає: формування у п'ятиборців цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення з метою досягнення високого результату; виховання вольових якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів і реагувань; вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовими станами та психічної са-

10

ред зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та функціональним станом спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються неодноразово (гетерохронно).

Адаптація – процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в самому організмі. Виділяють термінову адаптацію (наприклад, реакцію організму на пробігання 100 м-го відрізка) та довготривалому (як результат систематичного спортивного тренування).

Формування довготривалої адаптації проходить низку стадій: перша пов'язана із систематичною мобілізацією організму у відповідь на навантаження, друга – зі структурними функціональними змінами на тлі систематичних і зростаючих навантажень (зростанням м'язового поперечника, збільшенням життєвої ємкості легень тощо), третя – стійка адаптація – із стабільністю функціональних структур, узгодженістю функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для подальшого зростання тренуваності, четверта – "зрів адаптації" – як наслідок надмірних навантажень, нерациональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного харчування і відновлення, сполучення цих чинників або впливу інших несприятливих умов. На останній стадії порушується процес відновлення функціональних структур організму, що має згубні наслідки для здоров'я спортсмена.

1.4. Структура підготовленості спортсменів

Основними сторонами підготовленості спортсменів є технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна. У відповідності до складових підготовленості визначають напрями спортивної підготовки, які вирішують конкретні завдання.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою та удосконалення технічної майстерності в дисциплінах сучасного п'ятиборства. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності включає: створення уявлення про техніку плавання, бігу, фехтування, стрільби, їзди верхи та

9

морегуляції поведінки й дій під час виконання вправ сучасного п'ятиборства.

Теоретична підготовка вихованців полягає в отриманні знань гуманітарного, природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, на практичних заняттях і в самостійній роботі з літературними джерелами.

Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психічної) в окремих дисциплінах сучасного п'ятиборства та в цілому в комплексі в умовах тренувальної та змагальної діяльності, здійснюється шляхом виконання вправ на змаганнях різного рівня та у модельних тренувальних заняттях.

Невід'ємною часткою спортивної підготовки є виховна робота, скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості вихованців, розвиненням їхньої інтелектуальної, вольової та емоційної сфер естетичних та етичних уявлень, працездатності.

Моральне виховання спрямоване на формування у вихованців почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, товаришкості та дружби, здатності до самоконтролю, вимогливості до себе.

Розумове виховання має за мету засвоєння потрібних знань, розвинення мислення, вироблення розумових умінь і навичок розумових операцій.

Естетичне виховання забезпечує формування потягу до краси в спорті та житті, виховання естетичних ідеалів, уподобань і почуттів, розвинення здібності створювати прекрасне.

Етичне виховання полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, відношення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання править за знаряддя формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому

11

числі в спортивній діяльності, творчій активності та самостійності.

У процесі спортивної підготовки вихованці набувають знання, уміння та навички, які потрібні спортивному судді та інструктору, що працює на громадських засадах. З цією метою передбачаються вивчення теоретичного матеріалу, проходження суддівської та інструкторської практики.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

2.1. Комплектування навчальних груп

Багаторічна підготовка спортсменів поділяється на етапи: початкової підготовки; попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження спортивних досягнень та поступового їхнього зниження.

Чіткої межі між цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки (навчання), треба враховувати паспортний та біологічний вік вихованців, рівень їхньої підготовленості за даними контролю, відповідність до зростальних тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи: початкової підготовки; базової підготовки; спеціалізованої підготовки; підготовки до вищої спортивної майстерності – у спортивних школах (табл. 1), спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності – у ШВСМ (табл.2), групи у спеціальних навчальних закладах спортивного профілю (табл. 3).

Групи початкової підготовки комплектуються із здібних до успішного спортивного удосконалення хлопчиків і дівчаток 7 років, які пройшли початкову тренувальну підго-

товку на заняттях плаванням, а також дітей, бажаючих займатися спортом і не маючих медичних протипоказань.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп із сучасного п'ятиборства у ДЮСШ*

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки (ГПП)				
1-й	8-9	8	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1	10-11	6	8	
Групи базової підготовки (ГБП)				
1-й	12	5	12	I юн. розряд
2-й	13	5	14	I юн. розряд
3-й	14	4	18	I юн. розряд
Більше 3	15	4	20	Триборство – II розряд
Групи спеціалізованої підготовки (ГСП)				
1-й	16	3	24	Триборство – I розряд
2-й	17	2	26	Чотириборство (тетратлон) – I розряд
Більше 2	18	2	28	Чотириборство (тетратлон) – КМСУ, п'ятиборство – I розряд
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ГПВСМ)				
Увесь строк	19 і старші	2	32	П'ятиборство – КМСУ, МСУ

*1. За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України із сучасного п'ятиборства, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 год.

*2. До груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховуватись учні, на 1-2 роки молодші, за умов виконання ними відповідних нормативів.

Таблиця 2

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп із сучасного п'ятиборства у ШВСМ*

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи спортивного удосконалення				
1-й	16	4	24	Триборство – I розряд
2-й	17	3	26	Чотириборство (тетратлон) – I розряд
Більше 2	18	3	28	Чотириборство (тетратлон) – КМСУ, п'ятиборство – I розряд
Групи вищої спортивної майстерності				
Увесь строк	19 і старші	2	32	П'ятиборство – КМСУ, МСУ

*1. За наявності у складі групи учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

*2. До груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності можуть зараховуватись учні, на 1-2 роки молодші, за умов виконання ними відповідних нормативів.

2.1.1. Комплектування навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

Склад учнів (студентів) спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю комплектується із спортивно обдарованих підлітків, які пройшли попередню підготовку в спортивних школах та інших спортивних закладах (табл. 3). Обов'язковою умовою для абітурієнтів є поглиблене медичне обстеження, результати якого можуть бути підставою для відмови у зарахуванні.

Зарахування учнів (студентів) до спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю здійснюється наказом його керівника на підставі рішення приймальної комісії.

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас, курс	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості	
			На початок року	На кінець року
7-й	6	24	Дворобство – I юн. розряд	Дворобство – I юн. розряд
8-й	5	24	Дворобство – I юн. розряд	Дворобство – I юн. розряд
9-й	4	27	Триборство – II розряд	Триборство – II розряд
10-й	4	27	Триборство – II розряд	Триборство – I розряд
11-й	3	32	Чотириборство (тетратлон) – II розряд	Чотириборство (тетратлон) – I розряд
I курс	2	32	Чотириборство (тетратлон) – I розряд	Чотириборство (тетратлон) – КМСУ
II курс	2	36	П'ятиборство – I розряд	П'ятиборство – КМСУ
III курс	2	36	П'ятиборство – КМСУ	П'ятиборство – МСУ

2.2. Планування навчально-тренувальної роботи

У системі підготовки спортсменів виділяють наступні структурні елементи: багаторічна підготовка; річна підготовка, макроцикли та періоди підготовки; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їхні частини.

Планування навчально-тренувальної роботи в групах на різних етапах багаторічної підготовки здійснюється згідно з навчальним планом (табл. 4,5).

Таблиця 4

Навчальний план для груп відділень сучасного п'ятиборства ДЮСШ, СДЮСШОР і ШВСМ, год.

Розділ підготовки	Групи									
	ПП		ГБП			ГСП			ГПВСМ	
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 1	1-й	2-й	Більше 1	Увесь строк
Теоретична підготовка	12	12	16	16	24	24	26	28	30	30
Загальна фізична підготовка	50	84	90	90	120	120	120	100	100	100
Спеціальна фізична та техніко-тактична підготовка										
Біг (комбайн)	110	132	140	140	158	170	202	218	236	260-300
Плавання	136	180	186	186	196	210	250	266	280	326-374
Фехтування			90	102	148	164	200	226	250	300-340
Стрільба (комбайн)	-	-	74	90	116	140	172	194	200	220-260
Їзда верхи	-	-		70	100	120	154	176	194	220-260
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	18	20	24	24	36	36
Складання нормативів	4	8	20	26	56	72	100	120	140	172
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664-1872

Примітки: 1. Групи спеціалізованої підготовки спортивних шкіл відповідають групам спортивного удосконалення ШВСМ.

2. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності спортивних шкіл відповідають групам вищої спортивної майстерності ШВСМ.

16

Наступними видами сучасного п'ятиборства є стрільба та фехтування. У підлітковому та ранньому юнацькому віці п'ятиборці вдало оволодівають технікою фехтування та стрільби, що в подальшому сприяє вдосконаленню тактичної майстерності, формуванню індивідуальної манери бою.

До занять верховою їздою приступають з 12-13 років, але епізодично можна дозволити новачкам їздити на конях.

На різних етапах багаторічної підготовки змінюється зміст та форми проведення змагань як з окремих видів п'ятиборства так і в цілому з п'ятиборства, чотириборства, триборства, двоборства, триатлу, біатлу, лазер-рану.

На підставі навчального плану спортивної школи складаються річні плани навчального процесу. З урахуванням рівня підготовленості вихованців, завдань підготовки на певному етапі, матеріального забезпечення, наявності баз та інших умов навчальні години на окремі види багатоборства можуть розподілятися протягом року рівномірно або із застосуванням принципу концентрації.

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання складається з одного чи декількох макроциклів. У макроциклах виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвинення спортивної форми – становлення, стабілізації та тимчасового втрачання.

Підготовчий період включає два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. На першому етапі підготовчого періоду особлива увага приділяється удосконаленню майстерності у відсталому циклічному виді спорту. Підвищення функціональних можливостей організму здійснюється за допомогою засобів загальної фізичної підготовки, плавання та бігу. Удосконалюються та поглиблено засвоюються елементи складно-координаційних видів багатоборства. На другому етапі підготовка будується за принципом рівномірного розподілу тренувальних навантажень по дисциплінах. Здійснюються подальше підвищення та утримання високого рівня спеціальної витривалості, швидкісно-силової, техніко-тактичної та психологічної підготовленості в усіх видах комплексу. Робота, спрямована на підвищення психоемоційної

18

Таблиця 5

Навчальний план для груп сучасного п'ятиборства в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, год.

Розділ підготовки	7-8-й клас	9-10-й клас	11-й клас - I курс	II-III курс
Теоретична підготовка	26	28	30	30
Загальна фізична підготовка	120	100	100	100
Спеціальна фізична та техніко-тактична підготовка				
Біг (комбайн)	202	220	260	300
Плавання	250	270	326	374
Розділ підготовки	7-8-й клас	9-10-й клас	11-й клас - I курс	II-III курс
Фехтування	200	240	300	340
Стрільба (комбайн)	172	198	220	260
Їзда верхи	154	190	220	260
Інструкторська та суддівська практика	24	28	36	36
Участь у змаганнях, складання контрольних нормативів	100	130	172	172
Усього:	1248	1404	1664	1872

У підготовці п'ятиборців важливе значення має послідовність оволодіння окремими видами п'ятиборства з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей розвитку юнаків і дівчат, які займаються у спортивних школах.

Починати підготовку юних п'ятиборців бажано з плавання. Заняття плаванням з 8-9-річного віку у поєднанні з гімнастичними, ігровими легкоатлетичними вправами створює різнобічну базу загальної фізичної підготовки та сприяє оволодінню іншими видами сучасного п'ятиборства.

Разом з плаванням для розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем з перших занять треба включити в навчально-тренувальний процес бігові вправи.

17

стійкості та змагальної надійності, а також контроль усіх сторін підготовленості спортсменів проводяться у контрольних змаганнях, тренуваннях.

Змагальний період включає етап відбірково-підготовчих змагань та етап головних змагань. На першому етапі досягнення найкращих результатів у сумі багатоборства забезпечується шляхом концентрації тренувальних засобів у стрільбі або фехтуванні та застосування "ударних" тренувань переважної спрямованості на подальший розвиток майстерності в циклічному виді, який може принести найбільшу кількість очок. Тренувальний процес налагоджений на реалізацію досягнутого рівня всіх сторін підготовленості у змаганнях, виконання контрольних нормативів, накопичення змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності.

З метою зниження негативного впливу плавальних та бігових тренувальних навантажень застосовується хвилеподібне їх чергування за обсягом та інтенсивністю: за умов великих навантажень в одному з цих видів навантаження в іншому зменшуються до рівня підтримувальної роботи.

На етапі головних змагань основна увага приділяється удосконаленню майстерності в стрільбі, фехтуванні, верховій їзді та психологічній підготовці до виступу в цих змаганнях. У плаванні та бігу підвищується інтенсивність навантажень на тлі зменшення їхнього обсягу. Чергування великих та підтримувальних навантажень у циклічних видах здійснюється щодня з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

У перехідному періоді перевага надається відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень, лікуванню та профілактиці захворювань і травм.

Подальша деталізація тренувального процесу – виділення мезоциклів. Вирізняють утягувальні, базові, спеціально-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювально-підготовчі й відновлювально-підтримувальні мезоцикли.

У утягувальному мезоциклі вирішуються завдання поступового підведення вихованців до основної тренувальної

19

роботи. У базовому реалізуються головні тренувальні змоги, що призводять до розширення адаптивних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності. У спеціально-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсменів до наступних змагань.

Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей вихованців у змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній та тактичній підготовці. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря.

Відновлювально-підготовчі мезоцикли плануються після мезоциклів, у яких за тих або інших причин (участь у змаганнях наприкінці мезоциклу, надлишкове сумарне навантаження) не було забезпечено повноцінне відновлення організму спортсменів. Відновлювально-підтримувальні мезоцикли передбачають фізичне й психічне відновлення після навантаження попереднього мезоциклу й тренування підтримувального характеру, що не допускає істотної деадаптації відносно до різних складових підготовленості вихованців.

Тривалість мезоциклів може бути від 2 до 6 тижнів, але найбільш поширені чотириденні.

Кожний мезоцикл поділяється на декілька мікроциклів (3-5). Вирізняють утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли. Утягувальні мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм спортсменів до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Для ударних мікроциклів властивими є великі сумарні обсяги та висока інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їхнє завдання – розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму.

Підвідні мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань можуть відтворюватися режим наступних змагань, проводиться активний відпочинок,

психічне настроювання тощо. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень. Головне їхнє завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на створення оптимальних умов для передзмагальної підготовки та участі у змаганнях.

Мікроцикл являє собою певне поєднання тренувальних занять протягом кількох днів за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань даного періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 до 14 днів, проте найпоширенішими є тижневі. При побудові даного тренувального циклу можуть плануватися одне заняття з одного виду п'ятиборства, одне чи два комплексних тренувальних заняття з кількох дисциплін багатоборства з урахуванням взаємовпливу навантажень.

Тренувальне заняття – це набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями.

Заняття є основною формою організації тренувального процесу і складаються з трьох частин – підготовчої (увідної), основної та заключної. Така структура тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

Виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні. На навчальному занятті засвоюється новий матеріал з техніки й тактики видів спорту п'ятиборства. Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням.

Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після великих навантажень, характеризуються невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їхньою різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і

проводяться згідно з програмою майбутніх змагань, контрольні – забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Відбір

До груп початкової підготовки зараховуються діти віком 7 років. Підставою допущення до початкового навчання є особиста заява батьків і довідка про стан здоров'я дитини.

Протипоказання до занять: низьке фізичне розвинення, захворювання центральної та периферичної нервових систем, психічні захворювання, епілепсія, захворювання м'язової системи, деформація кісток і суглобів, ревматичні та уроджені вади серця, гіпертонічна хвороба, функціональні порушення серця, бронхіальна астма, хвороби шлунково-кишкового тракту, захворювання ендокринної системи, вазоветивні порушення, ряд захворювань шкіри, дефекти зору тощо. Враховуються також близькість проживання дитини до спортивної бази, її успішність у загальноосвітній школі.

Доцільність подальшого спортивного удосконалення дітей у сучасному п'ятиборстві може визначатися за програмою, яка надана у табл.6. Обстеження проводяться впродовж першого місяця занять.

Таблиця 6

Орієнтовна програма оцінки перспективності дітей до занять сучасним п'ятиборством

Критерій оцінки	Відповідальний	Методичні вказівки	Показник виміру. Оцінка, бал.
Стан здоров'я	Лікар	Медичне обстеження	"5" - здоровий; "4" - відхилення у стані здоров'я, що не впливають на спортивне удосконалення

Біологічний вік	Лікар	Визначається за вторинними статевими ознаками	"5" - сповільнений та середній біологічний розвиток; "4" - біологічний вік перебільшує паспортний на один рік; "3" - на два; "2" - на три і більше років
Бажання займатися багатоборством	Тренер-викладач	Визначається на підставі педагогічних спостережень, співбесід з вихованцями та їхніми батьками	"5" - "2"
Морфотип	Тренер-викладач	Прогноз довжини тіла: для хлопчиків - зріст матері, помножений на 1,08, додати до зросту батька. Суму поділити на 2; для дівчаток - зріст батька, помножений на 0,923, додати до зросту матері. Суму поділити на 2	Хлопчики: "5" - більше 185 см; "4" - 175-185 см; "3" - менше 175 см. Дівчатка: "5" - більше 170 см; "4" - 170-160 см; "3" - менше 160 см
Рухливість суглобів	Тренер-викладач	Визначається за мінімально можливою відстанню між великими пальцями під час виконання викруту прямими руками	Хлопчики: "5" - 37 см і менше; "4" - 38-47 см; "3" - 48-57 см; "2" - більше 58 см. Дівчатка: "5" - 32 см і менше; "4" - 33-42 см; "3" - 43-52 см; "2" - більше 53 см
Загальна витривалість	Тренер-викладач	Визначається за результатом бігу на 400 м, хв. с	Хлопчики: "5" - 1.40,0 і менше; "4" - 1.40,0-1.50,0; "3" - 2.00,0 і більше. Дівчатка: "5" - 2.00,0 і менше; "4" - 2.05,0-2.15,0; "3" - 2.15,0 і більше
Гідродинамічні якості	Тренер-викладач	Визначається довжина ковзання від бортика басейну	"5" - 6 м і більше; "4" - 4-5 м; "3" - 3 м і менше

Спортивна спадковість	Тренер-викладач	Визначається на підставі співбесід з батьками	"5" - один з батьків займався сучасним п'ятиборством (не нижче I розряду); "4" - один з батьків займався плаванням, бігом, стрільбою, фехтуванням, кінним спортом; "3" - один з батьків займався спортом (не нижче I розряду)
Оцінка новачка тренером	Тренер-викладач	Оцінка дається безвідносно до яких-небудь ознак	Сумарна оцінка - "10", "8", "6", "4", "2"
Експертна оцінка	Експертна бригада (3 чол.)	Оцінка дається безвідносно до яких-небудь ознак	Від "5" до "2" (враховується середня експертна оцінка)

3.2. Планування

Навчально-тренувальний процес по місяцях планується за наданими орієнтовними планами (табл. 7, 8)

Таблиця 7
План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки I-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць											Усього на рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
Теоретична підготовка	2	2	2	-	2	-	-	2	2	-	-	-	12
Загальна фізична підготовка	8	8	4	4	4	4	3	2	1	4	3	5	50
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	6	6	9	8	8	8	10	9	10	12	13	11	110
плавання	10	10	10	14	12	14	12	12	10	10	10	10	136
Складання контрольних нормативів	-	-	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-	4
Усього:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

24

Основні питання за темами занять:

1. Історія розвитку та стан сучасного п'ятиборства.
Історія виникнення сучасного п'ятиборства. Сучасне п'ятиборство на міжнародній арені та у програмі Олімпійських ігор.

2. Заходи забезпечення безпеки у сучасному п'ятиборстві.
Правила поведінки спортсменів у басейні, на стадіоні. Дотримання запобіжних заходів під час проведення тренувальних занять.

3. Місце занять, обладнання та інвентар.
Обладнання плавальних басейнів. Допоміжний інвентар для плавання. Підготовка та оформлення дистанції для бігу. Вимоги до одягу бігуна.

4. Технічна підготовка.
Засади техніки видів спорту сучасного п'ятиборства. Техніка бігу: положення тулуба, голови; рухи руками; дихання; цикл бігового кроку та його окремі фази; особливості бігу вгору та вниз, узгодження дій під час бігу. Техніка плавання: положення тулуба, голови, рук і ніг; рухи руками та ногами; дихання; фазова структура дій; узгодження дій під час плавання; техніка старту і поворотів.

5. Змагальна діяльність у сучасному п'ятиборстві.
Правила змагань з плавання та бігу. Порушення правил і дисциплінарні санкції.

6. Контроль у тренувальному процесі.
Розділи та зміст спортивного щоденника п'ятиборця. Показники, що застосовуються для оцінки фізичної та технічної підготовленості п'ятиборця. Показники контролю тренувальних навантажень.

7. Медико-біологічні аспекти спортивної підготовки.
Протипоказання до занять сучасним п'ятиборством. Травми на заняттях, їхні причини та профілактика.

8. Гігієна п'ятиборця.
Загальний режим дня. Режим харчування. Гігієна сну. Гігієна праці, відпочинку. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття. Гігієна занять спортом.

26

Таблиця 8

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць											Усього на рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
Теоретична підготовка	2	2	2	-	-	2	2	-	2	-	-	-	12
Загальна фізична підготовка	12	14	5	12	7	4	3	6	3	6	4	8	84
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	10	10	12	10	10	10	12	12	12	12	12	10	132
плавання	10	10	14	14	18	17	18	16	15	14	18	16	84
Складання контрольних нормативів	-	-	1	-	1	1	1	-	2	2	-	-	8
Усього:	34	36	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	416

3.3. Теоретична підготовка

Орієнтовний розподіл навчальних годин наданий у табл. 9.

Таблиця 9
План-схема розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки у групах початкової підготовки, год.

Тема заняття	Рік навчання	
	1-й	Більше 1
Історія розвитку та стан сучасного п'ятиборства	1	1
Заходи забезпечення безпеки у сучасному п'ятиборстві	3	1
Місце занять, обладнання та інвентар	1	-
Технічна підготовка	2	2
Змагальна діяльність у сучасному п'ятиборстві	2	2
Контроль у тренувальному процесі	1	2
Медико-біологічні аспекти спортивної підготовки	-	1
Гігієна п'ятиборця	1	1
Заліки	1	1
Усього:	12	12

25

3.4. Спортивна підготовка

Основні завдання: зміцнення здоров'я, різноміснє фізичне розвинування дітей, формування у них стійкої зацікавленості до занять спортом, засвоєння техніки бігу та плавання, розвинування вольових якостей.

У зміст навчально-тренувального процесу входять заняття з теоретичної та загальної фізичної підготовки, плавання та бігу.

Практичні заняття проводяться з розрахунку 6-8 год. на тиждень, з яких: із загальної фізичної підготовки (ЗФП) - 1-2 заняття; з плавання - 3-4; з бігу - 2-3 заняття. Одна академічна година дорівнює 45 хв. На заняттях із ЗФП використовуються різноміснє загальнорозвивальні та спеціальні вправи, ігри, спрямовані на розвиток швидкості, спритності, силових якостей, витривалості, виховання здібностей вдало діяти в ігрових ситуаціях та умовах єдиноборства з партнером.

На заняттях з плавання плануються різноміснє рухові вправи, які створюють умови для формування варіативної техніки; швидкісні вправи застосовуються після засвоєння техніки плавання і в обмежених обсягах. Збільшення відрізків, які пропливають спортсмени, здійснюється за рахунок правильної техніки, доброї координації та узгодженості дій, а не завдяки великим напруженням.

На заняттях з бігу використовуються різноміснє швидкісні вправи, естафети, нетривалі кроси, спеціальні бігові вправи, які вирішують завдання розвитку швидкісних якостей, загальної витривалості, засвоєння техніки бігу.

3.4.1. Загальна фізична підготовка

Стройові вправи. Шиккування в колону, шеренгу. Виконання команд. Дії у строю: рівняння, розрахування, повороти на місці, перешикування. Рух у строю стройовим, звичайним і прискореним кроками, спортивного ходьбою та бігом. Переходи з ходьби на біг і навпаки. Зміни швидкості та напрямку пересування у строю. Пересування різними видами ходьби та бігу.

27

Загальноорозвивальні вправи. Рухи руками: згинання, розгинання, ривки, махи, обертання, відведення, приведення, підймання, опускання – з різних вихідних положень, під час ходьби, бігу. Нахили, обертання, повороти, розгинання тулуба з різних вихідних положень і в сполученні з різними рухами рук і ніг. Рухи ногами: підймання, опускання, згинання, розгинання, відведення, приведення, розведення, махи, випадки, підскоки, стрибки.

Вправи зі скакалкою: підскоки, біг, естафети.

Вправи на гімнастичній лавці: у положенні сидючи різноманітні рухи тулубом, руками, ногами; ходьба та біг по лавці; стрибки з лавки, на лавку, через лавку.

Вправи на гімнастичній стіні: лазіння з перехопленням рук, переступанням ніг; присідання, стрибки, виси, нахили та повороти тулуба; згинання та розгинання рук, упори.

Вправи на поперечці, кільцях, брусах: розмахування, виси, упори, згинання та розгинання рук, ніг.

Вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі): підймання, опускання рук; нахили, повороти, обертання тулуба; присідання; підскоки, стрибки.

Вправи з опором: спортивного снаряду (пружина, джгут тощо), партнера; самоопір.

Акробатичні вправи: стійки на голові, руках, перекид вперд і назад; переворот колесом, групування.

Легкоатлетичні вправи: стрибки у довжину, висоту, по-триїні; метання м'яча, гранати.

Циклічні вправи: їзда на велосипеді, ходьба на лижах, велосування.

Спортивні та рухливі ігри: волейбол, баскетбол, гандбол, хокей, футбол, водне поло, теніс; рухливі ігри та естафети на розвинення уваги, кмітливості, координації та швидкості рухів.

Туризм: приміські прогулянки, походи "вихідного дня"; туристичні походи.

Вправи для розслаблення м'язів: розгойдування; "струшування"; розслаблене падіння різних частин тіла; послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо.

28

бортник басейну; рухи ногами у ковзанні під водою і на поверхні води; плавання за допомогою рухів одними ногами, одними руками з узгодженням дихання, на "зчеплення", з повною координацією рухів (з поступовим збільшенням дистанції до 200–400 м).

Вправи для навчання техніки старту: стрибки у воду ногами вниз; спади головою вниз з різних вихідних положень з бортика та тумбочки; виконання старту з бортика та тумбочки з наступним ковзанням під водою; виконання старту з бортика та тумбочки самостійно та за командою тренера.

Вправи для навчання техніки поворотів: відштовхування від бортика і ковзання на грудях, на спині; обертання у групі; стрибки вгору з обертанням, обертання з відштовхуванням від бортика; те ж саме з подальшим ковзанням; виконання поворотів ізолювано та під час пропливання дистанції.

Дистанційне плавання (рівномірне) – 400, 800, 1000 м. Інтервальне плавання: 4–10 x 25 м, 2–6 x 50 м, 2–3 x 200 м – для 1-го; 10 x 25 м, 10 x 50 м, 10 x 100 м, 5 x 200 м – для більше 1 року навчання).

3.5. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка є невід'ємним компонентом загальної виховної роботи. Переважно скерована на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності.

Практична реалізація психологічної підготовки п'ятиборця здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів.

Формування мотивації до занять сучасним п'ятиборством: організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвінчення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних та групових вправ.

Вольові якості виховуються у процесі ігор.

30

3.4.2. Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка

Біг

Вправи для вивчення техніки бігу: біг з контролем положення тулуба, голови, рухів рук і ніг; біг з високим підйманням стегна, дріботливий біг; біг із закиданням гомілки назад; біг на прямих ногах; біг по відмітках.

Стричкові вправи: багатоскоки; перехід з бігу на стрибки та навпаки; біг зі стрибками через набивні м'ячі; біг з прискоренням самостійно та за сигналом.

Стартовий розбіг з високого та низького стартів. Біг на короткі дистанції – 30, 60, 100 м.

Естафети з бігом на короткі дистанції.

Біг легкий та з прискоренням на 200, 400, 800 м.

Кроси: 20–30 хв. – для 1-го; 35–40 хв. – для більше 1 року навчання.

Плавання

Вправи на розтягування та рухливість у суглобах: обертальні, махові та пружисті рухи рук і ніг у різних суглобах; повороти, нахили тулуба.

Вправи на суші, що імітують елементи техніки плавання, поворотів, стрибків у воду, в тому числі з використанням тренажерів.

Вправи для освоєння водного середовища: пересування по дну з різними вихідними положеннями рук; біг, присіди, стрибки, занурення з головою; ковзання на грудях і спині з різним положенням рук, з відштовхуванням від дна і бортика басейну, з обертаннями, з елементарними плавальними рухами рук і ніг.

Дихальні вправи: занурення у воду на затриманому вдиху; те ж саме з відкриванням очей під водою, з наступним тривалим видихом; вдихи над водою з поворотами голови ліворуч, праворуч і видихи у воду.

Вправи для вивчення техніки плавання: рухи однією чи двома руками стоячи у воді з нахилом вперед; те ж саме з диханням, з пересуванням по дну, з ковзанням із затримкою дихання та з диханням; рухи ногами, тримаючись руками за

29

3.6. Виховна робота

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, навчання у школі, у вільний від занять час згідно з планом, затвердженим директором спортивної школи.

Засоби, методи, заходи виховної роботи: особистий приклад тренера-викладача; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування в спортивну школу; екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки.

У групах початкової підготовки має місце одноциклова (1 макроцикл) побудова річної підготовки, що являє собою суцільний підготовчий період з тривалим літнім відпочинком від тренувань. Різні типи мезо- та мікроциклів є просто тренувальними, в яких послідовно вирішуються завдання формування загальної різнобічної підготовленості. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике.

На цьому етапі підготовки вихованці починають вивчати правила змагань, допомагають у суддівстві внутрішньошкільних змагань.

3.7. Змагальна практика

Вимоги для змагальної діяльності

Плавання	25, 50, 100 м;
Біг	30, 60 м;
Крос	400, 500 м;
Ігри	Рухливі та спортивні, естафети;
Двоєборство, біатл	Плавання (50–100 м), біг (400–800 м);
Рівень змагань	Першість групи, школи;
Кількість змагань на рік:	
плавання	4–6;
біг	3–5;
крос	2–4;
ігри	2–3 на тиждень;

Мінімальний інтервал між змаганнями – 3 тижні (крім ігор).

31

3.8. Контроль

У процесі (після кожного півріччя) і по завершенні початкової підготовки проводяться комплексне медичне обстеження вихованців та оцінка їхньої підготовленості.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

Фізична підготовленість:	
швидкісні здібності	- час бігу 30 м з ходу, пропливання відрізка 12,5 м, с;
швидкісно-силові здібності	- висота підстрибування угору, довжина стрибка без розбігу, см;
силові здібності	- кількість підтягувань на поперецьці, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів
координаційні здібності	- "човниковий" біг 4 x 9 м, с;
гнучкість	- глибина нахилу вперед (відстань між кистями рук при виконанні викруту двома руками), см;
витривалість	- час бігу 400- 800 м, плавання 50- 100 м, хв. с;
Технічна підготовленість:	
біг	- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення тулуба, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій під час бігу по рівній місцевості, угору, вниз;
плавання	- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення плавця у воді, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій, стартового стрибка, повороту; довжина ковзання після старту, м, см.

По закінченні навчального року вихованці складають контрольні нормативи зі спортивної підготовки (табл. 10).

32

кціональних можливостей систем енергозабезпечення (максимальне споживання кисню, максимальний кисневий борг, максимальна вентиляція легень тощо), психофізіологічних особливостей спортсменів проводиться за участю медиків і біологів у лабораторних умовах.

Таблиця 11

Орієнтовна програма оцінки перспективності спортивного удосконалення вихованців у сучасному п'ятиборстві

Критерій оцінки	Відповідальний	Показник виміру. Оцінка, бал.
Стан здоров'я	Лікар	"5" - здоровий; "4" - відхилення у стані здоров'я, що не можуть істотно вплинути на подальше спортивне удосконалення
Біологічний вік	Лікар	"5" - ретардація і середній темп біологічного дозрівання; "4" - акселерація на один рік, "3" - на два роки
Мотивація до подальшої цілеспрямованої підготовки	Тренер-викладач	"5"- "1"
Ставлення сім'ї вихованця до спорту	Тренер-викладач	"5"- "1"
Морфотип	Експертна бригада (3 чол.)	"5"- "1" (візуальна оцінка відповідності до вимог багатоборства)
Технічна підготовленість	Експертна бригада (3 чол.)	"5"- "1" (оцінюються показники, надані у розд. 4.1., і визначається середня оцінка)
Фізична підготовленість	Тренер-викладач	"5" - виконання усіх контрольних нормативів; "4" - виконання чотирьох нормативів, "3" - трьох, "2" - двох; "1" - одного
Особливості сенсорних систем:		
статична координація	Тренер-викладач, лікар	Визначається за тривалістю стійки без помітних коливань у позі Ромберга (ноги разом, руки підняті вперед, очі заплющені): "5" - 1 хв. і більше; "4" - 31-59 с; "3" - 30 с і менше

34

Таблиця 10

Перевідні контрольні нормативи з фізичної підготовленості для груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й		Більше 1	
	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці
Біг 60 м, с	11,4	10,4	11,0	10,1
Стрибок у довжину з місця, см	110	130	130	150
"Човниковий" біг 4 x 9 м, с	10,5	10,1	10,1	9,7
Підтягування на поперецьці, к-сть разів	-	2	-	3
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	4	-	6	-
Плавання 50 м, с	58,0	58,0	55,0	55,0
Крос 500 м, хв. с	-	-	2.30,0	2.15,0

4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Відбір

Відбір у групах базової підготовки спрямований на виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Оцінка перспективності робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються функціональні та психічні особливості спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакція на підвищення тренувальних навантажень, стан здоров'я, здібності до засвоєння та удосконалення техніки фехтування, стрільби, верхової їзди (табл. 11).

Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається за отриманими при проведенні контролю показниками та результатами виконання контрольних нормативів. Визначення морфологічних показників фун-

33

вестибулярна система	Тренер-викладач, лікар	Визначається за тривалістю збереження рівноваги під час виконання колових рухів головою із заплющеними очима (тест Яроцького): "5" - 50 с і більше; "4" - 26-49 с; "3" - 25 с і менше
просторова чутливість	Тренер-викладач, лікар	Визначається відхилення від прямої лінії (довжина 5 м) під час руху по ній із заплющеними очима: "5" - 50 см і менше; "4" - 51-100 см; "3" - 101 см і більше (середнє з трьох спроб)
часова чутливість	Тренер-викладач, лікар	Визначається помилка у відтворенні часу 15 с: "5" - 3 с і менше; "4" - 4-6 с; "3" - 7 с і більше (середнє з трьох спроб)
динамічна м'язова чутливість реагування	Тренер-викладач, лікар	Визначається помилка у відтворенні на динамометрі зусилля, яке дорівнює 50 % максимального: "5" - 3 кг і менше; "4" - 4-5 кг; "3" - 6 кг і більше (середнє з трьох спроб)
реагування	Тренер-викладач	Тренер-викладач тримає лінійку над долонею вихованця так, щоб відмітка "0" на шкалі та вказівний палець були на одному рівні. При відпусканні лінійки спортсмен намагається зловити її стискуванням пальців. Визначається відстань на лінійці від "0" до долоні: "5" - 10 см і менше; "4" - 11-20 см; "3" - 21 см і більше (середнє з трьох спроб)
Динаміка становлення майстерності	Тренер-викладач	"5" - "1" - (на підставі динаміки показників на попередньому етапі)
Інтегральна оцінка	Тренер-викладач	Сумарна оцінка - "10", "8", "6", "4", "2"
Експертна оцінка	Експертна бригада (3 чол.)	Сумарна оцінка - "10", "8", "6", "4", "2"

Примітка. Групи комплектуються з урахуванням рейтингу спортсменів, який визначається за сумою балів.

35

4.2. Планування

Навчально-тренувальний процес може плануватися згідно з наданими планами-схемами (табл. 12-15).

Таблиця 12

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	-	-	-	-	4	2	-	-	-	16
Загальна фізична підготовка	12	12	6	8	4	4	4	4	4	4	10	18	90
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	14	12	12	10	10	10	10	12	12	12	12	14	140
плавання	14	16	14	16	16	16	16	16	14	14	14	20	186
фехтування	8	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	-	90
стрільба	-	-	8	8	8	10	8	8	8	8	8	-	74
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	2	-	-	4	-	-	-	8
Складання контрольних нормативів	-	-	2	-	6	-	6	-	-	6	-	-	20
Усього:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблиця 13

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	2	2	-	-	2	2	2	2	-	-	-	16
Загальна фізична підготовка	10	12	8	6	4	2	4	4	4	4	8	24	90
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	12	12	12	10	10	10	10	12	10	12	14	16	140
плавання	12	14	16	18	18	18	14	14	14	14	20	186	

36

Таблиця 15

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	4	2	2	-	4	4	2	4	-	-	-	24
Загальна фізична підготовка	22	18	10	10	14	8	2	12	6	2	6	10	120
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	14	16	16	12	12	12	14	16	16	14	14	14	170
плавання	16	16	16	20	20	20	18	16	16	18	18	16	210
фехтування	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	164
стрільба	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	140
верхова їзда	10	10	10	8	8	8	10	12	12	10	12	10	120
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	2	4	-	-	6	6	-	20
Складання контрольних нормативів	-	-	8	6	8	6	10	4	6	10	4	6	72
Усього:	86	86	88	86	88	83	88	88	86	86	86	86	1040

4.3. Теоретична підготовка

Орієнтовний розподіл навчальних годин з теоретичної підготовки наданий у табл. 16.

Основні питання за темами занять:

1. Історія розвитку та стан сучасного п'ятиборства.

Розвиток сучасного п'ятиборства в Україні. Видатні п'ятиборці світу. Досягнення українських п'ятиборців.

38

фехтування	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	8	-	102
стрільба	8	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	-	90
верхова їзда	6	6	6	4	4	4	4	8	8	8	8	-	70
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	4	-	-	2	-	-	-	8
Складання контрольних нормативів	-	-	-	2	6	2	6	2	2	6	-	-	26
Усього:	60	62	60	60	62	60	62	60	60	62	60	60	728

Таблиця 14

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	4	2	2	-	4	4	4	2	-	-	-	24
Загальна фізична підготовка	20	16	8	12	10	10	4	6	6	8	12	8	120
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	14	14	14	12	12	12	14	14	14	12	12	14	158
плавання	16	16	16	18	18	18	16	14	16	16	16	16	196
фехтування	10	12	12	14	14	14	12	12	12	12	12	12	148
стрільба	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	116
верхова їзда	8	8	10	6	6	6	10	10	10	10	8	8	100
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	6	6	6	-	-	18
Складання контрольних нормативів	-	-	6	4	8	4	8	2	2	10	2	10	56
Усього:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

37

Таблиця 16

План-схема розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки для груп базової підготовки, год.

Тема заняття	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Історія розвитку та стан сучасного п'ятиборства	1	1	1	1
Заходи забезпечення безпеки у сучасному п'ятиборстві	2	1	2	2
Місяця занять, обладнання та інвентар	2	2	2	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	-	1	3	3
Технічна підготовка	3	2	2	3
Психологічна підготовка	1	1	2	2
Змагальна діяльність у сучасному п'ятиборстві	2	2	2	2
Планування спортивної підготовки	-	1	2	2
Контроль у тренувальному процесі	1	1	2	3
Медико-біологічні аспекти спортивної підготовки	1	1	3	2
Гігієна п'ятиборця	2	2	2	2
Заліки	1	1	1	1
Усього:	16	16	24	24

2. Заходи забезпечення безпеки у сучасному п'ятиборстві.

Правила поведінки у фехтувальному залі, тирі, на кінноспортивній базі. Дотримання запобіжних заходів під час тренувальних занять і змагань.

3. Місяця занять, обладнання та інвентар.

Загальні вимоги до місяця занять сучасним п'ятиборством. Обладнання фехтувального залу. Фехтувальний інвентар, його розміщення, зберігання та правила користування ним.

Будова електрофіксатора уколів та електрошпаги. Вилявання та усунення поломок у системі електрообладнання.

39

Обладнання тирів. Будова пістолетів. Догляд зброї та умови її зберігання. Налагодження та індивідуальне припасування зброї. Додатковий інвентар стрільця.

Обладнання манежу для верхової їзди. Кінне спорядження та інвентар. Припасування, підготовка та збереження інвентарю. Вимоги до спортивної форми вершника. Відомості про спортивного коня. Породи коней. Анатомія коня. Правила догляду.

4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Мета та завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки п'ятиборців. Вимоги до рухових можливостей п'ятиборців. Рухові можливості: силові, швидкісні, координаційні, витривалість, гнучкість.

5. Технічна підготовка.

Техніка фехтування: класифікація прийомів та бойових дій, техніка основних положень і рухів, дій нападу та оборони. Техніка стрільби: прийняття вихідного положення, прицілювання, натиск на спусковий гачок, дихання; погодження дій під час здійснення пострілу. Техніка верхової їзди: посадка на коні; засоби керування конем та їх взаємодія; техніка їзди різними аллюрами, стрибків з перешкодами.

6. Психологічна підготовка.

Психологічна характеристика діяльності у сучасному п'ятиборстві. Особливості проявлення та розвитку психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, уявлення, мислення, мова, емоції, воля). Вимоги до психічних якостей особистості (темпераменту, характеру, здібностям, потребам, мотивам), їхнє формування.

7. Змагальна діяльність у сучасному п'ятиборстві.

Види та характер змагань. Правила змагань. Положення та програма змагань. Суддівська колегія змагань. Порушення правил і дисциплінарні санкції.

8. Планування спортивної підготовки.

Чинники, що зумовлюють ефект тренування. Планування тренувального заняття. Призначення, зміст, побудова

40

4.4.1. Загальна фізична підготовка

На заняттях із загальнофізичної підготовки використовуються засоби, наведені у програмному матеріалі для груп початкової підготовки.

У групах 1-го та 2-го років навчання практичні заняття проводяться з розрахунку 12–14 год. на тиждень, які включають: із ЗФП, фехтування, стрільби – по 2 заняття; з бігу – 2–3; з плавання – 3–4 заняття.

Здійснюється подальше удосконалення вихованців у плаванні та бігу, починається оволодіння складнокоординаційними видами спорту п'ятиборства, у першу чергу стрільбою і фехтуванням, а потім – верховою їздою.

На заняттях з бігу продовжується розвинення швидкісних якостей та загальної витривалості. На заняттях з плавання здійснюється подальше удосконалення техніки, розвинення гнучкості, швидкості, підвищення аеробних можливостей. Збільшується довжина відрізків. Загальний обсяг плавання може досягати 2500–3000 м, бігу – 6–8 км протягом заняття.

На заняттях зі складнокоординаційних видів спорту використовуються різноманітні спеціально-підготовчі вправи, які спрямовані на оволодіння елементами техніки фехтування, стрільби, верхової їзди.

У групах 3-го та більше років навчання тижневий цикл будують з розрахунку 18–20 год. на тиждень і включають заняття із ЗФП (1–2), стрільби та верхової їзди (2–3), фехтування та бігу (2–3), плавання (3–4).

На заняттях з бігу та плавання підготовка набуває більш різнобічного характеру, спрямована на розвиток швидкісних якостей, підвищення аеробних та анаеробних можливостей. Використовуються всі основні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний. Усі тренувальні вправи поділяються на такі зони інтенсивності:

1-ша – ЧСС до 130 уд./хв. (відновлювальна спрямованість);

42

та методика проведення частин заняття. Взаємовплив та поєднання видів сучасного п'ятиборства.

9. Контроль у тренувальному процесі.

Самоконтроль: об'єктивні (ЧСС, вага, динамометрія, артеріальний тиск, частість дихання) та суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій) показники. Їх аналіз та погоджування з тренуванням.

10. Медико-біологічні аспекти спортивного тренування.

Стислі відомості про будову людини. Опорно-руховий апарат. Серцево-судинна система. Дихальна система. Органи травлення. Нервова система. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму.

11. Гігієна п'ятиборця.

Гігієнічні вимоги до побудови та змісту занять фізичними вправами, місць занять та обладнання. Загартовування організму. Використання природних чинників (сонце, повітря, вода). Правила їхнього застосування.

4.4. Спортивна підготовка

Основні завдання: подальше зміцнення здоров'я; усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; засвоєння та удосконалення техніки й тактики плавання, бігу, фехтування, стрільби, верхової їзди; розвинення спеціалізованих психічних процесів, формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки.

У зміст навчально-тренувального процесу входять заняття з теоретичної та загальнофізичної підготовки, плавання, бігу, початкового навчання фехтуванню, стрільбі, верхової їзди з подальшим поглибленням спеціалізації з усього комплексу сучасного п'ятиборства.

41

2-га – ЧСС 130–160 уд./хв. (аеробна спрямованість);

3-тя – ЧСС 160–180 уд./хв. (змішана аеробно-анаеробна спрямованість);

4-та – ЧСС більше 180 уд./хв. (анаеробно-гліколітична спрямованість);

5-та – спринтерські вправи (анаеробно-алактатна спрямованість).

Загальний обсяг плавання може досягати 3500–4000 м, бігу – 10–12 км протягом заняття.

Заняття з фехтування, стрільби та верхової їзди мають техніко-тактичну та психологічну спрямованість. Застосовуються різні спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

4.4.2. Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка

Біг

Вправи для удосконалення техніки бігу, дріботливий біг; біг з високим підйманням стегна; біг із закиданням гомілки назад; "колесо"; біг з триманням рук за спиною; біг на прямих ногах; біг з контролем за технікою; біг з акцентованим відштовхуванням.

Стрибкові вправи: багатоскоки, перехід з бігу на стрибки та навпаки, прискорення на 30–50 м.

Дистанційний біг (рівномірний та змінний) – 1500–3000 м.

Інтервальний біг: 10 x 60 м, 6–8 x 100 м, 4–6 x 200 м – для всіх років навчання; 10 x 200 м, 5–8 x 300 м, 4–6 x 400 м, 3–4 x 800 м – для 3-го та більше років навчання.

Кросовий біг: 5–8 км – для 1–2-го, 10–12 км – для 3-го та більше років навчання.

Участь у змаганнях на дистанції 30, 60, 100 м, у кросі – на 1000–2000 м.

Плавання

Імітаційні вправи на суші для удосконалення техніки плавання і старту, розвитку силових якостей, гнучкості.

43

Вправи для удосконалення техніки плавання: з повною координацією рухів, за допомогою рухів одними руками (тримаючи поплавець ногами та без поплавця), одними ногами, з різним положенням рук; рухами ногами та однієї руки; рухами ніг "дельфіном" і рук "кролем"; рухами ніг "кролем" і рук "дельфіном"; із затримкою дихання, з високо піднятою головою; з акцентом на довжину кроку.

Вправи для удосконалення поворотів і старту.

Дистанція плавання:

з повною координацією рухів – до 1,5–2 км;

за допомогою рухів одними руками – до 1000 м;

за допомогою рухів одними ногами – до 800 м;

зі зміною швидкості: 400–800 м – для 1–2-го; до 1500 м – для 3-го та більше років навчання.

Інтервальне плавання: 3–6 х 25 м, 2–4 х 50 м, 4–8 х 100, 3–4 х 200 м, 2–3 х 400 м – для всіх років навчання; 10–15 х 100 м, 4–8 х 200, 3–4 х 400 м – для 3-го та більше років навчання.

Участь у змаганнях на дистанції 25, 50, 100, 200 м.

Фехтування

Матеріальна частина шпаги. Тримання шпаги. Управління зброєю. Основні положення зі зброєю: вітання, вихідне положення, бойова стійка, стійка "вільно". Основні положення клинка. Вправи для удосконалення бойової стійки: присідання, вистрибування, перескакування, виплигування з поворотами.

Пересування у бойовій стійці: кроки, подвійні кроки, стрибки, випади, кидки у різних сполученнях зі зміною швидкості – самостійно, за завданням, за командою, у парах. Змагання на швидкість пересування. Пересування з обтяженням, у глибокому присіді; те ж саме з вистрибуванням вгору та поверненням у бойову стійку; пружисті коливання у положенні випаду.

Позиції 6, 4, 8, 7. Переходи з однієї позиції в іншу на місці та під час пересування. Показ уколу. Виконання уколів у мішені. Уколи із сполученням з різними пересуваннями та взає-

44

з різних боків, по тулубу, руці), з подовженою лінією прицілювання; те ж саме з імітацією чи виконанням пострілу; суміщення різновіддалених точок у просторі.

Колівальні рухи тіла зі зброєю у вертикальній чи горизонтальній площині; утримання рівної мушки при колівальних рухах кінчиком ствола у вертикальній чи горизонтальній площині; переміщення рівної мушки по хрестоподібних, кільцевих, спіральних ліній.

Стрільба по паперовій та лазерній мішенях з лазерної зброї.

Стрільба без підрахунку часу і з контролем швидкості виконання п'яти пострілів. Стрілецькі ігри. Контрольні стрільби. Стрільба після попереднього бігу 20–1000 м. Стрільба по лазерних мішенях, зменшуючи розмір мішені до 8-ки, 9-ки.

Верхова їзда

Підхід до коня, загнуття, сідлання та розсідлання. Посадка на коня та спішування. Керування конем за допомогою шенкеля, поводу та тулуба.

Посилання коня для руху кроком, рухи кроком, заїзди за головним, зупинки. Посилання коня для руху риссю з кроку та з місця; їзда риссю зі стременами та без стременив, зупинки у русі риссю. Їзда шагом, риссю; зі зміною напрямку; заїздами та вольтами. Підіймання коня у галоп; їзда галопом зі стременами і без стременив, зупинки, переходи на інші аліюри; їзда галопом з виконанням заїздів, вольтів, дотримуючись рівняння, дистанції, інтервалів.

Подолання одиночних перешкод риссю та галопом, "клавів" (2–4 перешкоди висотою 20–50 см), систем перешкод. Стрибки через перешкоди без поводів, стременив. Подолання перешкод під час проходження маршруту легкого класу.

Гімнастичні вправи на коні, що стоїть на місці чи рухається кроком, риссю: повороти та обертання голови; рухи руками в боки, вгору, вперед; колові рухи тулубом – нахили у різні боки, повороти; рухи ногами – згинання та розгинання у

46

модіями з партнером. Дистанції: близька, середня, дальня. З'єднання: 6, 4, 7, 8-ме. Переміни з'єднань натисканням, колом та напівколом на місці та під час пересування. Змагання на влучність та вчасність нанесення уколів.

Атаки уколами прямо, переведенням, кутом у різні частини тулуба з різних дистанцій на місці та під час пересування. Захисти 6, 4, 7, 8 – прямі та напівколові з подальшою відповіддю. Прості атаки у відповідь. Вправи у сполученні простих дій нападу та оборони: атак, захистів, відповідей та контра-так. Виконання вправ із скороченими перервами між ними.

Атаки з дією на зброю – з батманами та захопленнями у 4, 6, 8-й позиціях та уколами прямо, переведенням у тулуб, руку, ногу. Атаки з обманом – подвійне переведення, здвоєне переведення та їм подібні. Складні захисти від атак з обманом: 4–6, 8–6, 6–8; атаки у відповідь прямі та переведенням.

Вправи у парях: із взаємодопомогою, ігрові, взаємоуроки, в "контрах" з використанням простих і складних бойових дій фехтувальника. Навчальні та тренувальні бої (в тому числі з короткими паузами відпочинку). Індивідуальні заняття. Участь у змаганнях на 1, 3 чи 5 уколів.

Стрільба

Вивчення правил техніки безпеки при проведенні стрільби з пневматичної зброї.

Матеріальна частина пневматичної та лазерної зброї.

Вправи для вивчення техніки стрільби: приготування до стрільби з контролем положення ніг, тулуба, голови, рук, сти-скання пістолета; прицілювання на білий фон та на мішень; постановка дихання; прийом зарядження та розрядження зброї; імітація цілісного пострілу; стрільба на купчастість по білому фону та по мішені (пневматична зброя); визначення середньої точки враження (СТВ); суміщення СТВ з центром мішені.

Утримання зброї в точці прицілювання стоячи: на одній нозі; у стійці ноги разом; із заплющеними очима; на хиткій платформі, пухкому ґрунті; з протидією (штовхання по зброї

45

суглобах, перенесення ніг через шийку та круп коня, їзда сидячи боком, спиною вперед, "ножиці".

Польова їзда по дорогах і малопересіченій місцевості. Контрольне проходження маршрутів, участь у змаганнях легкого класу.

4.5. Психологічна підготовка

Зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, циклічних, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять сучасним п'ятиборством.

Поставлення в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсменам відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсменів (стенди з фотографіями, таблиці результатів, плакати з поздравленнями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмени успішно виступили). Колекціонування вихованцями будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера-викладача в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Регулярна реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; впровадження додаткових важкоздійснених завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичних умовах; за-

47

стосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їхнього значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки фехтування, стрільби, верхової їзди, бігу, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги під час їх виконання – так звані основні опорні точки (ООТ). Роз'яснення техніки видів спорту п'ятиборства з описом чинників вірної дії, можливих помилок і шляхів їхнього усунення в кожній з ООТ; виконання дій з докладним коментарем (уголос, а потім про себе) послідовності операцій та чинників контролю якості їхнього виконання. Проведення ідеомоторного тренування з поданням дій під час виконання окремих елементів техніки, цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконування, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива та активізуюча розминка, функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування).

48

Спеціально-фізична підготовленість: фехтування (швидкісні та координаційні здібності, витривалість)

- час реакції, швидкість виконання і точність уколів (відношення кількості попадань у коло діаметром 10 см до кількості спроб) при виконанні бойових дій; час пересування у бойовій стійці стрибками; середній час тесту "3 x 5" (п'ятиразове безперервне виконання атак з дистанції 4 м – крок вперед, стрибок вперед, випад) з нанесенням уколу в мішень і поверненням на вихідну лінію, яке повторюється три рази з інтервалами 15 с;

стрільба (статична витривалість, координаційні здібності)

- час утримання пістолета в точці прицілювання; відношення кількості попадань у мішень при стрільбі із заплющеними очима до загальної кількості спроб (пневматика), час виконання 5 пострілів;

верхова їзда (статична витривалість, координаційні здібності)

- час їзди риссю, галопом без стремені; кількість стрибків через перешкоди, виконаних без стременив до порушення структури рухів;

плавання (швидкісні, анаеробні, аеробні та силові здібності)

- середній час (с) та абсолютна швидкість (м/с) пропливання відрізків у тесті "3 x 25 м"; відношення швидкості на відрізьку 75 м до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "4 x 50 м" (відпочинок 10 с) до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "10 x 50 м" (відпочинок 30 с) до абсолютної швидкості; сила тяги (Н) при імітуванні гребкового руху на суші у статичному режимі та під час плавання на прив'язі;

52

4.6. Виховна робота

Засоби, методи, заходи **виховної роботи**: проведення етичних бесід, роз'яснювальна робота, наставляння, доповіді та диспути на морально-етичні теми, збори; обговорювання, осуд тренером-викладачем і колективом, покарання у вигляді зауважень, догани перед строем, тимчасового звільнення від занять і змагань, виключення зі спортивної школи; похвала, заохочення, нагороди; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування та випуску вихованців; трудові збори, екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки; оформлення стендів, стінгазет.

4.7. Інструкторська та суддівська практика

Передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першої школи (як помічник секретаря, секретар, секундометрист, контролер, суддя на фехтувальній доріжці), проведення за завданням тренера окремих частин навчально-тренувальних занять.

4.8. Змагальна практика

Вимоги для змагальної діяльності

Плавання	25, 50, 100, 200 м;
Біг	30, 60, 100 м;
Крос	400, 1000, 2000, 2400 м;
Ігри	Рухливі та спортивні;
Фехтування :	
на 1 укол	До 30 боїв;
на 2 уколи	До 15 боїв;
на 5 уколів	До 10 боїв;
Стрільба	Вправа ПП-1, лазер – 5 пострілів;
Верхова їзда	Маршрут легкого класу;
Триборство, триатл	Плавання (200 м), стрільба + біг (3 x 800 м), біатл;

49

біг (швидкісні, анаеробні та аеробні здібності)

- середній час (с) та абсолютна швидкість (м/с) пробігання відрізків у тесті "3 x 30 м"; відношення швидкості на відрізьку 400 м до рівня абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "3 x 400 м" (відпочинок 60 с) до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "10 x 400 м" (відпочинок 60 с) до абсолютної швидкості;

Техніко-тактична підготовленість: фехтування

- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою: техніки виконання основних положень, пересувань, рухів зброєю, атак і контратак, захистів, відповідей; тактичних дій розвідки, маскування, виклику, атаки, зустрічних атак, захистів і відповідей; техніки виконання фехтувальної фрази без підготовки з партнером. Аналіз фехтувальних фраз, тактичної зумовленості дій при використанні прийомів у двобой;

стрільба

- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою вихідного положення для стрільби, прицілювання, управління натисканням на спусковий гачок і диханням, узгодженості дій; площина купчастості стрільби (пневматика), варіативність часу виконання пострілу; різниця між відміткою пострілу і фактичним попаданням у мішень, час виконання 5 пострілів, серій з 5 пострілів (лазер);

верхова їзда

- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою посадки вершника, слухності застосування засобів керування конем при виконанні стройових дій, їзди різними аліорами, подоланні перешкод, тактики ведення коня за маршрутом, підходу до перешкоди та відходу від неї;

53

Рівень змагань Першість групи, міста, країни;
 Кількість змагань на рік:
 плавання, біг, стрільба ... 4-5;
 фехтування 6-7;
 верхова їзда 3-4;
 багатоборства 3-5;
 Мінімальний інтервал між змаганнями:
 з усіх видів 2 тижні (крім ігор);
 з багатоборств 4 тижні.

4.9. Контроль

Розрізняють три види контролю – етапний, поточний та оперативний. Етапний скерований на оцінку функціонального стану спортсменів, що є наслідком довгочасного тренувального ефекту після тривалої підготовки – протягом декількох літ, року, мікроциклу, періоду чи етапу. Результати етапного контролю використовуються під час розроблення чи коригування планів тренувань на наступний сезон, макроцикл, період.

Поточний контроль дозволяє оцінювати функціональний стан спортсменів, що змінюється щоденно під впливом тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку тощо. Отримані дані застосовують під час планування мікро- та мезоциклів. Оперативний передбачає оцінку функціонального стану, що змінюється у процесі заняття під впливом виконуваних навантажень. Його показники враховуються під час підбору кількості повторень вправ, тривалості їх у занятті та відпочинку між ними.

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

По закінченні навчального року вихованці виконують певні контрольні нормативи (табл. 17).

50

плавання - експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення плавця у воді, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій, стартового стрибка, повороту; довжина ковзання після старту; співвідношення довжини "кроку" і темпу виконання гребків при пропливанні трьох 25 м-х відрізків з різною швидкістю;

біг - експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення тулуба, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій під час бігу по рівній місцевості, вгору, вниз, тактики бігу; співвідношення довжини кроку і темпу бігу при пробіганні трьох 100 м-х відрізків з різною швидкістю.

Таблиця 17

Перевідні контрольні нормативи з фізичної підготовки для груп базової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання							
	1-й		2-й		3-й		Більше 3	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Біг 60 м, с	9,7	10,6	9,4	10,2	9,1	9,9	8,6	9,6
Стрибок у довжину з місця, см	181	152	190	159	201	166	211	173
Човниковий біг 4 x 9 м, с	11,1	11,9	10,8	11,8	10,4	11,5	10,1	11,3
Підтягування, к-сть разів	4	-	5	-	6	-	7	-
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	-	10	-	14	-	15	-	16
Двоборство, біатл*	II юн. розряд		I юн. розряд					
Триборство, триатл, біатл*	-	-	-	-	Триборство, триатл, біатл - II розряд.		Триборство, триатл, біатл - I розряд.	

*Нарахування очок та виконання вимог – згідно з правилами та таблицями UIPM.

54

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

Змагальна діяльність в цілому - результат і місце – загальні та у дисциплінах п'ятиборства; педагогічні спостереження, суб'єктивна оцінка спортсменів;

в тому числі: стрільба - кількість і місце знаходження попадань у мішені (пневматика); час виконання пострілу, оцінка елементів техніки стрільби та дій стрільця, час виконання 5 пострілів, серії з 5 пострілів (лазер);

фехтування - обсяг і результативність бойових дій, оцінка техніки бойових дій та відповідності прийнятих рішень до ситуацій бою; час проведення боїв;

плавання - час подолання "стартового" 10 м-го відрізка, "поворотних" 7 м-х відрізків; швидкість на відрізках; темп плавання (кількість гребків за 1 хв.); "крок" плавання (см); оцінка техніки елементів плавання, старту, поворотів;

верхова їзда - оцінка техніки їзди по дистанції між перешкодами, підходу до перешкоди (12-16 м), подолання перешкоди, відновлення рівноваги системи "вершник-кінь"; різниця між результатами спортсменів, які їхали на тому ж самому коні;

біг - швидкість на відрізках (200-1000 м), темп бігу і довжина кроку, оцінка техніки бігу (бал.);

Загально-фізична підготовленість - біг 30 м, 60 м; стрибок у довжину з місця, вгору; згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечці; "човниковий" біг 3 x 9 м, глибина нахилу вперед стоячи на гімнастичній лавці; відстань між кістями рук при виконанні викруту двома руками;

51

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Відбір

Відбір на даному етапі підготовки спрямований на виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень. Комплексна оцінка перспективності спортсменів робиться на засадах аналізу їхніх рівня спеціальної підготовленості, функціональних можливостей різних органів і систем організму, розвитку рухових якостей, мотивації, особистісно-психічних якостей, стану здоров'я, особливостей тренування у попередніх роках.

Оцінка рівня спеціальної підготовленості здійснюється у відповідності до виконання контрольних нормативів (див. табл. 17), які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з врахуванням даних педагогічних спостережень тренера-викладача, а також його співбесід зі спортсменами та їхніми батьками.

За особистісно-психічними якостями перспективними є спортсмени, в яких виявлені підвищений рівень агресивності, гарний самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень напруженості, прагнення до лідерства.

Особлива увага приділяється оцінці стану здоров'я за результатами поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи, з тим щоб виявити наявність (або відсутність) відхилень, що можуть стати перешкодою до подальшого спортивного удосконалення. У полі зору тренера-викладача має постійно знаходитися здатність спортсменів переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також ефективно відновлюватись. Для цього можуть використовуватись показники функціонального стану (див. розділ 5.4).

55

Щодо особливостей тренування у попередні роки, перевагу треба надавати вихованцям, які досягли відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок різнобічної технічної підготовки, без великих обсягів тренувальної роботи, за нетривалою змагальною практики.

5.2. Планування

Плани-схеми розподілу навчальних годин у видах п'ятиборства по місяцях року надані у табл. 18–21.

Таблиця 18

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення у ШВСМ) 1-го року навчання, 7–8-х класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	2	-	-	4	2	4	2	4	2	4	2	26
Загальна фізична підготовка	28	22	12	10	10	-	10	-	12	-	12	4	120
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	16	18	18	16	16	16	18	18	18	16	16	16	202
плавання	20	20	20	22	22	20	20	20	22	22	20	20	250
фехтування	16	16	18	18	18	18	16	16	16	16	16	16	200
стрільба	12	12	12	16	16	14	16	16	14	16	14	14	172
верхова їзда	12	14	14	12	12	12	14	12	14	12	14	12	154
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	6	-	6	-	6	-	6	-	24
Складання контрольних нормативів	-	-	10	10	6	14	6	14	6	14	6	14	100
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

56

плавання	22	22	24	24	26	26	22	22	26	22	24	20	280
фехтування	18	18	18	22	22	22	26	22	22	22	20	18	250
стрільба	14	14	16	18	18	18	16	18	16	18	18	16	200
верхова їзда	16	18	18	14	14	14	16	18	18	16	18	14	194
Інструкторська та суддівська практика	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	-	36
Складання контрольних нормативів	-	-	-	10	12	16	16	18	16	18	16	18	140
Усього:	120	122	122	122	122	120	122	122	122	122	120	120	1456

Таблиця 21

План-схема річного циклу підготовки для 9–10-х класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	-	28
Загальна фізична підготовка	26	22	18	12	10	8	-	-	-	-	-	4	100
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	18	18	18	18	18	18	20	20	18	18	18	18	220
плавання	22	20	24	24	24	22	20	20	24	22	24	24	270
фехтування	16	16	16	20	20	20	26	22	22	22	20	20	240
стрільба	14	14	16	18	18	18	16	18	16	18	16	16	198
верхова їзда	16	18	16	14	12	12	16	18	18	16	18	16	190
Інструкторська та суддівська практика	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-	28
Складання контрольних нормативів	-	-	-	8	10	14	14	16	16	18	16	18	130
Усього:	118	116	116	118	118	118	116	118	118	118	116	116	1404

5.3. Теоретична підготовка

Орієнтовний розподіл навчальних годин наданий в табл. 22.

58

Таблиця 19

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення у ШВСМ) 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	2	2	-	4	2	4	2	4	2	4	2	28
Загальна фізична підготовка	30	26	18	6	8	4	-	-	-	-	-	8	100
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	18	22	24	16	16	16	20	20	18	16	18	14	218
плавання	18	18	20	24	26	24	24	22	24	24	22	20	266
фехтування	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16	18	16	226
стрільба	14	14	16	14	14	14	16	16	14	14	16	16	194
верхова їзда	14	14	16	14	14	14	16	16	14	14	16	14	176
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	24
Складання контрольних нормативів	-	-	-	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Усього:	112	114	112	112	114	112	112	114	112	112	114	112	1352

Таблиця 20

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення у ШВСМ) більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	-	30
Загальна фізична підготовка	26	22	18	12	6	-	-	-	-	-	-	-	100
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	18	20	20	18	18	18	20	20	18	20	18	18	226

57

Таблиця 22

План-схема розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки у групах спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення у ШВСМ), 9–10-х класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, год.

Тема заняття	Рік навчання		
	1-й	2-й	Більше 2
Актуальні питання розвитку сучасного п'ятиборства	1	1	1
Заходи забезпечення безпеки у сучасному п'ятиборстві	1	1	1
Місце занять, обладнання та інвентар	1	1	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	3	2	2
Техніко-тактична підготовка	4	4	4
Психологічна підготовка спортсменів	4	4	4
Змагальна діяльність у сучасному п'ятиборстві	3	3	3
Планування спортивної підготовки	2	3	3
Контроль у тренувальному процесі	2	3	4
Медико-біологічні аспекти спортивного тренування	2	3	4
Гігієна п'ятиборця	2	2	2
Заліки	1	1	1
Усього:	26	28	30

Основні питання за темами занять:

1. Актуальні питання розвитку сучасного п'ятиборства.

Стан, тенденції та перспективи розвитку сучасного п'ятиборства в світі та Україні. Аналіз найважливіших українських та міжнародних змагань.

2. Заходи забезпечення безпеки у сучасному п'ятиборстві.

Засоби та методи попередження травматизму та нещасних випадків.

59

3. Місце занять, обладнання та інвентар.

Виявлення та усунення поломок у шпazi та системі електрообладнання. Налагодження та індивідуальне припасування зброї. Додатковий інвентар стрільця. Вимоги до спортивної форми вершника на змаганнях. Припасування кінного інвентарю.

4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Засоби та методи розвитку фізичних якостей в дисциплінах сучасного п'ятиборства. Засади методики навчання. Основні завдання.

5. Техніко-тактична підготовка.

Загальна характеристика етапів навчання. Послідовність навчання в сучасному п'ятиборстві та дисциплінах комплексу. Помилки в техніці видів багатоборства, їхнє запобігання та виправлення. Тактика в дисциплінах сучасного п'ятиборства. Тактичні дії. Тактичне мислення. Засоби та методи тактичної підготовки.

6. Психологічна підготовка спортсменів.

Види передстартових станів: бойової готовності; передстартової лихоманки, передстартової апатії. Прийоми, засоби та методи саморегулювання та регулювання психічних станів. Психологічні засоби відновлення: аутогенне та психорегульоване тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання тощо.

7. Змагальна діяльність у сучасному п'ятиборстві.

Структура та особливості змагальної діяльності в дисциплінах сучасного п'ятиборства. Аналіз змагальної діяльності. Умови виконання та присвоєння спортивних розрядів. Сувідська документація.

8. Планування спортивної підготовки.

Значення, завдання, види планування. Планування мікроциклів: кількість і чергування занять з різними за обсягом і спрямованістю навантаженнями. Сполучення мікроциклів у мезоцикли.

9. Контроль у тренувальному процесі.

Види контролю: етапний, поточний та оперативний. По-

60

5 занять по 1 год. з бігу; 5-6 занять по 1-1,5 год. з плавання. Заняття із ЗФП включають у тижневі цикли підготовчого та перехідного періодів.

На заняттях зростає частка спеціально-підготовчих та змагальних вправ, а загальнопідготовчих – суттєво скорочується.

У заняттях з бігу та плавання широко застосовуються перемінний, інтервальний та повторний методи тренування, збільшується обсяг навантажень у змішаній зоні інтенсивності.

Заняття з фехтування спрямовані на подальше удосконалення прийомів і тактики ведення боїв, ускладнюються та урізноманітнюються техніко-тактичні взаємодії з партнером.

На заняттях зі стрільби більше уваги приділяється психологічній підготовці, виробленню у спортсменів здібності аналізувати свої дії та на цій підставі добиватися стійких результатів.

На заняттях з кінного спорту підвищуються розміри перешкод, ускладнюється їхнє розміщення, відпрацьовується подолання систем та окремих відрізків маршруту.

Заняття із ЗФП використовуються як засоби активного відпочинку та профілактики травматизму.

5.4.2. Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка

Біг

Вправи для удосконалення техніки бігу: дріботливий біг; біг з високим підйманням стегна; біг із закиданням гомілки назад; біг на прямих ногах; біг з триманням рук за спиною; біг з контролем за елементами техніки.

Стрибкові вправи: багатоскоки, перехід з бігу на стрибки та навпаки, прискорення та повторні пробігання відрізків 60, 100, 150 м; біг по сходинках вгору, по піску, воді, сильно пересіченій місцевості.

Дистанційний біг (темповий) – до 5-7 км.

Інтервальний біг: 10-12 x 200 м; 8-10 x 300 м; 6-8 x 400 м; 4-5 x 800-1000 м; 2-3 x 1000-1500 м.

Пробігання 2000, 3000 м з різними тактичними завдан-

62

казниками, що застосовуються для оцінки підготовленості п'ятиборця (фізичної, технічної, тактичної, психологічної). Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

10. Медико-біологічні аспекти спортивного тренування.

Тренованість та її фізіологічні ознаки. Перенапруження, перетренованість, їх профілактика та лікування. Медико-біологічні засоби відновлення. Надання першої допомоги у нещасних випадках: при ударах, ранах, обмороженнях, переломах кісток тощо. Засоби зупинення кровотечі, перев'язування, накладання первинної шини.

11. Гігієна п'ятиборця.

Засоби особистої та громадської профілактики (запобігання захворювань). Шкідливість паління, вживання спиртних напоїв і наркотичних засобів.

5.4. Спортивна підготовка

Основні завдання: подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в дисциплінах комплексу; розвинення вольових і спеціально-психічних якостей, поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їхніх обсягів до вимог великого спорту.

У групах спеціалізованої підготовки передбачається багаточислова річна підготовка з чіткою періодизацією. Перехідний період триває не менш 45 днів. Плануються усі типи мезоциклів, окрім передзмагального, та макроциклів, окрім ударних.

Уся підготовка здійснюється у відповідності до річної періодизації та спрямованості тренувального процесу по періодах та етапах річного циклу (див. розділ 2.2.).

5.4.1. Загальна фізична підготовка

Практичні заняття плануються з розрахунку 24-28 год. на тиждень. Тижневий цикл включає: 3 заняття по 1,5-2 год. зі стрільби, верхової їзди; 3-4 заняття по 2 год. з фехтування; 4-

61

нями: рівномірно, з прискореним початком, з бурхливим чи подовженим фінішуванням, з пильнуванням за суперниками.

Кросовий біг (рівномірний та змінний) – до 15 км.

Участь у змаганнях: на дистанції 800, 1500 м; у кросі на 1000-3000 м.

Плавання

Імітаційні вправи на суші з використанням блочних пристроїв, тренажерів конструкції Мартенса-Хьюттеля, ізокінетичних тренажерів. Вправи для розвитку гнучкості: махові та пружисті рухи, ривки, нахили; статичні вправи з використанням власної сили, амортизаторів, гантелей.

Вправи для удосконалення стартів і поворотів: пропливання стартових та поворотних відрізків дистанції з максимальною швидкістю і контролем за технікою виконання.

Плавання з лопатками, гальмівними пристроями тощо.

До засвоєних раніше вправ у воді додаються:

дистанційне плавання зі швидкістю, близькою до змагальної, – до 1000 м; "дельфіном" – до 1000 м;

інтервальне плавання – 10-15 x 50 м; 5-6 x 400 м; 2-3 x 800 м.

Пропливання 100, 200 м з різними тактичними завданнями: рівномірно, з прискореним початком, з бурхливим чи подовженим фінішуванням.

Участь у змаганнях на дистанції 100, 200, 400 м

Фехтування

Пересування у бойовій стійці зі зміною швидкості, ритму та амплітуди рухів – самостійно та у взаємодії з партнером. Використання уколів з різних дистанцій у різні частини мішені – на швидкість та влучність. Пересування у бойовій стійці з обтяженням (штангою, партнером); глибокі присідання у бойовій стійці з вистрибуванням вгору; випадки з обтяженням. Бій з тінню.

Удосконалення техніки: атак уколами прямо, переведенням, з обманом, з дією на зброю, захльостом, з "кутом"; повторних та удаваних атак; контратак; захистів та відповідей в індивідуальних заняттях, вправах з партнером, боях.

63

Вивчення та удосконалення атак з дійсними та удаваними діями на зброю; із захватами в різні з'єднання; із зав'язуванням; з обманами у 2-3 темпи; комбінованих атак; складних захистів з різними сполученнями рухів зброї у парних вправах, індивідуальних заняттях, навчальних і тренувальних боях.

Виконання фехтувальних вправ з короткими паузами відпочинку. Навчальні та вільні бої із скороченими перервами між ними.

Удосконалення тактичних навичок у використанні дій напорю та оборони у парних вправах, індивідуальних заняттях, навчальних і тренувальних боях, навчальних та офіційних змаганнях.

Стрільба

Вправи для удосконалення техніки стрільби з пневматичного та лазерного пістолетів: стрільба та імітаційні вправи з концентрацією уваги на окремих елементах техніки, стрільба по білому паперу; стрільба на купчастість; коригування та самокоригування стрільби; стрільба на швидкість (5 пострілів та серій з 5 пострілів).

Вправи зі зброєю, макетом, обтяженою зброєю, з обтяженим спуском, зі зброєю зі змінним балансуванням, зі зброєю, прикріпленою еластичним бинтом до підлоги: багаторазове підіймання, тривале перебування в позі приготування до стрільби; те ж саме з багаторазовим натисканням на спусковий гачок; те ж саме з утриманням мушки в районі прицілювання; виконання пострілу після тривалого утримання зброї, утримання зброї після пострілу; імітація та виконання пострілу із заплученими, приплющеними очима, зі змінням висоти мішеней, по мішені менших розмірів, з більшої дистанції, з прийняттям незвичної пози приготування до стрільби; стрільба після фізичного навантаження, після бігу на 20-1000 м.

Налагодження лазерної зброї та мішеней до змагань. Моделювання різних варіантів ведення стрільби залежно від умов, власного функціонального стану. Стрільба за завданням. Стрільба в ускладнених і незвичних умовах. Стрілецькі ігри. Контрольна стрільба.

64

заходів. До застосованих на попередньому етапі підготовки методів та засобів додаються нові методичні заходи.

Формування мотивації до занять. Участь спортсменів в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів, бесіди, роз'яснення, переконання щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму, матеріальне заохочення досягнень.

Розвиток вольових якостей. Оцінка проявів вольових якостей у спортсменів; самовиховання, яке ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні, самопонуванні та самопримусі до виконання тренувального завдання і досягнення змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного і загального станів, на постійному самоконтролі.

Регулювання психічних станів. Застосування методів саморегуляції в змагальних умовах, під час модельних тренувальних занять, прикидок, підготовчих змагань; визначення індивідуальних ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу.

Вироблення емоційної стійкості до стресових ситуацій тренувальної та змагальної діяльності. Виконання вправ у змагальних умовах, в складних умовах, у присутності глядачів, з обговорюванням дій спортсмена, з імітацією поламки інвентарю, несправності в його роботі; моделювання конфліктів з суддівським апаратом; застосування високих фізичних навантажень, "жорстких" методів тренування (інтервального), технічних засобів (автолідера, спидометра, радіотелеметрії тощо), введення в тренування "гандикапів", збільшення швидкості руху на тлі виникнення втоми, проведення ідеомоторного тренування з уявленням змагальних умов, участі в змаганнях.

5.6. Виховна робота

Заходи виховної роботи – приблизно ті ж самі, що й для груп базової підготовки, але з урахуванням особливостей юнацького віку.

66

Верхова їзда

Вправи для удосконалення техніки посадки та керування конем під час їзди різними аллюрами: заїзди, зміни напрямку, вольти, зупинки, підіймання у галоп з місця, з кроку, в рисі, переходи з одного аллюру в інший, осаджування, зміна ноги під час руху галопом, повороти на задніх та передніх ногах, виконання прямих і бокових згинань під час руху, їзда по пересіченій місцевості.

Вправи для удосконалення техніки подолання перешкод: стрибки через одиночні перешкоди, "клавіши"; проходження відрізків маршруту і цілих маршрутів; відпрацювання техніки подолання перешкод з різних положень (повороту, вольта, заїзду) і аллюрів; розвинення почуття "розрахунку". Гімнастичні вправи на коні, їзда без стременів навчальною та строювою рисою, галопом; подолання перешкод без стременів і без поводю; вправи у вольтижуванні.

Розминка коня перед змаганнями, виявлення його характеру та особливостей використання засобів керування. Контрольне проходження маршрутів. Участь у змаганнях за вимогами кінного спорту та сучасного п'ятиборства.

5.5. Психологічна підготовка

Суттєвого значення набуває формування слухного відношення до спортивного режиму, великих навантажень, здібності доводити себе до значного ступеня стомленості. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методику саморегуляції психічних станів і разом з тренером-викладачем розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізуючих

65

5.7. Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічника тренера-викладача до проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань у групах початкової та базової підготовки; вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань; отримують звання громадського інструктора і судді зі спорту.

5.8. Змагальна практика

Вимоги для змагальної діяльності

Плавання	25, 50, 100, 200, 400 м;
Біг	30, 60, 100, 800, 1500 м;
Крос	1000, 2000, 3000 м;
Ігри	Спортивні;
Фехтування :	
на 1 укол	До 50 боїв;
на 3 уколи	До 20 боїв;
на 5 уколів	До 15 боїв;
Стрільба	Вправи ПП-1;
Верхова їзда	Маршрут середнього класу;
Триборство, чотириборство, біатл, триатл, лазер-ран	Плавання (200 м), фехтування, стрільба + біг (3 x 800 м; 4 x 800 м);
П'ятиборство	Багатоденне (особисті та естафети);
Рівень змагань	Змагання усіх рівнів;
Кількість змагань на рік:	
плавання, біг	3-4;
фехтування	5-6;
Стрільба, верхова їзда	4-5;
багатоборства	6-8;
Мінімальний інтервал між змаганнями:	
з усіх видів	10-12 днів;
з багатоборств	4 тижні.

67

5.9. Контроль

У навчально-тренувальному процесі контролюються: змагальна діяльність, рівень підготовленості, функціональний стан організму, обсяг тренувальних і змагальних навантажень, стан здоров'я тих, хто навчається.

Перевідні контрольні нормативи надані у табл. 23.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

Змагальна діяльність в цілому	- результат і місце – загальні та у дисциплінах п'ятиборства; дані педагогічних спостережень, суб'єктивна оцінка спортсмена;
в тому числі: стрільба	- час виконання пострілу, 5 пострілів, серій з 5 пострілів; оцінка елементів техніки стрільби та дій стрілка;
фехтування	- обсяг і результативність різних бойових дій; оцінка техніки бойових дій та відповідності прийнятих рішень до ситуації бою; час проведення боїв;
плавання	- час подолання "стартового" 10-го відрізка, "поворотних" 7 м-х відрізків; швидкість на відрізках; темп плавання (кількість гребків за 1 хв.); "крок" плавання (см); оцінка техніки елементів плавання, старту, поворотів;
верхова їзда	- оцінка техніки їзди на дистанції між перешкодами, підходу до перешкоди (12–16 м), подолання перешкоди, відновлення рівноваги системи "вершник-кінь"; різниця між результатами спортсменів, які їхали на тому ж самому коні;
біг	- швидкість на відрізках (200–1000 м), темп бігу і довжина кроку; оцінка техніки бігу на дистанції, вгору, вниз (бал.);

68

Техніко-тактична підготовленість: фехтування	- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою: техніки виконання основних положень, пересувань, рухів зброєю, атак і контратак, захистів, відповідей; тактичних дій розвідки, маскування, виклику, атаки, зустрічних атак, захистів і відповідей; техніки виконання фехтувальної фрази без підготовки з партнером. Аналіз фехтувальних фраз, тактичної зумовленості дій спортсменів при використанні прийомів у двобої;
стрільба	- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою: вихідного положення для стрільби, прицілювання, управління натисканням на спусковий гачок, підйманням руки та диханням, узгодженістю дій; стрільба стоячи на місці та після підбігання;
верхова їзда	- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою: посадки вершника, слухності застосування засобів керування конем при виконанні стройових дій, їзді різними аллюрами, подоланні перешкод, тактики ведення коня за маршрутом, підходу до перешкоди та відходу від неї;
плавання	- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою: положення плавця у воді, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій, стартового стрибка, повороту; довжина ковзання після старту; співвідношення довжини "кроку" і темпу виконання гребків при пропливанні трьох 25 м-х відрізків з різною швидкістю;
біг	- експертна оцінка за п'ятибальною шкалою положення тулуба, рухів руками та ногами, дихання, узгодженості дій під час бігу по рів-

70

Спеціально-фізична підготовленість: фехтування (швидкісні та координаційні здібності, витривалість)

стрільба (статична витривалість, координаційні здібності)

верхова їзда (статична витривалість, координаційні здібності)

плавання (швидкісні, анаеробні, аеробні та силові здібності)

біг (швидкісні, анаеробні та аеробні здібності)

- час реакції, швидкість виконання і точність уколів (відношення кількості попадань у коло діаметром 10 см до кількості спроб) при виконанні бойових дій; час пересування у бойовій стійці стрибками; середній час тесту "3 x 5" (п'ятиразове безперервне виконання атак з дистанції 4 м – крок вперед, стрибок вперед, випад) з нанесенням уколу в мішень і повернення на вихідну лінію, повторюється 3 рази з інтервалами 15 с;

- час утримання пістолета в точці прицілювання; відношення кількості попадань у мішень при стрільбі із заплющеними очима до загальної кількості пострілів (пневматика); час 5 пострілів та серій з 5 пострілів

- час їзди риссю, галопом без стременів; кількість виконаних стрибків через перешкоди без стременів до порушення структури рухів;

- середній час (с) та абсолютна швидкість (м/с) пропливання відрізків у тесті "3 x 25 м", відношення швидкості на відрізку 75 м до абсолютної швидкості, відношення середньої швидкості у тесті "4 x 50 м" (відпочинок 10 с) до абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "10 x 50 м" (відпочинок 30 с) до абсолютної швидкості; сила тяги (Н) при імітуванні гребоквого руху на суші у статичному режимі та під час плавання на прив'язі;

- середній час (с) і абсолютна швидкість (м/с) пробігання відрізків у тесті "3 x 30 м"; відношення швидкості на відрізку 400 м до рівня абсолютної швидкості; відношення середньої швидкості у тесті "3 x 400 м" (відпочинок 60

69

ний місцевості, вгору, вниз, тактики бігу; співвідношення довжини кроку і темпу бігу при пробіганні трьох 100 м-х відрізків з різною швидкістю;

Психологічна підготовленість

Функціональний стан

Обсяг змагальних навантажень

Обсяг тренувальних навантажень: фехтування

- показники спостережень за проявом особистісних і волевових якостей на тренувальних заняттях і змаганнях: прагнення до лідерства, емоційна стійкість, самоконтроль, уміння концентруватися, рівень напруженості, рівень домагань, схильність до ризику тощо; стабільність виступів у змаганнях; різниця між результатами, які були показані на тренувальних заняттях, контрольних заняттях, змаганнях, між пів- та фінальними стартами;

- показники функціональних проб (ортопроби, тест-проби на велоергометрі, тредбані, PWC170 тощо); частість серцевих скорочень, дихання; артеріальний тиск, ритм роботи серця; час сенсорних реакцій, фізіологічний тремор; теплінг-тест; точність диференціації зусиль, амплітуд рухів чи часового інтервалу; тонус м'язів; біохімічні показники крові; показники спостережень; суб'єктивна оцінка спортсмена;

- кількість змагань: підготовчих, контрольних, відбіркових, головних; кількість стартів; кількість пострілів, стрибків через перешкоди, фехтувальних боїв; плавальний і біговий обсяг; кількість днів змагань;

- кількість тренувальних занять, годин, тренувальних і контрольних боїв; кількість і тривалість індивідуальних занять; загальна тривалість фехтувальних спеціально-підготовчих вправ;

71

стрілба	- кількість тренувальних занять, годин, тренувальних і контрольних пострілів; загальна тривалість стрілецьких спеціально-підготовчих вправ;
верхова їзда	- кількість тренувальних занять, годин, тренувальних і контрольних стрибків, загальна тривалість манежної їзди;
плавання, біг	- кількість тренувальних занять, годин; загальний обсяг плавання (бігу); обсяг плавання (бігу) у зонах інтенсивності: 1-ша – ЧСС до 130 уд./хв. (відновлювальна спрямованість); 2-га – ЧСС 130–160 уд./хв. (аеробна спрямованість); 3-тя – ЧСС 160–180 уд./хв. (анаеробна спрямованість); 4-та – ЧСС більше 180 уд./хв. (вправи зі швидкістю, близькою до змагальної); 5-та – спринтерські вправи.
Стан здоров'я	- результати комплексної чи відбіркової диспансеризації, лікарського контролю, педагогічних спостережень; суб'єктивна оцінка спортсмена.

Таблиця 23

Перевідні контрольні нормативи зі спортивної підготовленості для груп спеціалізованої підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		Більше 2	
	Дів-чата	Юнаки	Дів-чата	Юнаки	Дів-чата	Юнаки
Біг 100 м,с	16,1	14,4	15,9	14,0	15,3	13,6
Стрибок у довжину з місця, см	180	222	186	231	195	240
Човниковий біг 4 х 9 м, с	11,1	9,8	10,8	9,4	-	-

72

обсягом та напруженої тренувальної роботи, уміння показувати найвищі результати у найвідповідальніших стартах.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, результати змагань, медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження.

6.2. Планування

Плани-схеми річного циклу підготовки надані у таблиці 24, 25.

Таблиця 24

План-схема річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, груп вищої спортивної майстерності ШВСМ, 11-го класу та I курсу спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	-	30
Загальна фізична підготовка	32	22	16	8	6	-	-	-	-	-	-	22	100
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	22	26	22	18	20	22	26	22	22	20	22	18	260
плавання	24	26	28	28	30	28	28	30	26	28	26	24	326
фехтування	22	24	26	26	24	24	26	26	26	26	26	24	300
стрілба	14	14	16	18	18	18	16	18	16	18	16	16	220
верхова їзда	14	16	18	18	20	20	18	18	20	20	22	16	220
Інструкторська та суддівська практика	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	2	-	36
Складання контрольних нормативів	-	-	-	18	20	20	18	18	20	20	20	18	172
Усього:	138	140	138	138	140	138	138	140	138	138	140	138	1664

74

Підтягування на поперечці, к-сть разів	-	6	-	8	-	-
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	17	-	18	-	-	-
Триборство, триатл, лазер-ран*	I роз-ряд	I роз-ряд				
Чотириборство*	-	-	II роз-ряд	II роз-ряд	-	-
Чотириборство, п'ятиборство *	-	-		-	I роз-ряд	I роз-ряд

*Очки нараховуються згідно з таблицями та вимогами Міжнародної Федерації сучасного п'ятиборства (УІРМ).

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Відбір

Відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів міжнародного класу. Тут, як і на попередньому ступені відбору, дається комплексна оцінка перспективності п'ятиборця. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності, який має незначно відрізнитися від рівня найсильніших багатоборців світу. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсменів у попередніх роках і на можливості їхнього подальшого підвищення.

Під час оцінки здоров'я спортсменів необхідно пересвідчитись у відсутності у них захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути істотні відхилення від норми.

Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність настроюватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання великої за

73

Таблиця 25

План-схема річного циклу підготовки для II-III курсів навчальних закладів спортивного профілю

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	-	30
Загальна фізична підготовка	32	22	16	8	6	-	-	-	-	-	-	16	100
Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка:													
біг	26	28	26	24	22	24	26	22	26	24	26	26	300
плавання	28	30	32	32	32	32	34	30	32	30	30	30	374
фехтування	24	26	28	30	30	28	30	30	30	30	28	26	340
стрілба	18	20	22	22	22	22	24	22	22	22	24	20	260
верхова їзда	20	22	24	18	20	22	20	24	22	24	24	20	260
Інструкторська та суддівська практика	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	2	-	36
Складання контрольних нормативів	-	-	-	18	20	20	18	18	20	20	20	18	172
Усього:	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	156	1872

6.3. Теоретична підготовка

Орієнтовний розподіл навчальних годин

Тема заняття	К-сть годин
Актуальні питання розвитку сучасного п'ятиборства	1
Заходи забезпечення безпеки у сучасному п'ятиборстві	1
Місце занять, обладнання та інвентар	1
Загальна та спеціальна фізична підготовка	2
Техніко-тактична підготовка	4
Психологічна підготовка спортсменів	4
Змагальна діяльність у сучасному п'ятиборстві	3
Планування спортивної підготовки	4
Контроль у тренувальному процесі	4
Медико-біологічні аспекти спортивного тренування	3
Гігієна п'ятиборця	2
Заліки	1
Усього:	30

75

Основні питання за темами занять:

1. Актуальні питання розвитку сучасного п'ятиборства.

Стан, тенденції та перспективи розвитку сучасного п'ятиборства в світі та в Україні. Аналіз найважливіших українських та міжнародних змагань.

2. Заходи забезпечення безпеки у сучасному п'ятиборстві.

Засоби та методи попередження травматизму та нещасних випадків.

3. Місце занять, обладнання та інвентар.

Виявлення та усунення поламак у шпазі та системі електрообладнання. Налагодження та індивідуальне припасування зброї. Додатковий інвентар стрільця. Вимоги до спортивної форми вершника на змаганнях. Припасування кінного інвентарю.

4. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Нове в методиці розвитку фізичних якостей. Правила складання та проведення комплексів вправ, занять з фізичної підготовки.

5. Техніко-тактична підготовка.

Нове у техніці видів комплексу. Використання точних методів вивчення динамічної та кінематичної структур рухів. Тактичні дії суперників.

6. Психологічна підготовка спортсменів.

Нові прийоми, засоби та методи саморегулювання та регулювання психічних станів. Психологічні засоби відновлення, їхнє застосування протягом річного циклу підготовки.

7. Змагальна діяльність у сучасному п'ятиборстві.

Нове у правилах змагань. Рівень змагань. Рейтинги спортсменів при відборі до збірних команд.

8. Планування спортивної підготовки.

Чинники, що зумовлюють побудову тренування в річному циклі (етапи становлення спортивної форми, календар змагань). Завдання та зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки. Зміст перспективних планів підготовки команди та індивідуальних.

9. Контроль у тренувальному процесі.

76

борства. Техніко-тактичне удосконалення спрямоване на відпрацювання тактичних варіантів проведення фехтувальних боїв, виконання пострілів, стрибків верхи через перешкоди, пропливання та пробігання змагальних дистанцій з урахуванням можливостей конкретного п'ятиборця.

Використовуються такі ж самі вправи, як і на попередньому етапі підготовки, з урахуванням індивідуальної схильності вихованців до засвоєння окремих видів сучасного п'ятиборства.

6.5. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка спортсменів передбачає залучення всіх форм психологічного впливу до змісту спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегуляції, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсменів впевненості, мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психологічної реабілітації.

6.6. Інструкторська та суддівська практика

Вихованці проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами, вчать передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання вихованцям цих груп, систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

Інструкторська та суддівська звання присвоюються наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮСШОР після проведення відповідного семінару, складання заліку з теорії та практики, яке оформлюється протоколом.

78

Нові засоби та методи контролю. Використання обчислювальної техніки. Аналіз результатів етапного, поточного та оперативного контролю.

10. Медико-біологічні аспекти спортивного тренування.

Нове у застосуванні медико-біологічних засобів відновлення. Погодженість засобів відновлення з періодом підготовки, спрямованістю навантажень. Лікарський контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, залишкових явищ, травм і захворювань.

11. Гігієна п'ятиборця.

Режим харчування та питний режим під час змагань. Ориєнтовні добові харчові норми. Значення білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів у харчуванні спортсменів. Шкідливість застосування допінгів. Відомості про зарази захворювання: розповсюдження та профілактика.

6.4. Спортивна підготовка

Основні завдання: подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

При побудові навчально-тренувального процесу враховується взаємовплив тренувальних навантажень в окремих видах комплексу, використовується принцип концентрації тренувальних навантажень з урахуванням завдань періоду та особливостей підготовки окремих п'ятиборців у дисциплінах п'ятиборства.

Практична підготовка планується з розрахунку 32–36 год. на тиждень. У тижневому циклі планується по 3–4 заняття з верхової їзди та стрільби, 4–5 занять з фехтування, по 3–4 заняття з бігу та плавання.

У процесі **спеціальної підготовки** розвиток рухових якостей здійснюється у суворій відповідності до вимог багато-

77

6.7. Змагальна практика

Вимоги для змагальної діяльності:

Плавання	100, 200, 400 м;
Біг	800, 1500 м;
Крос	1000–3000 м;
Гри	Спортивні;
Фехтування	За умовами змагань з фехтування на шпагах;
Стрільба	Вправи ПП-1, лазер-ран;
Верхова їзда	За умовами змагань з кінного спорту;
П'ятиборство	Багатоденне, одноденне з півфіналами та естафетами чи без них;
Рівень змагань	Змагання усіх рівнів;
Кількість змагань на рік:	
плавання, біг, стрільба	3–4;
фехтування	4–5;
верхова їзда	4–5;
багатоборства	8–14;
Мінімальний інтервал між змаганнями:	
з усіх видів	5–7 днів;
з багатоборств	2 тижні.

6.8. Контроль

Прийнятні усі показники контролю, що рекомендуються для груп спеціалізованої підготовки (див. розділ 5.9.).

7. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Педагогічні засоби відновлення:

вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;

використання та слухне сполучення різноманітних засобів та методів тренування;

79

використання тренажерів і нетрадиційних вправ;
повноцінні індивідуальна розминка та заключна частина заняття;

раціональна послідовність вправ;
хвилеподібність та варіативність навантажень за величиною та спрямованістю;

раціональна побудова тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів;

дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроцикли;

індивідуалізація навчально-тренувального процесу

Психологічні засоби відновлення:

створення позитивного емоційного фону на тренувальному занятті;

різноманітність дозвілля: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів;

комфортабельні умови побуту;

психорегульоване та аутогенне тренування;

навіяний сон-відпочинок.

Медико-біологічні засоби відновлення:

раціональне харчування;

душ – холодний, прохолодний, індивідуальний, теплий, гарячий, контрастний, дощовий, віяловий, коловий, каскадний, підводний тощо;

ванни – гаряча, контрастна, вібраційна, гальванічна, сірчана, лужна, хлоридно-натрієва, газова, з морською чи озерною сіллю, з настоєм трав, парова тощо;

бані – сухоповітряна, парна;

масаж – ручний, сегментарний, точковий, вібраційний, банковий тощо;

застосування мазей, гелів і кремів (апізатрон, віпросал, нікофлекс тощо);

вітамінні комплекси з мікроелементами, солями, білкові препарати;

лікарські препарати рослинного походження: шипшина,

глід, материнка, елеутерокок, лимонник китайський, женьшень тощо;

ультразвукові, світлові та електропроцедури;

аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія.

Відновлювальні засоби застосовуються на трьох рівнях – етапному, поточному та оперативному. Етапний рівень організується після виконання програм тренувальних мікроциклів, напружених етапів і періодів підготовки, змагань і передбачає планування днів відпочинку та відновлювальних мікроциклів з включенням різноманітних засобів педагогічного, психологічного та медико-біологічного характеру (загальний ручний масаж, баня, ванни, аероіонізація, проведення занять на природі, організація дозвілля).

Відновлювальні заходи поточного рівня застосовуються при виконанні програм мезо- та мікроциклів, змагань. Використовуються відновлювальні душі та ванни, сегментарний та локальний масаж, тонізуючі розтирання, аутогенне тренування, спеціальні вправи для активного відпочинку та розслаблення.

Оперативне відновлення спортсменів здійснюється в процесі заняття чи участі в змаганнях. З цією метою використовують рухові переключання, методи психорегуляції, тонізуючі розтирання, попередній та відновлювальний масаж чи самомасаж.

У групах початкової та базової підготовки центральне місце у відновлювальних заходах відводиться педагогічним чинникам. На тренувальних заняттях створюється позитивний емоційний фон, широко застосовується ігровий метод. Додаткові відновлювальні заходи обмежуються прийняттям теплої (контрастної) ванни або душі після тренувальних занять, м'язовою релаксацією, самомасажем перед, під час чи після занять. Починаючи з 12-річного віку, можна застосовувати сухоповітряну баню.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності (спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності у ШВСМ) спектр психологічних і медико-біологічних засобів значно поширюється.

Найбільш ефективним є використання декількох відновлювальних засобів, об'єднаних в єдину комплексну процедуру. Складання та проведення відновлювальних комплексів здійснюється тренером-викладачем разом з лікарем. Набір відновлювальних засобів зумовлюється періодом підготовки, структурою мезо- та мікроциклу, рівнем підготовленості та індивідуальними відмінностями спортсменів.

При плануванні відновлювальних процедур треба враховувати, що вони є додатковим навантаженням на організм і надмірне та довготривале використання їх може призвести до посилення стомлення, зниження працездатності та виникнення інших несприятливих реакцій організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олімпійська література, 2003. – 296 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2003. – 576 с.
4. Дрюков В.А. Тренировка в современном пятиборье. – К.: Здоров'я, 1988. – 128 с.
5. Дрюков В.А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. – К.: Наукова думка, 2002. – 240 с.
6. Дрюков В.А. Теория и методика спортивной подготовки в современном пятиборье. – К.: Наукова думка, 2003. – 201 с.
7. Нероденко В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте. – Имидж Принт, 2009. – 207 с.
8. Платонов В.Н. Олимпийский спорт. В 2 т. Т. 2. – К.: Олімпійська література, 2009. – 696 с.
9. Платонов В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К.: Олімпійська література, 2013. – 624 с.
10. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. – М.: Советский спорт, 2012. Кн. 1. – 543 с. Кн. 2. – 479 с.
11. Пятков В.Т. Теория и методика стрелкового спорта. – Львів: Интелект – Захід, 1999. – 288 с.
12. Розенблюм К.А. Питание спортсмена. – К.: Олімпійська література, 2006. – 535 с.
13. Седуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001. – 104 с.
14. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоров'я, 1990. – 140 с.
15. Современное пятиборье / Под ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
16. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: АкадемПроект, 2007. – 232 с.
17. Фармакология спорта. / Под общ.ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – К.: Олімпійська література, 2010. – 610 с.
18. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). – К.: Олімпійська література, 2011. – 360 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Перелік
спортивного одягу, спортивного спеціального взуття,
спортивного інвентарю індивідуального користування

	Термін використання (у міс.) для:	
	спортсменів	тренерів-викладачів
Костюм спортивний	12	12
Костюм спортивний парадний	12	12
Костюм вітрозахисний	24	24
Комбінезон захисний	24	24
Туфлі кросові	12	12
Шапка спортивна зимова	12	12
Блайзер	12	12
Шиповки легкоатлетичні	12	-
Шкарпетки	6	6
Рукавиці	12	12
Майка	12	12
Футболка	12	12
Труси спортивні	12	12
Секундомір	-	36
Лазерний пістолет	24	-
Портативна змагальна мішень для лазерного пістолета	24	-
Портативна тренувальна мішень для лазерного пістолета	24	-
Сигнальні діхтарі для визначення влучності пострілів з лазерної зброї	24	-
Комп'ютерне та програмне забезпечення для стрільби з лазерної зброї	24	-
Пневматичний пістолет	36	-
Мішень для пневматичного пістолета	36	-
Костюм фехтувальний	24	-
Набічник фехтувальний	24	-
Туфлі фехтувальні	12	12
Гетри фехтувальні	12	-
Бюстгальтер захисний	24	-
Захист (бандаж жорсткості)	24	24

84

Маска фехтувальна	30	30
Чохол фехтувальний	12	12
Рукавиця фехтувальна	12	12
Шпага в зборі	12	12
Клинок фехтувальний марогеновий	12	12
Рукоятка (пістолет, ручка)	6	12
Клинок фехтувальний учбовий	3	3
Шнур фехтувальний	6	6
Гарда шпажна	12	12
Прокладка для гарди	6	6
Дріт шпажний	12	12
Трійник	12	12
Стакан шпажний (кінцевик)	12	12
Рукав фехтувальний	-	36
Захист - тренерська нога подовжена	-	36
Захист - стопа	-	36
Захист - тренерська нога коротка	-	36
Куртка фехтувальна	12	36
Бриджі	12	-
Редингот	12	-
Чоботи	12	-
Каска	12	-
Рукавички	12	-
Хлист	12	-
Шпори	12	-
Плавки	6	-
Купальник	6	-
Стартовий костюм для плавання	12	-
Окуляри для плавання	12	-
Гапочки	6	6
Шапочка для плавання	6	-
Костюм плавальний	12	-
Дощечки для плавання	12	-
Ласты для плавання	12	-
Лопатки для плавання	12	-
Резина-жгут для плавання	6	-
Резина-жгут для плавання (робота на суші)	6	-
Пояс-опір для плавання	6	-

85

Додаток 2

Контрольні нормативи з фізичної й технічної підготовки для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Вік учнів	Оцінка, бал.	Загальна фізична підготовка								Спеціальна фізична підготовка						Оцінка сенсорних можливостей		
		Біг 60 м		Човниковий біг 4 x 9 м, с		Стрибок у довжину з місця, см		Підтягування (хл.) - віджимання (дів.)		Плавання 100 м/200 м,		Біг 1000 м, хв. с		Двоборство, триборство (сума очок)		Статична координація	Часова чутливість, с	Динамічна м'язова чутливість, кг
		хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.	хл./дів.	хл./дів.			
12 років (7-й клас)	5	9,4	10,4	11,1	12,0	180	152	8	15	1,20	1,25	4,00	4,20	1700	1650	1 хв.	3	3
	4	9,6	10,6	11,4	12,3	175	146	7	12	1,22	1,27	4,05	4,25	1650	1600	31-59 с	4-6	4-5
	3	9,8	10,8	11,7	12,6	170	141	6	10	1,24	1,29	4,10	4,30	1600	1555	До 31 с	Від 7	6
13 років (8-й клас)	5	9,2	10,2	10,8	11,8	190	159	9	18	1,15	1,20	3,50	4,10	1800	1750	1 хв.	3	3
	4	9,4	10,4	11,1	12,1	185	154	8	15	1,17	1,22	3,55	4,15	1750	1700	31-59 с	4-6	4-5
	3	9,6	10,6	11,4	12,4	180	149	7	12	1,19	1,24	3,45	4,20	1700	1650	До 31 с	Від 7	6
14 років (9-й клас)	5	9,0	10,0	10,4	11,6	201	166	10	20	1,12	1,15	3,40	3,55	1900	1850	1 хв.	3	3
	4	9,2	10,2	10,7	11,9	195	161	9	18	1,14	1,17	3,45	4,00	1850	1800	31-59 с	4-6	4-5
	3	9,4	10,4	11,0	12,2	190	156	8	15	1,16	1,20	3,50	4,05	1800	1750	До 31 с	Від 7	6
15 років (10-й клас)	5	8,8	9,8	10,1	11,4	211	173	11	25	2,32	2,35	3,30	3,45	2250	2200	1 хв.	3	3
	4	9,0	10,0	10,4	11,7	205	168	10	22	2,35	2,38	3,35	3,50	2200	2150	31-59 с	4-6	4-5
	3	9,2	10,2	10,7	12,0	200	163	9	20	2,38	2,41	3,40	3,55	2150	2100	До 31 с	Від 7	6

Примітки:

1. Сума з двоборства/триборства має бути показана на всеукраїнських змаганнях.
2. Статична координація - стійка без коливань в позі Ромберга (ноги разом, руки підняті вперед, очі заплющені).

3. Часова чутливість - визначається помилка у відтворенні часу 15 с (зараховується краща з трьох спроб).
4. Динамічна м'язова чутливість - визначається помилка у відтворенні на динамометрі зусилля, яке дорівнює 50 % максимального.

86

87

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	5
1. Загальна характеристика багаторічної підготовки спортсменів	6
1.1. Мета та завдання спортивної підготовки	6
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки	7
1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки	8
1.4. Структура підготовленості спортсменів	9
2. Організація навчально-тренувального процесу в спортивних школах	12
2.1. Комплектування навчальних груп	12
2.1.1. Комплектування навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю	14
2.2. Планування навчально-тренувальної роботи	15
3. Групи початкової підготовки	22
3.1. Відбір	22
3.2. Планування	24
3.3. Теоретична підготовка	25
3.4. Спортивна підготовка	27
3.4.1. Загальна фізична підготовка	27
3.4.2. Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка	29
3.5. Психологічна підготовка	30
3.6. Виховна робота	31
3.7. Змагальна практика	31
3.8. Контроль	32
4. Групи базової підготовки	33
4.1. Відбір	33
4.2. Планування	36
4.3. Теоретична підготовка	38
4.4. Спортивна підготовка	41
4.4.1. Загальна фізична підготовка	42
4.4.2. Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка	43
4.5. Психологічна підготовка	47
4.6. Виховна робота	49
4.7. Інструкторська та суддівська практика	49
4.8. Змагальна практика	49
4.9. Контроль	50
5. Групи спеціалізованої підготовки	55
5.1. Відбір	55
5.2. Планування	56
5.3. Теоретична підготовка	58
5.4. Спортивна підготовка	61
5.4.1. Загальна фізична підготовка	61
5.4.2. Спеціальна (фізична та техніко-тактична) підготовка	62
5.5. Психологічна підготовка	65
5.6. Виховна робота	66
5.7. Інструкторська та суддівська практика	67
5.8. Змагальна практика	67
5.9. Контроль	68
6. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	73
6.1. Відбір	73
6.2. Планування	74
6.3. Теоретична підготовка	75
6.4. Спортивна підготовка	77
6.5. Психологічна підготовка	78
6.6. Інструкторська та суддівська практика	78
6.7. Змагальна практика	79
6.8. Контроль	79
7. Відновлювальні заходи	79
Література	83
Додатки	84

СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Відповідальний за випуск

В.Г. Свинцова

Редактор

О.П. Моргушенко

Підписано до друку 12.04.2018 р.
Тираж 100 прим.