

**В. А. Морозов  
А. Н. Петров  
М. В. Яхонтова**

---

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ  
В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ  
В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

**2019**

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ МОРСКОГО И РЕЧНОГО ФЛОТА  
имени адмирала С. О. Макарова

---

В. А. Морозов, А. Н. Петров, М. В. Яхонтова

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ  
В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург  
«Научные технологии»  
2019

УДК 796.05

ББК 75.1

М 80

Рецензенты:

кандидат педагогических наук **И.В.Зуб**,  
Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова;

кандидат педагогических наук **А.О. Филалко-Варганов**,  
Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический  
университет

**Морозов В. А., Петров А. Н., Яхонтова М. В.** Подготовка спортсменов в летнем полиатлоне в условиях вуза: учебно-методическое пособие. – СПб.: Научное издание, 2019. – 12 с.

В пособии изложены рекомендации по подготовке спортсменов в летнем полиатлоне в условиях вуза. Приведены особенности подготовки спортсменов по каждой дисциплине, входящей в летний полиатлон. Приведен примерный недельный микроцикл тренировки в летнем полиатлоне.

В основу методических рекомендаций положены методические материалы и многолетний опыт преподавателей кафедры физической культуры.

Предназначено для студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

УДК 796.05

ББК 75.1

© Морозов В. А., 2019

© Петров А. Н., 2019

© Яхонтова М. В., 2019

© Оформление. Издательство  
«Научное издание», 2019

## Оглавление

Введение .....	4
1 Характеристика летнего полиатлона как вида спорта .....	5
2 Бег на 60 м .....	5
3 Бег на 2000 (1000 м) .....	7
4 Плавание .....	9
5 Стрельба .....	10
6 Примерный недельный микроцикл тренировки в летнем полиатлоне .....	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	11

## Введение

Летний полиатлон – вид спорта, представляющий из себя одно из многоборий. Начало развития полиатлона, как вида спорта, происходит из многоборья ГТО. В середине 70-х годов на основе нормативов ГТО было решено в целях популяризации и повышения массовости физической культуры и спорта создать спортивный вариант многоборья, который так и назвали – «Многоборье ГТО». Новый вид спорта сразу приобрел большую популярность, проводились городские и всесоюзные соревнования по данному виду спорта. Причем в этих соревнованиях принимали участие даже члены сборных СССР по другим видам спорта. Достаточно упомянуть известных легкоатлетов Ольгу Богословскую и Екатерину Парлюк. Всесоюзные соревнования проводились между республиками бывшего СССР, городами: Москвой и Ленинградом, а им предшествовали районные, городские и отборочные соревнования. После распада СССР, сам вид переименовали в полиатлон (два варианта – зимний и летний). В связи с временным исчезновением в тот период самого комплекса ГТО и общего падения уровня и массовости спорта, связанными с объективными экономическими и социальными причинами, массовость и уровень результатов многоборцев существенно понизились, но, благодаря энтузиастам данного вида спорта, таким как В.М. Криво, А.Д. Балин, Л.В. Ковалев и другим, он сохранился как вид спорта. Продолжали, хоть и не в тех масштабах, и не с таким уровнем результатов, проводиться городские и всероссийские соревнования. В настоящее время, когда вновь стала актуальна работа по комплексу ГТО, есть все основания полагать, что и соревнования по полиатлону будут возвращать себе былое значение и актуальность. По данному виду спорта проходят и ВУЗовские соревнования на городском и всесоюзном уровне. Вопросам подготовки студентов-спортсменов по летнему полиатлону и посвящена данная работа.

## 1 Характеристика летнего полиатлона как вида спорта

Изначально, еще под названием «Многоборье ГТО», в данное многоборье включались следующие виды: бег на 100 м, бег на 1000 м (женщины) и 3000 м (мужчины), метание гранаты, стрельба из малокалиберной винтовки 3+5 или 3+10, плавание 100 м или 50 м. Позднее, у женщин вместо 1000 м появилась дистанция 2000 м, а вместо малокалиберной винтовки из положения лежа с ремня стали соревноваться в стрельбе из пневматической винтовки из положения стоя.

В настоящее время соревнования проводятся как по пятиборью, так и по четырехборью и даже троеборью. В данной работе мы остановимся на подготовке спортсменов к четырехборью с бегом, куда входят бег на 60м, бег на 1000м (женщины), 2000м (мужчины), плавание вольным стилем на 100м и стрельба из пневматической винтовки. Каждый из данных видов требует соответствующей подготовки, причем в каждом из видов применяется различные средства и методы подготовки. Надо отметить, что подготовка многоборца сложна как по методике, так и по организации, на ход подготовки влияет наличие или аренда тира, бассейна, стадиона. Они почти всегда не позволяют проводить тренировки в идеальной последовательности и объеме. В данной работе мы разберем подготовку в видах многоборья в условиях удобного времени занятий.

## 2 Бег на 60 м

Тренировка в беге на 60 м требует развития таких качеств, как быстрота, сила и координация. Основополагающим качеством является быстрота: как скорость реакции, так и частота движений. Естественно, что важна не только частота, но и длина шага, на которую влияют не столько антропометрические данные, сколько сила мышц и техника.

Бег на 60 м начинается со старта. В многоборье, как и в легкой атлетике, применяется низкий старт. В отличие от высокого старта, при низком старте применяются стартовые колодки, устанавливаемые в зависимости от индивидуальных и антропометрических особенностей спортсмена. Для тренировки старта используются:

- 1) повторное выбегание со старта;
- 2) повторное выбегание со старта с небольшой скоростью, обращая внимание на положение туловища, головы и особенности работы ног;
- 3) прыжки в яму со стартовых колодок;
- 4) ускорения из различных исходных положений и т.д.

Следует отметить, что для правильного низкого старта требуются достаточные силовые качества, позволяющие более длительное время бежать в наклоне вперед. Тренировка в беге со старта обычно проводится в первой половине тренировки, когда спортсмен еще не чувствует усталости.

Главным фактором, определяющим результат в беге на 60 м, является бег по дистанции. Основными моментами, на которые следует обращать внимание при технической подготовке, являются следующие.

1. Необходимо уделить внимание быстрому выносу колена вперед. Спортсмен старается ставить маховую ногу как бы «на ступеньку», стараясь «убежать от себя ногами». В этом случае спортсмен делает полноценный передний и задний толчок, что приводит к увеличению скорости бега. Надо, в отличие от бега на средние и особенно длинные дистанции, стремиться к максимальной амплитуде движений. В спринтерском беге не требуется экономности, надо наоборот постараться выложить все на что способен за короткие секунды.

2. Необходимо стремиться к максимальному расслаблению мышц в нерабочие фазы. Это позволяет увеличить как амплитуду, так и частоту движений. По окончании ускорения следует не тормозить, а стараться как можно дольше поддерживать скорость уже без усилий.

3. Важным фактором является работа рук. Руки должны работать энергично, при этом плечевой пояс должен быть

расслаблен. Корпус тела должен быть либо прямо, либо слегка наклонен вперед. Вместе с тем, тут важны индивидуальные особенности.

Также для улучшения техники и развития физических качеств применяются специальные беговые и прыжковые упражнения. Их так же лучше выполнять в начале тренировки.

Естественно, что подготовка многоборца отличается от тренировки спринтера-легкоатлета. В тренировке многоборца объем скоростной и силовой работы поменьше. Вместе с тем, многоборец вынужден выполнять больший объем обычного бега, что не очень полезно для спринтера, но необходимо для тренировки в другом виде многоборья – беге на средние дистанции. Средства же тренировки в спринтерском беге – те же, что и у спринтеров-легкоатлетов: повторное пробегание отрезков по 30–60 м с ходу и со старта, бег по 100–150 м на технику с неопределяемой скоростью, силовая подготовка. Многоборцу не требуется такая же мышечная масса, как классическому спринтеру, потому что она только может помешать успехам в других видах.

Также следует отметить, что тренировка в спринтерском беге проводится в первой половине тренировки, перед работой на выносливость. Скоростные и силовые качества лучше развиваются на фоне свежести и полного восстановления, в отличие от выносливости, которая развивается на фоне утомления либо частичного недовосстановления.

### **3 Бег на 2000 (1000 м)**

Дистанции 1000 м и 2000 м следует отнести к бегу на средние дистанции. В беге на средние дистанции скоростные качества также играют важную роль, но все же главной здесь является выносливость. А результат определяется, в первую очередь, таким понятием, как ПАНО. (порог анаэробного обмена). Чем выше скорость, на которой спортсмен переходит на анаэробный способ энергообеспечения, тем выше результат. Поэтому в классической легкой атлетике не только стайеры и марафонцы,

но и бегуны на 800 м выполняют очень большой объем бега в аэробном режиме. Особенно эффективен темповый бег, когда спортсмен преодолевает дистанцию со скоростью, максимально приближенной к ПАНО,

Так же, как и в тренировке в спринте, у многоборцев имеются определенные особенности в подготовке. Так, объем кроссового бега у многоборцев значительно ниже, так как увеличение объема бега плохо сказывается на спринтерских качествах, и просто надо оставить силы и время для тренировки в других видах. В тренировке многоборца в процентном отношении большая часть бега проходит на отрезках с соревновательной скоростью. Также применяется темповый бег, но в меньшем объеме и больше в подготовительном периоде тренировки.

Техника бега средневика и стайера отличается от техники спринтера тем, что здесь на первый план выходит экономичность. Амплитуда движений не максимальная, а маховая нога ставится больше под себя, стараясь сделать бег максимально мягким и экономичным. Соответственно, многоборец должен овладеть обоими вариантами техники.

Основными методами тренировки являются длительный непрерывный бег, темповый бег, интервальная тренировка и повторный бег. Длительный непрерывный бег – основа тренировки, но его объем меньше, чем у классических средневиков и стайеров, как и темповый бег. В предсоревновательный и соревновательный период возрастает значение интервальной тренировки. Многоборцы используют повторное пробегание отрезков от 150–200 м до 1000–2000 м с около соревновательной скоростью, с диапазоном ЧСС от 160–180 (после отрезка) до 120 перед началом. Такая тренировка наиболее эффективно развивает сердечно сосудистую систему, в течение всей тренировки поддерживая почти максимальный минутный объем крови, улучшая механизмы кровоснабжения работающих мышц. Вместе с тем следует отметить, что такая тренировка позволяет максимально быстро набрать форму, но для поддержания формы на длительное время лучше подходит длительный непрерывный и темповый бег.

Тренировка в беге на выносливость в структуре тренировочного занятия идет как правило во второй части тренировки, ведь выносливость лучше развивается на фоне утомления. Также надо иметь в виду, что для проведения тренировок лучше использовать более мягкий грунт. В этом случае будет меньше страдать позвоночник, и не будет опускаться свод стопы.

## 4 Плавание

В тренировке пловца, помимо развития физических качеств, на первый план выходит техническая подготовка. Поэтому довольно часто в полиатлон переходят бывшие пловцы, либо те, кто занимался в свое время плаванием. Ведь в зрелом возрасте трудно развить в себе такое же "чувство воды", как у тех, кто занимался плаванием с детства. Тем не менее, до определенного уровня может натренироваться почти каждый. Тут многое зависит от частоты и объема тренировок. В условиях ВУЗа трудно рассчитывать на то, что удастся тренироваться в плавании чаще 2–3 раз в неделю. Учитывая этот фактор, следует проводить тренировки больше не на объем, а на скорость, плавая отрезки с соревновательной и около соревновательной скоростью.

Так как в многоборье плывут вольным стилем, то практически все применяют самый быстрый способ плавания, называемый также «кроль», который значительно быстрее стиля «баттерфляй», «на спине» и особенно «брасс». Хотя вольный стиль подразумевает возможность использования любого стиля плавания.

Тренировка по плаванию, по возможности, проводится в другой день, либо после тренировки по беговым видам. В первом случае это будет наиболее эффективно именно для тренировки в плавании, а во втором, тренируясь в плавании, спортсмены в то же время расслабят уставшие после бега мышцы, что положительно скажется на восстановительных процессах опорно-двигательного аппарата.

## 5 Стрельба

В настоящее время на соревнованиях полиатлонистов входит стрельба из пневматической винтовки, которая существенно отличается от стрельбы из малокалиберной винтовки. Если из малокалиберной винтовки стреляли из положения лежа, то из пневматической – стоя. Если спуск на малокалиберной винтовке более плавный, а сама винтовка занимает более статичное положение, то в стрельбе из пневматики намного труднее удерживать статичное положение. Здесь важную роль играет количество времени, которое спортсмен проводит в тире, отрабатывая навыки стойки, дыхания, плавного нажатия спускового крючка, зрительной и физической выносливости.

## 6 Примерный недельный микроцикл тренировки в летнем полиатлоне

### Понедельник

1. Ускорения 5×40 м с ходу.
2. Бег с низкого старта 6×50 м.
3. Бег 10×300/300 с соревновательной скоростью 2000 м.

### Вторник

1. Тренировка по стрельбе.
2. Кросс 1 час.
3. Плавание 200 м к/пл, 10×50 м в/ст, 100 м ноги, 10×25 в/ст.

### Среда

1. Беговые упражнения.
2. Ускорения с ходу 5×60 м.
3. Бег с низкого старта 3×30, 3×40, 3×50 м.
4. Бег 100+800+600+400+200.

#### Четверг

1. Тренировка по стрельбе.
2. Кросс 1 час 15 мин.
3. Плавание 200 м к/пл, 4х200 м, 8×25 м в/ст.

#### Пятница

1. Беговые упражнения.
2. 10×30 м с ходу.
3. 4×60 м с низкого старта.
4. Бег 5×800 м.

#### Суббота

1. Кросс 1 час 15 мин.
2. Плавание 200+150+100+50 м, 4×100 м к/пл, 8×25 м в/ст.

Воскресенье – отдых.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Летний полиатлон предъявляет высокие требования к организму спортсмена, поэтому очень важное значение играет правильное планирование тренировочного процесса, сочетание объема и интенсивности, нагрузки и отдыха, сочетание тренировки по видам многоборья в течение одного тренировочного дня, недельного микроцикла и в структуре годовой тренировки.

В тренировке многоборца важно соблюдать основные принципы спортивной тренировки, такие как систематичность, посильность, постепенность, вариативность.

Также важное влияние на подготовку полиатлониста могут оказывать дополнительные факторы, такие как режим дня, питание, восстановительные процедуры. Причем значение этих факторов тем важнее, чем выше уровень подготовки спортсмена.

Учебное издание

**Морозов** Владимир Анатольевич  
**Петров** Анатолий Николаевич  
**Яхонтова** Марина Викторовна

**Подготовка спортсменов  
в летнем полиатлоне в условиях вуза**

Учебно-методическое пособие

Издательство «Наукоемкие технологии»  
ООО «Корпорация «Интел Групп»  
<http://publishing.intelgr.com>  
E-mail: [publishing@intelgr.com](mailto:publishing@intelgr.com)  
Тел.: (812) 945-50-63

Подписано в печать 23.05.2019.  
Формат 60×84/16  
Объем 0,75 усл. п. л.  
Гарнитура PT Astra Serif  
Тираж 10 экз.