

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**КОМПЛЕКСНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК СИЛЬНЕЙШЕГО СПОРТСМЕНА-ПОЛИАТЛОНИСТА
(НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕТНИМ ПОЛИАТЛОНОМ)**

Борисова Е.В., Климова В.К.

Белгородский государственный научно-исследовательский университет,

Россия, г. Белгород

Shehanina.kate@mail.ru, klimova@bsu.edu.ru

Аннотация. Анализ модельных характеристик спортсменов, занимающихся летним полиатлоном, позволит более детально исследовать сильные и слабые стороны при построении тренировочного процесса и добиться наивысшего результата.

Ключевые слова: модель спортсмена, физические качества; летний полиатлон.

В современном мире на данный момент наблюдается тенденция к росту популярности здорового образа жизни. Это приводит к острой необходимости увеличения и развития спорта в целом и спортивных секций в частности. Сейчас стали набирать популярность те виды спорта, в которых можно заниматься как совсем младшим возрастным группам, так и ветеранам. Летний полиатлон является одним из таких видов.

Летний полиатлон представляет собой комплексный вид спорта, включающий спринтерский (60 м – четырехборье, 100 м – пятиборье) и стайерский бег (1000 м – четырехборье и 2000 м – пятиборье у девушек, 2000 м – четырехборье и 3000 м – пятиборье у мужчин), плавание (50 м и 100 м), метание гранаты и пулевую стрельбу.

Показанные в вышеперечисленных дисциплинах результаты переводятся табличным методом в очки, которые по прошествии всех видов суммируются и определяется победитель. Таблицы оценки итогов в полиатлоне дают возможность относительно объективно отслеживать степень развития физических качеств спортсмена.

Однако, как и в любом другом виде спорта, в летнем полиатлоне существует ряд проблем:

1. Неразвитость вида спорта во многих городах России;
2. Отсутствие или недостаточность материальной базы для проведения тренировок;
3. Отсутствие высококвалифицированных тренеров;
4. Данный вид спорта не является олимпийским видом спорта;
5. Соревнования зачастую проводятся в неподходящих условиях и в отсутствии достойной конкуренции из-за низкой популярности данного вида спорта.

Таким образом, летний полиатлон является сложным видом спорта, включающим в себя такие разноплановые дисциплины, которые нелегко гармонично тренировать. Поэтому и достичь высокого спортивного результата в данном виде спорта не всегда возможно. Для этого необходимо комплексно проанализировать свои физические качества и возможности в каждом из перечисленных видов, входящих в летний полиатлон и определить, на какой вид нужно сделать больший акцент.

Для анализа будет необходим некий «эталон» спортсмена-полиатлониста, касаемо физических качеств. Это и будет являться моделью спортсмена.

Давайте разберемся, что представляет собой модель спортсмена вообще и какие признаки она включает?

Модель спортсмена – комплексный набор определенных признаков, определяющий «эталон» по различным показателям для данного вида спортивной деятельности.

В данной статье попытаемся разработать комплексную модель физических качеств и психологических характеристик «сильнейшего спортсмена-полиатлониста».

Исследуя модельные характеристики физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в летнем полиатлоне, было проведено анкетирование с целью ранжировать физические качества и психологические характеристики, необходимые спортсмену высокого класса (КМС, МС, МСМК) для достижения максимального результата.

Для оценки и самоанализа в процессе исследования была разработана анкета, позволяющая выявить и ранжировать, какими физическими качествами и психологическими особенностями должен обладать спортсмен, занимающийся летним полиатлоном. В опросе участвовали ведущие спортсмены России высокого класса (КМС, МС, МСМК). Данные представлены в таблице 1 в процентном соотношении.

Таблица 1 - Результаты опроса ведущих спортсменов-полиатлонистов

Вопрос / Звание	Каким основным физическим качеством, по Вашему мнению, должен обладать спортсмен, занимающийся летним полиатлоном?									
Вариант ответа	сила	быстрота	выносливость	ловкость	гибкость					
МСМК	20%	10%	70%							
МС	20 %	20 %	60%							
КМС	30 %	20 %	50%							
Вопрос / Звание	Какими личностными качествами, по Вашему мнению, должен обладать спортсмен, занимающийся летним полиатлоном? (Оценить по 10-ти бальной шкале, где 10 – это наиболее важное качество).									
Вариант ответа	целеустремленность	дисциплинированность	уверенность	инициативность	самостоятельность	смелость	настойчивость	репительность	самообладание	стойкость
МСМК	10	8	9	1	6	2	7	4	3	5
МС	10	9	8	2	7	1	6	3	5	4
КМС	10	6	8	2	3	1	9	4	7	5
Вопрос / Звание	Как часто вы посещаете (посещали, если спортивная карьера окончена) тренировки?									
Вариант ответа	2 раза в день ежедневно	Каждый день (включая выходные)	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю						
МСМК	100 %									
МС	50 %	50 %								
КМС	30 %	70 %								
Вопрос / Звание	Укажите, сколько времени у Вас длится (длилась) тренировка?									
Вариант ответа	от 0,5 до 1 часа		от 1 часа до 1,5 часов			От 1,5 до 2-х часов				
МСМК						100%				
МС						100%				
КМС						100%				
Вопрос / Звание	Каким занятиям Вы отдаете (отдавали) предпочтение?									
Вариант ответа	плаванию в бассейне	стрельбе	легкой атлетике	метанию гранаты	тренировкам с отягощениями	психологическим тренингам				
МСМК	45%	5%	50%							
МС	45%	10%	45%							
КМС	40%	20%	40%							

Из проделанного опроса и выявленных данных, можем отметить, что в-основном, все спортсмены высокого класса, занимающиеся летним полиатлоном выделяют важными 3 основных физических качества-выносливость, силу и быстроту. Из личностных характеристик, способствующих получению высокого результата, спортсмены отметили целеустремленность, уверенность, дисциплинированность, самостоятельность и настойчивость. Многие, из опрошенных полиатлонистов, пришли на занятия в возрасте 10-12 лет из других видов спорта (плавания, легкой атлетики, игровых видов). Также, было отмечено, что спортсмены наиболее высокого класса отдают тренировкам наиболее продолжительное время, тренируясь каждый день утром и вечером, причем тренировки проходят для разных видов многоборья.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортсмены-полиатлонисты, имеющие звание МСМК и МС наиболее тщательно подходят к тренировочному процессу и к своей функциональной подготовке. Однако они могут себе также позволить уделять время тщательному прорабатыванию одного вида многоборья, который по их мнению и по мнению тренера, является наиболее слабым, нежели тренировать все виды направленности. Также имеют место самостоятельные тренировки и исследование собственных функциональных возможностей без наблюдения тренера.

Большим преимуществом летнего полиатлона является разнообразие входящих в него видов спорта. Зачастую, спортсмен, не показавший в профильном виде спорта достойного результата, может «найти себя» в полиатлоне. Это позволяет продлить спортивную карьеру и добиться высоких спортивных достижений.

Литература

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., 1986.
2. Требенюк А.И. Летний полиатлон: методика подготовки квалифицированных спортсменов-полиатлонистов: монография / А.И. Требенюк, А.А. Требенюк. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2007. – 172 с.
3. Уваров В.А. Полиатлон: учеб. пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола, 2003. – 120 с.