

Литература

1. Венскович, Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» / Д.А. Венскович // Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серія Е. Педагогічныя навуки. – 2020. – № 15. – С. 56–60.
2. Венскович, Д. А. Актуальные вопросы состояния репродуктивного здоровья студенческой молодежи / Д. А. Венскович // Вестник Белгородского института развития образования – 2021. – Т.8. №1 (19). – С. 134–141.
3. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.

УДК 796.015.31:796.42.093.61

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Е.А. Додонова

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь*

E-mail: elena.dodonova.71@mail.ru

Аннотация. В статье проанализированы существующие точки зрения ученых на этапизацию процесса подготовки спортсмена; проведен сравнительный анализ существующих рекомендуемых нормативов возраста, с которого можно заниматься современным пятиборьем и дисциплинами, входящими в этот вид спортивного многоборья; уточнен возраст спортсменов для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими с целью оптимизации тренировочного процесса юных пятиборцев и сокращения времени для перехода от этапа начальной подготовки к этапу углубленной спортивной специализации.

Ключевые слова: бег, возраст, конкур, начальный этап подготовки, плавание, современное пятиборье, стрельба, фехтование.

Современное пятиборье как в прошлом (с даты его зарождения в 708 году до нашей эры), так и в настоящем представляет собой вид спортивного многоборья, состоящий из пяти видов спорта. Сегодня этот вид спортивного многоборья включает в себя фехтование на шпагах, плавание вольным стилем на 200 метров, верховую езду (конкур), легкоатлетический кросс и стрельбу из пистолета, где последних два вида объединены в «комбайн», суть которого заключается в следующем: после старта, через 20 метров, спортсмены подбегают к огневому рубежу, после чего должны выполнить серию для поражения 5 мишеней диаметром 59,5 мм. любым количеством попыток за максимально отведенное время 50 секунд с расстояния 10 метров; стрельбы проходят в 4 серии после пробегания спортсменом расстояния в 800 метров [1].

Очевидно, что сочетание в одном виде спортивного многоборья пяти видов спорта, разноплановых по проявлению физических качеств и двигательных навыков, требует учитывать специфические требования как к организации тренировочного процесса на любом из этапов спортивного совершенствования, так и к начальному этапу, когда дети в раннем возрасте начинают осваивать азы не только современного пятиборья – как спортивного многоборья в целом, но и каждой из дисциплин (видов спорта), входящих в этот вид спортивного многоборья.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что при характеристике начального этапа в целом для занятия любым видом спорта с точки зрения рекомендуемого возраста существуют некоторые противоречия, не позволяющие учесть специфику современного пятиборья. При этом если руководствоваться нормативами, принятыми в Республике Беларусь [2], начальный этап подготовки юных пятиборцев может быть увеличен как во времени, так и в осваивании физических качеств и двигательных навыков в отдельно взятой дисциплине современного пятиборья.

Таким образом, *целью данного исследования* является уточнение возраста для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими с целью оптимизации самого тренировочного процесса юных пятиборцев и сокращения времени для перехода от этапа начальной подготовки к этапу углубленной спортивной специализации.

Материал и методы. Для решения данной научно-практической проблемы проанализированы существующие точки зрения ученых на этапизацию процесса подготовки спортсмена в любом виде спорта [3-7], а так же проведен сравнительный анализ существующих рекомендуемых нормативов возраста, с которого можно заниматься как современным пятиборьем, так и любым из дисциплин, в него входящим. На основе результатов проведенного контент-анализа определен рекомендуемый возраст для занятия современным пятиборьем.

Результаты и их обсуждение. Этап начальной подготовки юных спортсменов является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. Высокий уровень развития физических качеств и двигательных навыков, достигнутый на начальном этапе спортивной карьеры, делает соревновательные движения экономичными, вариативными, разнообразными и, в конечном счете, более эффективными, что позволяет обеспечить рост спортивных результатов. Не является исключением и современное пятиборье.

Для подготовки высококлассного спортсмена и распределения данного процесса на этапы необходимо учитывать вид спорта, паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его развития и способностей [3; 4; 5]. Сама же этапизация подготовки спортсмена в любом виде спорта трактуется учеными по-разному: Губа В.П. определяет данный процесс как «многолетняя подготовка спортсмена» [3, с. 17]; Евтух А.В., Квашук П.В. и Шустин Б.Н. как «многолетняя спортивная подготовка» [4, с. 16]; Шомуратов А.А. как «многолетний тренировочный процесс» [5, с. 593]. У одних ученых таких этапов четыре [3; 5], у других – пять [4]. В этой связи следует отметить точку зрения Шомуратова А.А., который определяющим фактором перехода от этапа к этапу наряду с возрастом считает подготовленность и правильное формирование двигательных навыков спортсмена [5, с. 593].

У всех авторов ключевым фактором является этапизация процесса в длительном периоде, связанном с доведением его формы до более высокого уровня спортивного совершенствования, что позволяет переходить на более важный с точки зрения подготовленности этап. Мы считаем, что базовым критерием, который позволяет обеспечить и правильное формирование двигательных навыков спортсмена, и, соответственно – рост спортивных результатов является достигнутый уровень развития физических качеств.

Опираясь на результаты проведенных исследований [3 – 7], в таблице 1 представлена краткая характеристика этапов подготовки спортсмена.

Характеризуя этап начальной подготовки в спорте в целом, его основными задачами являются: адаптация юных спортсменов, начавших тренироваться, к спортивному режиму дня и питания, формирование и развитие общих физических качеств на этапе средствами общей физической подготовки, укрепление здоровья, закладывание базиса здоровья и основ техники выбранного вида спорта, развитие мотивации юных

спортсменов и основных двигательных навыков и физических качеств. На последнюю задачу следует обратить особое внимание: с учетом возрастного фактора следует учитывать, что в современное пятиборье входят пять видов спорта, рекомендуемый и оптимальный возраст для начала занятия которыми различный. Поэтому, прежде всего, необходимо проанализировать возраст, характерный для развития физических качеств и двигательных навыков юных пятиборцев.

В таблице 2 приведен возраст, с которого рекомендуется заниматься спортсменам в Республике Беларусь [2] и в Российской Федерации [8].

Таблица 1 – Краткая характеристика этапов подготовки спортсмена

Этап подготовки	Характеристика этапа
Начальная подготовка	Адаптация к спортивному режиму дня и питания. Общая физическая подготовка, укрепление здоровья, закладывание базиса здоровья и основ техники выбранного вида спорта. Особое значение придается разнообразию технических приемов и действий и развитию мотивации юных спортсменов. Развитие основных двигательных навыков и физических качеств
Углубленная спортивная специализация (учебно-тренировочный)	Развитие основных физических качеств, технико-тактических действий, приобретение соревновательного опыта. Применение разносторонних тренировок и расширение арсенала технических действий. Применение широкого спектра восстановительных средств с целью оптимизации режима тренировок и отдыха
Спортивное совершенствование	Рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок, дальнейшее совершенствование технико-тактических действий, развитие ведущих физических качеств. Повышение соревновательного опыта. Введение в тренировочный процесс специальных заданий и индивидуализация тренировок
Высшего спортивного мастерства	Максимизация в использовании тренировочных средств при повышении уровня адаптации организма спортсмена к увеличению тренировочных нагрузок. Возрастающее роли соревновательной практики. Комбинирование и оптимизация тренировочных нагрузок при увеличении их объема

Примечание: собственная разработка на основе анализа источников [3–7]

Таблица 2 – Рекомендуемый возраст для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими, согласно нормативам

Вид спорта	Возраст		
	В Республике Беларусь	В Российской Федерации	
		Общефизическая подготовка с элементами вида спорта (муж./жен.)	Специальная начальная подготовка (муж./жен.)
Современное пятиборье	8	10/10	10/10
Фехтование	7	8/8	8/8
Плавание	7	4/4	7/7
Конь (конкур)	9	10/10	10/10
Бег на 800 м.	7	6/6	9/9
Стрельба	11	9/9	9/9

Примечание: собственная разработка на основе анализа источников [2; 8]

Сравнивая существующие рекомендации (табл. 2) можно отметить, что нет принципиальных различий для начала занятий каким либо из видов спорта между мальчиками и девочками. Не существует особых различий между общефизической и специальной подготовкой на начальном этапе как в современном пятиборье в целом, так и фехтовании, стрельбе и в конкуре – то есть в этих дисциплинах можно параллельно формировать физические качества вообще, и двигательные навыки – в частности общими и специальными средствами развития начиная с определенного возраста.

Однако существуют различия рекомендуемого возраста для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими в Республике Беларусь и Российской Федерации.

С нашей точки зрения наиболее совершенным подходом можно признать российский, руководствуясь следующими аргументами:

во-первых, вполне обоснованным можно считать более поздний возраст для занятия современным пятиборьем в сравнении с видами спорта, которые в него входят, где занятие на коне (конкур) в современном пятиборье осваиваются после других спортивных дисциплин;

во-вторых, не логичным рекомендовать заниматься современным пятиборьем как видом спорта раньше, чем стрельбой и конкуром, что предлагается в рекомендациях Республики Беларусь [2];

в-третьих, с учетом того, что легкая атлетика (в частности – бег на дистанции 800 метров) и плавание являются базовыми дисциплинами для развития общей выносливости в любом виде спорта, вполне обоснованным можно считать рекомендацию занятием именно этими видами спорта в более раннем возрасте, что и определено рекомендациями в Российской Федерации; при этом именно этап общефизической подготовки в этих видах спорта, на котором формируются в основном базовые качества общей выносливости и координации, целесообразно начинать в более раннем возрасте;

в-пятых, преимуществом рекомендаций Российской Федерации можно считать то, что сам рекомендуемый возраст разделяется именно в этих видах спорта на этапы общефизической и специальной подготовки.

С учетом вышеизложенного разработана таблица (табл. 3) с обоснованно рекомендуемым возрастом, с которого необходимо начинать заниматься современным пятиборьем с учетом оптимального возраста для занятий той, или иной дисциплиной, входящей в этот вид спортивного многоборья.

Очевидно, что планомерный подход к развитию физических качеств у юных пятиборцев позволяет на основе общефизической и специальной подготовки в каждой из дисциплин (отдельных видов спорта) перейти к полноценным занятиям по современному пятиборью к 11 годам спортсмена, если он начал заниматься этим видом спорта с 4 лет. При этом в 10 лет формируются физические качества, присущие каждому виду спорта, включая стрельбу и конкур в то время, как в 11 лет они развиваются. Очевидно, что начиная с 10 лет юный пятиборец начинает формировать физические качества и двигательные навыки в «комбайне» в то время, как в 11 лет он их начинает развивать.

Заключение. Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

этап начальной подготовки юных пятиборцев характеризуется необходимостью формирования и развития физических качеств, которые являются необходимыми для каждой из пяти дисциплин, входящих в этот вид спорта, без чего не возможно перейти на этап углубленной спортивной специализации;

при формировании данных физических качеств учитывается возраст юного спортсмена для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими, что позволяет правильно отобрать виды упражнений, средства и специфические методы как для общефизической, так и для специальной начальной подготовки.

При построении тренировочного процесса необходимо обеспечить планомерный переход от формирования двигательных качеств в тех видах спорта (дисциплин современного пятиборья), которыми рекомендуется начинать заниматься в более раннем возрасте (плавание и бег), к наиболее сложным видам, и при этом переходить от формирования физических качеств и двигательных навыков к их развитию.

Таблица 3 – Характеристика этапа начальной подготовки юных пятиборцев с учетом рекомендуемого возраста

Возраст, лет	Осваиваемая дисциплина современного пятиборья
4	Плавание
5	
6	Плавание
	Бег на 800 м.
7	Плавание
	Бег на 800 м.
	Фехтование
8	Плавание
	Бег на 800 м.
	Фехтование
9	Плавание
	Бег на 800 м.
	Фехтование
	Стрельба
10	Плавание
	Бег на 800 м.
	Фехтование
	Стрельба
	Конь (конкур)
11	Современное пятиборье в целом

Примечание: собственная разработка.

Литература

1. Современное пятиборье, дисциплины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moghorse.by/vidyi-pyatiborya.html>. – Дата доступа: 09.07.2021.
2. Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта / Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://odsm.inbel.biz/media/file/binary/2020/1/19/180194696961/post-2_6-min-voznast-v-red-2019g_pdf.pdf?srv=cms. – Дата доступа: 29.07.2021.
3. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
4. Евтух, А.В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А.В. Евтух, П.В. Квашук, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2008. – С. 16-19.
5. Шомуратов, А.А. Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов / А.А. Шомуратов. – Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2017. – № 12 (146). – С. 592-596.
6. Буштрук, В.Д. Подготовка спортсмена в многолетнем аспекте: учеб. пособие / В.Д. Буштрук, В.Ф. Костюченко, Е.Г. Шубин. – СПб: СПбГУАП, 2017. – 32 с.
7. Додонов, О.В. Значение инноваций на различных этапах подготовки спортсмена / О.В. Додонов / Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г. : в 2-х ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шелюк (зам. глав. ред.) [и др.] – Минск: БГУФК, 2020. – Ч. 1 – С. 55-62.
8. С какого возраста можно начинать заниматься видом спорта? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://files.sportsovetnik.rudo_sportsagetable.pdf. – Дата доступа: 29.07.2021.