

731

Государственный Центральный ордена Ленина  
институт физической культуры

---

На правах рукописи

НОВИКОВ Игорь Александрович

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЮНЫМИ  
ПЯТИБОРЦАМИ 12 - 17 лет В ДЮСШ

13.00.04. - Теория и методика физического  
воспитания и спортивной трени-  
ровки (включая методику лечеб-  
ной физкультуры)

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва, 1984 год

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена  
Ленина институте физической культуры и [REDACTED]

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,  
профессор А.П.Варакли

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Келлер В.С.  
кандидат педагогических наук, доцент Вайцеховский С.М.

Ведущее учреждение - Всесоюзный научно-  
исследовательский институт физической культуры

Защита диссертации состоится 11.05 1984 г.  
в 14 часов на заседании специализированного совета К.046.01.01  
Государственного Центрального ордена Ленина института физической  
культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института  
Автореферат разослан "9" 04 1984 г.

Учредитель секретарь специализированного совета,  
кандидат педагогических наук, доцент

Ю.Н.Примаков

360/1  
БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос.  
института физической культуры

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. В системе физического воспитания подрастающего поколения в нашей стране важное место занимают спортивные многоборья. Как справедливо отмечают многие специалисты, в процессе занятий спортивными многоборьями у занимающихся наиболее успешно совершенствуются основные физические качества и формируются разнообразные двигательные навыки.

Одним из ценных и популярных среди молодежи видов спортивных многоборий является современное пятиборье, входящее в программу летних олимпийских игр.

Советские пятиборцы добились больших успехов на международной спортивной арене. На четырех олимпиадах и 10-ти чемпионатах мира они одерживали командные победы. Однако, за последние годы в современном пятиборье значительно обостряется борьба за победы и призовые места на чемпионатах мира и олимпийских играх. Пятиборье успешно развивается во многих странах мира. Неуклонно растут результаты в видах комплекса у пятиборцев всех стран.

Для удержания лидирующего положения в современном пятиборье на мировой спортивной арене и дальнейшего повышения мастерства советских пятиборцев важное значение приобретает проблема подготовки перспективных резервов. Успешное решение этой проблемы становится возможным только на основе рационально построенной системы многолетней подготовки пятиборцев, начиная с раннего юношеского возраста.

Между тем система многолетней подготовки юных пятиборцев разработана пока недостаточно. В ней не получили должного отражения и экспериментального обоснования такие вопросы как этапы

подготовки юного пятиборца, направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по этапам, планирование и распределение тренировочных нагрузок по видам пятиборья и по годам обучения, система нормативов и соревнований на различных этапах подготовки и др.

В то же время по этим и по другим вопросам в практике работы с юными пятиборцами накапливается определенный опыт. Обобщение этого опыта, его экспериментальная проверка и обоснование основных положений эффективного построения учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами является актуальной задачей теории и практики современного пятиборья и избрана нами в качестве темы диссертационной работы.

Цель работы. - Научное обоснование рационального построения учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами 12-17 лет в ДЮСШ.

Гипотеза исследования. Предполагается, что установление определенной этапности в подготовке юных пятиборцев, направленности учебно-тренировочного процесса по этапам, рационального распределения тренировочных нагрузок по видам пятиборья, использование системы нормативных оценок, внедрение игровых и состязательных форм проведения упражнений обеспечит более успешное воспитание перспективных резервов в современном пятиборье.

Научная новизна. работы состоит в том, что впервые в исследованиях по современному пятиборью предпринято комплексное изучение системы подготовки юных пятиборцев, включающее в себя: обобщение опыта постановки учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ; выявление <sup>взглядов</sup> широкого круга специалистов тренеров и спортсменов по актуальным вопросам организации и методики работы о

- 1 -

ными пятиборцами; обобщение многолетнего личного спортивного и педагогического опыта автора - многократного чемпиона СССР, мира и Олимпийских игр; педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом в специализированных школах юных пятиборцев; многолетний естественный педагогический эксперимент по изучению эффективных вариантов построения учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами 12-17 лет.

Практическая значимость работы заключается в обосновании рекомендаций по направленности учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами, распределению тренировочных нагрузок по видам пятиборья по годам обучения, нормативным требованиям по физической и специальной подготовке, использованию игровых и состязательных форм проведения упражнений в ходе занятий с юными пятиборцами различных возрастных групп.

Изложенные рекомендации направлены на совершенствование системы подготовки юных пятиборцев и воспитание перспективных спортсменов, способных к достижению высоких результатов в сложном комплексе современного пятиборья.

Объем и структура работы. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов и списка использованных литературных источников (157 наименований отечественных и иностранных авторов).

В первой главе содержится анализ литературных источников по характеристике видов современного пятиборья, особенностям формирования двигательных навыков при обучении юных пятиборцев и построению учебно-тренировочного процесса с ними. Вторая глава отражает задачи, организацию и методы исследования. В третьей главе излагаются результаты обобщения опыта, педагогических наблюдений и естественного педагогического эксперимента. Четвер-

тая глава посвящена обоснованию основных положений построения учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами . Общий объем диссертации 148 страниц, включая 6 таблиц и 22 рисунка.

#### ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.

В соответствии с целью работы перед исследованиями были поставлены следующие задачи.

1. Изучить и обобщить опыт работы по подготовке юных пятиборцев в ДЮСШ.

2. Проверить в педагогическом эксперименте наиболее рациональные варианты построения учебно-тренировочного процесса с пятиборцами 12-17 лет.

3. Обосновать методические рекомендации по совершенствованию основных положений содержания и методики учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами на этапах начальной и углубленной специализации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования.

1. Анализ литературных источников, методических материалов и руководящих документов по организации , планированию и методике подготовки спортсменов в современном пятиборье.

2. Педагогические наблюдения за проведением учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами ДЮСШ.

3. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов-пятиборцев.

4. Обобщение личного многолетнего спортивно-педагогического опыта.

5. Многолетний естественный педагогический эксперимент.

6. Математико-статистические методы обработки результатов исследований.

Анализ литературных источников был предпринят с целью изучения взглядов авторов научных работ по проблемам планирования, организации и методики учебно-тренировочного процесса в современном пятиборье.

Было проанализировано более 150 отечественных и 17 зарубежных источников. Обобщение этих материалов позволило нам критически осмыслить современное состояние основного вопроса избранной темы - системы планирования и организации учебно-тренировочного процесса с кнѳчи пятиборцами.

Педагогические наблюдения были направлены на выявление методики тренировки по видам пятиборья и по всему комплексу на отдельных возрастных этапах становления спортсмена. Наблюдения проводились с 1976 по 1978 год в специализированной школе кнѳчи пятиборцев Министерства просвещения Армянской ССР, в ДЮСШ современного пятиборья при ЦС "Алга" (г.Фрунзе), в отделении современного пятиборья комплексной ДЮСШ Московской области, в отделении современного пятиборья ШВСМ г.Краснодара. Собранный материал позволил сформулировать требования к подготовке кнѳчи пятиборцев на современном этапе развития этого вида спорта.

Анкетирование и собеседование с тренерами и спортсменами было направлено на выявление взглядов ведущих специалистов современного пятиборья и спортсменов-пятиборцев по вопросам планирования и методики учебно-тренировочного процесса с кнѳчи пятиборцами.

Анкетированию было подвергнуто в период 1977-1979 г.г. 40 тренеров, работающих с пятиборцами различного уровня подготовки, имеющих стаж тренерской работы от 5 до 15 лет. Среди опрошенных заслуженных тренеров СССР и республик - 9 человек, тренеров 1-й

категории - 21 человек, 2-й категории - 6 человек, не имеющих категорию - 4 человека.

Среди спортсменов анкетированием охвачено 44 человека; из них: со спортивным стажем более 10 лет - 8 человек, от 5 до 10 лет - 19 человек, до 5 лет - 17 человек.

Обобщение личного многолетнего спортивного и тренерского опыта. За многолетний период спортивных выступлений и тренерской работы у автора накопился определенный объем методических материалов и значительный спортивно-педагогический опыт. При работе над темой использовались планы личной подготовки за ряд лет, дневники тренировок, результаты выступлений, годовые отчеты-анализы подготовки и выступлений; рабочие планы с методическими рекомендациями тренеров по отдельным видам пятиборья. Весь материал подвергался осмысливанию, отработке и вместе с другими методиками позволял сформировать исходные позиции для естественного педагогического эксперимента по основному вопросу избранной темы работы.

Естественный педагогический эксперимент. С целью проверки основных положений планирования, содержания и методики проведения учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами 10-17 лет было организовано многолетнее наблюдение и экспериментально-педагогическое исследование на базе Школы юных пятиборцев г. Еревана.

Экспериментально-педагогическое исследование было проведено в два этапа.

На первом этапе в 1976-1977 годах под наблюдением находились 4 группы юных пятиборцев 10-13 лет, занимающиеся в течение двух лет по программе начальной подготовки.

Второй этап. После прохождения 2-х годичного курса началь-



ной подготовки из числа подростков 12-13 лет, прошедших этот курс были сформированы две группы по 10 чел., которые на протяжении последующих 4-х лет с 1978 по 1981 год проходили дальнейшую подготовку по комплексу современного пятиборья.

Одна из этих групп являлась экспериментальной. В основу построения тренировочного процесса с этой группой были положены основные организационно-методические положения, сложившиеся у нас в результате многолетних педагогических наблюдений и обобщения опыта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ,  
АНКЕТИРОВАНИЯ И ОБОБЩЕНИЯ ОПЫТА.

Педагогические наблюдения, проведенные на протяжении 1976-1978 гг в ряде школ по современному пятиборью показали, что учебно-тренировочный процесс в них проводится в соответствии с Программой для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ 1977 года. В школах функционируют группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (в ШВСМ).

Группы начальной подготовки комплектуются из мальчиков 10-12 лет. Тренеры стремятся привлечь в эти группы подростков, уже имеющих определенный уровень плавательной подготовки. На учебную работу в группах начальной подготовки 1-го года обучения отводится 6 часов в неделю.

Группы 2 года обучения комплектуются из подростков 11-13 лет, прошедших 1-й год обучения, а также из вновь набираемых юных пловцов, не попавших в учебно-тренировочные группы ДЮСШ по плаванию. На учебную работу в этих группах отводится в неделю 8 часов.

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения учебная работа ведется в основном по троеборью из расчета 16-18 часов в неделю, а в группах 3-го и 4-го годов обучения - по всему комплексу (20-24 часа в неделю).

Наблюдения за учебно-тренировочным процессом в ДЮСШ показывают, что отводимые программой объемы учебных часов становятся недостаточными для освоения техники и тактики видов пятиборья и приобретения необходимого спортивного мастерства в соответствии с современными требованиями. В практике работы с юными пятиборцами тренеры, как правило, превышают установленные объемы за счет дополнительных заданий в утренние и вечерние часы, а также за счет привлечения ребят к тренировкам в выходные дни.

Обобщая результаты наблюдений за учебно-тренировочным процессом по современному пятиборью в ДЮСШ приходится отмечать следующие типовые недостатки в методике проведения занятий с юными пятиборцами, снижающие темпы роста их спортивного мастерства как по отдельным видам пятиборья, так и по всему комплексу.

1. Не соблюдается необходимая этапность в освоении юными пятиборцами видов комплекса; наблюдается тенденция к преждевременному обучению всем или большинству видов пятиборья, допускаются элементы форсирования подготовки, в результате чего не закладывается необходимая техническая и функциональная база в освоении видов пятиборья.

2. По этим причинам становится заметным отставание результатов юных пятиборцев в плавании и беге от тех показателей, которые характеризуют современный уровень результатов в пятиборье.

3. Вследствие элементов форсирования не закладывается у юных

пятиборцев необходимая база технической подготовки в верховой езде, стрельбе и, особенно, в фехтовании, что снижает возможность достижения в последующем высокого мастерства в этих видах пятиборья.

4. Установленные Программой 1977 нормативы для отдельных возрастных групп юных пятиборцев по общей физической и специальной подготовке, стали отставать от современных требований и нуждаются в пересмотре.

5. Современные требования к подготовке перспективных резервов по такому сложному и комплексному спорту, каким является пятиборье, вызывает необходимость пересмотра режимов учебно-тренировочной работы, особенно в группах начальной подготовки в сторону некоторого увеличения учебных часов в недельных циклах.

В процессе анкетирования тренеров и спортсменов мы стремились выяснить взгляды специалистов по следующим вопросам теории и методики современного пятиборья,

1. С какого возраста и по каким видам пятиборья следует начинать подготовку юных пятиборцев.

2. Какое количество учебных часов в недельных циклах по годам обучения следует отводить в ДЮСШ на отдельные виды пятиборья.

3. Как должны планироваться и чередоваться в дневных и недельных циклах занятия по видам пятиборья и какие сочетания являются наиболее оптимальными с позиций взаимовлияния тренировочных нагрузок в видах пятиборья.

4. Какие нормативы по физической и специальной подготовке следует установить в настоящее время для контроля за подготовкой юных пятиборцев различных возрастных групп в ДЮСШ.

5. Каков должен быть оптимальный календарь соревнований по видам пятиборья и их сочетаниям для юных пятиборцев различных воз-

растных групп.

По вопросу начального возраста занятий современным пятиборьем - 62% респондентов определили его как 9-10 лет, и 38% - 8-9 лет. При этом все тренеры и спортсмены ответили, что подготовка юных пятиборцев должна начинаться с занятий плаванием и общей физической подготовкой. Было также выявлено, что большинство тренеров и спортсменов считают, что занятия по ОФП должны на первых порах широко сочетаться с разнообразными подвижными играми, эстафетами и постепенно перерасти в занятия по беговой подготовке.

В процессе анкетирования была выявлена необходимость повышения нормативных требований по физической и специальной подготовке юных пятиборцев.

Анализируя ответы тренеров и спортсменов можно отметить, что в практике работы накапливаются новые требования к уровню подготовленности юных пятиборцев, которые вызывают необходимость пересмотра ряда положений существующей программы для ДЮСШ. Это относится в первую очередь к повышению нормативных показателей по физической и специальной подготовке, увеличению учебных часов в недельных циклах на учебно-тренировочную работу, оптимизации построения тренировочных нагрузок и календаря соревнований.

Результаты педагогических наблюдений, анкетирования и обобщение личного многолетнего спортивно-педагогического опыта позволили выдвинуть для экспериментальной проверки следующие основные положения по дальнейшему совершенствованию подготовки юных пятиборцев.

I. По циклическим видам пятиборья - по плаванию и бегу уже в раннем юношеском возрасте должна закладываться необходи-

мая функциональная база для достижения о последующем высоких результатов. в этих видах.

2. Учебно-тренировочный процесс на этапах предварительной подготовки и начальной специализации в видах пятиборья должен сочетаться с широким использованием средств общей физической подготовки, среди которых важное место должны занимать игровые формы проведения различных упражнений. Игровые средства способствуют с раннего возраста развитию координационных способностей, умению действовать в усложняющихся условиях и повышают эмоционально-положительный фон занятий, необходимый для переносимости объемной тренировочной работы, характерной для современного пятиборья.

3. Наряду с плаванием и бегом, с первых лет начальной специализации иные пятиборцы, должны тщательно и последовательно осваивать технику и тактику фехтования. Этот вид пятиборья требует с первых этапов подготовки воспитания специальных тактических способностей. Опыт ряда видных спортсменов-пятиборцев страны показывает, что если пятиборец в юношеском возрасте не пройдет хорошей школы начальной фехтовальной подготовки, то в последующем не может добиться должных результатов в этом сложном виде пятиборья.

4. Вся подготовку пятиборцев надо вести с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Проводя общие групповые занятия по видам пятиборья, тренеры должны умело подбирать упражнения в соответствии с индивидуальными особенностями функциональных возможностей, двигательных способностей и психических качеств иных пятиборцев.

5. В целях достижения необходимых сдвигов в уровне под-

готовленности в отдельных видах пятиборья следует шире использовать при построении учебно-тренировочного процесса принцип концентрации занятий по отдельным видам комплекса на отдельных этапах года. Это в особенности относится к построению нагрузок по плаванию и бегу в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения и в группах спортивного совершенствования.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА.

С целью экспериментальной проверки основных положений по совершенствованию подготовки юных пятиборцев, сформулированных на основе педагогических наблюдений и обобщения личного многолетнего спортивно-педагогического опыта, был организован естественный 4-х годичный педагогический эксперимент.

Из юных пятиборцев 12-13 лет, прошедших этап начальной подготовки, были сформированы две учебные группы по 10 чел. в каждой. Одна из этих групп (2-я) - была экспериментальной, другая - контрольной.

Общее количество учебных часов по годам обучения в обеих группах было одинаковое. Но в распределении часов по видам пятиборья в экспериментальной группе имели место определенные отличия. Они состоят в том, что на первом и втором году обучения отводилось больше часов, чем в контрольной группе на общую физическую подготовку, плавание и бег и соответственно меньше на технические виды пятиборья - верховую езду, фехтование и стрельбу.

Таким образом, в распределении учебных часов по видам пятиборья и годам обучения в экспериментальной группе в отличие от контрольной предусматривалась определенная направленность учебно-тренировочного процесса на более широкое использование

средств ОШ плавания и бега с целью создания необходимого фундамента в этих видах для последующего роста спортивных результатов.

В методике проведения занятий основные отличия учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе состояли:

1) в направленном подборе подготовительных и подводящих упражнений для лучшего освоения техники видов современного пятиборья;

2) в подборе упражнений и тренировочных нагрузок в плавании и беге, направленных на развитие скоростных качеств и общей выносливости;

3) в широком использовании игровых и состязательных форм проведения упражнений в ходе занятий, способствующих повышению активности занимающихся в освоении изучаемых приемов, в развитии координационных способностей и умений действовать в усложняющихся ситуациях;

4) в систематическом использовании педагогических оценок за освоение изучаемых приемов и нормативов для контроля за уровнем развития физических качеств и спортивных показателей по видам пятиборья.

В начале педагогического эксперимента все испытуемые контрольной и экспериментальной групп были подвергнуты проверке по упражнениям, отражающим уровень развития скоростно-силовых качеств и выносливости в беге и плавании. Анализ исходных показателей по этим упражнениям свидетельствует о том, что в начале эксперимента юные пятиборцы обеих групп по показателям общей и специальной физической подготовленности находились на одинаковом уровне.

В результате проведения занятий на протяжении 4-х лет по ОШ, верховой езде, фехтованию, стрельбе, плаванию и бегу происхо-

дали определенные изменения физических качеств у занимающихся обеих групп. Рост этих показателей по годам обучения отражен в таблице I.

Как видно из таблицы, за 4 года занятий произошло значительное повышение скоростно-силовых качеств и выносливости у юных пятиборцев обеих групп. Однако, эти изменения в группах характеризуются определенными различиями. Так, если в контрольной группе средний результат пятиборцев в беге на 60 м улучшился за 4 года на 0,55 секунды, то в экспериментальной группе это улучшение составляло 0,72 секунды. Аналогичная разница в приросте результатов наблюдается и в другом скоростно-силовом упражнении - в прыжке в длину.

Более значительное улучшение результатов в этих видах у испытуемых экспериментальной группы можно объяснить тем, что в учебно-тренировочном процессе с этой группой на I-м и 2-м годах обучения больше отводилось учебного времени на ОФП, чем в контрольной группе.

Превосходство в приросте показателей скоростно-силовых качеств у пятиборцев экспериментальной группы являлось также и следствием более широкого использования в занятиях в этой группой игровых и состязательных форм проведения различных упражнений. Систематическое проведение в этой группе подвижных и спортивных игр, состязаний на короткие дистанции, эстафет, различных игровых упражнений в парах (в фехтовании) способствовало повышению активности занимающихся, проявлению максимальных скоростно-силовых возможностей, расторопности, смекалки и способностей в умелых действиях в усложненной обстановке, в ситуациях игровой борьбы и состязаний.

Анализ таблицы показывает, что особенно заметно юные пятиборцы экспериментальной группы опережали своих соперников из конт-

4/098



Таблица I.

Измененге показателей физической и специальной подготовленности юных пятиборцев контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента

| Контрольные тесты       | Группы | Исходные | I год | 2 год | 3 год | 4 год | $X_4 - X_{исх.}$ | P<br>$X_э - X_k$ |
|-------------------------|--------|----------|-------|-------|-------|-------|------------------|------------------|
|                         |        |          |       |       |       |       |                  |                  |
| Бег 60 м (с)            | к      | 9.40     | 9,31  | 9,24  | 9,13  | 8,85  | 0.55             | <0,05            |
|                         | э      | 9.42     | 9.26  | 9.18  | 8.02  | 8.70  | 0.72             |                  |
| Прыжок в длину (см)     | к      | 214      | 217   | 224   | 227   | 230   | 16               | <0,05            |
|                         | э      | 215,3    | 219   | 227   | 231   | 236   | 20,7             |                  |
| Отжимание (к-во раз)    | к      | 17,2     | 18,5  | 20,3  | 22,6  | 26,2  | 9                | >0,05            |
|                         | э      | 16,8     | 17,7  | 19,7  | 21,9  | 25,4  | 8,6              |                  |
| Плавание 100 м (мин.с)  | к      | 1.20     | 1,15  | 1,12  | 1.10  | 1.08  | 0,12             | <0,05            |
|                         | э      | 1,21     | 1,13  | 1,09  | 1,06  | 1,04  | 0,17             |                  |
| Плавание 400 м (мин.с)  | к      |          | 6,05  | 5,51  | 5,38  | 5,30  | 0,35             | <0,01            |
|                         | э      |          | 5,55  | 5,36  | 5,12  | 5,03  | 0,52             |                  |
| Бег 1000 м (мин.с)      | к      | 3,36     | 3,28  | 3,22  | 3,18  | 3,12  | 0,26             | <0,05            |
|                         | э      | 3,35     | 3,23  | 3,16  | 3,11  | 3,05  | 0,30             |                  |
| Бег 3000 м (мин.с)      | к      |          |       |       | 10,52 | 10,34 | 18               | <0,01            |
|                         | э      |          |       |       | 10,46 | 10,18 | 28               |                  |
| Верховая езда (очки)    | к      |          | 3,9   | 4,1   | 870   | 930   |                  | <0,05            |
|                         | э      |          | 3,6   | 3,9   | 830   | 878   |                  |                  |
| Фехтование (очки)       | к      |          | 3,8   | 4,0   | 790   | 832   |                  | >0,05            |
|                         | э      |          | 3,7   | 3,9   | 756   | 816   |                  |                  |
| Стрельба (очки)         | к      |          |       |       | 896   | 940   |                  | >0,05            |
|                         | э      |          |       |       | 868   | 912   |                  |                  |
| Пятиборье (сумма очков) | к      |          |       |       |       | 4785  |                  | <0,05            |
|                         | э      |          |       |       |       | 4863  |                  |                  |

рольной группы в темпах роста результатов в плавании и беге. Так, если средний результат в плавании на 100 м у испытуемых контрольной группы за 4 года улучшился на 12 секунд, то в экспериментальной группе это улучшение составило 17 секунд. Еще более заметная разница в росте показателей наблюдается в плавании на 400 м, где прирост результатов в экспериментальной группе за 4 года составил 52 секунды, против 35 секунд в контрольной группе.

В планировании учебно-тренировочного процесса и в распределении учебного времени по видам занятий в экспериментальной группе мы исходили из необходимости соблюдения определенной этапности в подготовке юных пятиборцев. Курс на дальнейшее повышение результатов в комплексе пятиборья преимущественно за счет роста достижений в плавании и беге все четче проявляется в настоящее время, как ведущая тенденция в развитии современного пятиборья и в подготовке сильнейших пятиборцев мира. Это требует усиления внимания к плавательной-беговой подготовке уже на ранних этапах учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами. Добиться высоких результатов в плавании и беге у пятиборцев можно лишь тогда, когда необходимая техническая и функциональная база в этих видах будет закладываться с 10-14 летнего возраста. Если этот этап будет упущен или недостаточно использован для создания такой базы, то на следующих этапах, когда юные пятиборцы начнут осваивать все виды комплекса, должного роста показателей в плавании и беге как правило не наблюдается. Практика современного пятиборья показывает, что у пятиборцев уже к концу их юниорского возраста дальнейший рост результатов в плавании и беге прекращается в силу неизбежного взаимовлияния разнохарактерных тренировочных нагрузок во всех видах комплекса.

Чтобы создать благоприятные условия для освоения плавательных и беговых нагрузок, не следует перегружать психику юных пяти-

борцев на первых этапах подготовки напряженной работой по освоению большого числа приемов в технических видах пятиборья - верховой езде, фехтовании, стрельбе. Поэтому по техническим видам в экспериментальной группе на 1-м и 2-м годах обучения был несколько сокращен объем изучаемых приемов. Так, по верховой езде основное внимание уделялось освоению правильной посадки и управление лошадью в простых упражнениях при езде шагом, рысью, голопом. Техника прыжка осваивалась на одиночных и невысоких препятствиях, а также в упражнениях на клавишах.

В фехтовании основное внимание уделялось освоению боевой стойки, передвижениям, упражнениям на мишенях и упражнениям в парах в выполнении простых атак, защит и ответов. Но в занятиях широко использовались игровые и состязательные формы проведения упражнений: в верховой езде - элементы вольтижировки, гимнастические упражнения на коне; в фехтовании - игровое маневрирование в парах, простые упражнения "контрах", игровые упражнения в атаках и защитах в парах.

На занятиях по стрельбе на первом году обучения осваивалась лишь стрельба из малокалиберной или пневматической винтовки, а на втором году - стрельба из пистолета по неподвижной мишени.

Анализ данных таблицы I показывает, что ныне пятиборцы экспериментальной группы на первых порах уступали своим сверстникам из контрольной группы в уровне подготовки по техническим видам. Однако, на 4 году обучения они вплотную приблизились к ним, и, хотя еще уступали им по очкам, но разрыв в очках становился незначительным и статистически недостоверным.

На 4-м году обучения занимающиеся обеих групп трижды участвовали во внутрискольных и городских соревнованиях по всему комплек-

су пятиборья. Обработка результатов выступлений показала, что юнши экспериментальной группы превосходили своих товарищей из контрольной группы по среднему результату по всему комплексу пятиборья на 77 очков (4862 - 4785). Это произошло главным образом за счет более высоких результатов пятиборцев экспериментальной группы в плавании и беге. На трех соревнованиях в течение 1981 года, из 9 юных пятиборцев экспериментальной группы, 8 человек выполнили нормативы кандидатов в мастера спорта по современному пятиборью и один - I-го спортивного разряда.

В контрольной же группе из 9 спортсменов, только три человека выполнили нормативы кандидатов в мастера спорта, 4 человека - норматив I-го спортивного разряда и один - 2-го спортивного разряда.

В последующем из числа занимающихся в экспериментальной группе 5 человек стали мастерами спорта по современному пятиборью, 4 из которых входили в состав сборной команды Армянской ССР среди юниоров. Из числа контрольной группы только 2 пятиборца стали в последующем мастерами спорта.

Таким образом, результаты 4-х годичного эксперимента показали, что содержание и методика учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе, построенные на основе положений, вытекающих из проведенных наблюдений и обобщения многолетнего спортивно-педагогического опыта, обеспечивают более значительный рост у юных пятиборцев показателей физических качеств и спортивных результатов. Система учебно-тренировочного процесса, использованная в экспериментальной группе создает также лучшие предпосылки для подготовки перспективных пятиборцев.

## ВЫВОДЫ

1. Современный уровень развития пятиборья в СССР и в зарубежных странах характеризуется неуклонным ростом спортивных результатов, особенно в плавании и беге и дальнейшим обострением борьбы за победы и призовые места в командном и личном зачете на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

2. В решении задач дальнейшего повышения спортивного мастерства советских пятиборцев и удержания ими завоеванных передовых позиций на международной арене важное значение приобретает совершенствование системы многолетней подготовки юных пятиборцев и воспитания перспективных резервов.

3. Изучение литературных источников и научно-методических материалов по современному пятиборью показывает, что вопросы наиболее рационального построения и методики проведения учебно-тренировочного процесса в системе многолетней подготовки юных пятиборцев не получили необходимого обоснования и освещения в научно-методической литературе.

4. Официальные руководящие методические материалы по работе с юными пятиборцами (программы, методические письма, рекомендации и т.п.) по ряду положений (планированию учебных часов, построению учебно-тренировочного процесса в дневных и недельных циклах, методики проведения занятий по отдельным видам) не отвечают современным требованиям подготовки перспективных резервов в таком сложном виде спортивного многоборья, каким является современное пятиборье.

5. Проведенные в работе многолетние наблюдения и экспериментально-педагогические исследования показали, что использование в учебно-тренировочном процессе с юными пятиборцами по этапной

направленности занятий, четкой периодизации годовых циклов, широкого использования комплексов общеразвивающих средств и игровых форм проведения занятий, применение системы оценок и контрольных нормативов, обеспечивают более успешную подготовку юных пятиборцев к достижению в последующем высоких спортивных результатов.

6. Вся многолетнюю подготовку юного пятиборца от мальчика 10-11-летнего возраста до перспективного мастера спорта следует планировать по следующим этапам:

- этап предварительной общей и специальной физической подготовки;
- этап начальной специализации по троеборью и четырехборью;
- этап углубленной специализации по всему комплексу пятиборья;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

Основным направлением учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки является обеспечение разностороннего физического развития юных пятиборцев, овладение ими основами техники плавания и бега, создание начальной функциональной базы для последующего роста результатов в этих видах.

На этапе начальной специализации средства разносторонней физической подготовки принимают более специализированную направленность на развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости; возрастают объемы тренировочных нагрузок в плавании и беге, начинается освоение технических видов пятиборья, из которых в первую очередь, фехтования.

На этапе углубленной специализации ведется освоение и совершенствование техники и тактики всех видов современного пятиборья.

Тренировочные средства общей и специальной физической подготовки направляются на дальнейшее расширение функциональных возможностей для достижения высоких результатов в видах пятиборья. На последующих этапах юные пятиборцы овладевают высоким спортивным мастерством по всему комплексу современного пятиборья, тренируются по планам подготовки сборных молодежных команд ДСО, ведомств, республик, участвуют в республиканских и союзных соревнованиях.

7. В подготовке юных пятиборцев важное значение имеет воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, ловкости, быстроты и точности двигательных реакций. В целях развития этих качеств на занятиях следует широко использовать разнообразные игровые и состязательные формы выполнения упражнений: эстафеты, прыжково-беговые упражнения, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

8. В работе с юными пятиборцами, особенно при освоении приемов в технических видах и развитии функциональных возможностей в плавании и беге, следует избегать ускоренных методов подготовки, форсирования в достижении результатов преждевременного участия в соревнованиях. В то же время состязательные формы должны широко использоваться во всей системе подготовки. В связи с этим, важное значение приобретает подбор и разработка содержания и форм соревнований в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовки юных пятиборцев на каждом этапе их обучения.

9. В связи с неизбежными факторами взаимовлияний различных тренировочных нагрузок в современном пятиборье, которые могут носить, как положительный, так и отрицательный характер, необходимо дневные, недельные и месячные циклы тренировочного процесса

строить с учетом этих взаимовлияний. В дневных циклах предусматривать занятия по техническим видам, как правило, в первой половине дня; в недельных циклах равномерно распределять нагрузки по дням; в месячных циклах на отдельных этапах предусматривать чередование повышенных нагрузок в одних видах пятиборья с поддерживающими нагрузками в других видах.

10. Вся работа по подготовке юных пятиборцев должна пронизываться воспитанием их как советских граждан, активных строителей коммунистического общества, преданных нашей Родине и Коммунистической партии. В воспитательной работе тренеры должны широко использовать разнообразные формы общественной работы, сплочения коллектива, культурно-массовые мероприятия, участие в общественно-полезном труде.

Публикации по теме диссертации:

1. Г.А.Бутаев, И.А.Новиков, А.В.Сакгюков. Программа для спортивных школ юных пятиборцев. Союз Спортивных обществ и организаций Армянской ССР. Ереван, 1966.

2. Игорь Новиков. Пять дней и вся жизнь. Молодая гвардия, М., 1974.

3. А.П.Варакин, И.А.Новиков. Современное пятиборье. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва и общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, М., 1983.

Тип. В/О ЦСО

зак. 507 тираж 100 экз., объем - 1 п.л.