А.В. Астахов

Многоборье ГТО и полиатлон

Страницы истории

Калуга 2020

Министерство спорта Калужской области
Калужский государственный университет
имени К.Э. Циолковского
Калужское региональное отделение полиатлона

Астахов А. В.

МНОГОБОРЬЕ ГТО И ПОЛИАТЛОН

Страницы истории

Калуга 2020

УДК 796.42, 612
ББК 75.5
А91

Рецензенты:
А.И. Шишкин, начальник отдела информационно-аналитической работы и пропаганды физической культуры и спорта управления физкультурно-массовой работы и спорта министерства спорта Калужской области, мастер спорта СССР.

С.А. Варфоломеев, доцент Калужского филиала РАНХиГС, кандидат биологических наук.

Рекомендовано к изданию Советом по педагогическому образованию КГУ имени К.Э. Циолковского (протокол №7 от 23.06.2020 г.)

Автор: Астахов Александр Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания КГУ имени К.Э. Циолковского

Астахов А.В.

А91 ***Многоборье ГТО и полиатлон.*** *Страницы истории.* Монография. Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2020. – 106 с.
ISBN 978-5-88725-569-9

Монография Астахова Александра Викторовича посвящена истории развития многоборья ГТО и полиатлона в Калужской области. В ней представлены имена спортсменов-многоборцев, прославлявших Калужскую область на Всероссийских и международных соревнованиях.

В монографии изложены особенности тренировочного процесса в летнем и зимнем полиатлоне. Она может быть использована спортсменами и тренерами по данному виду спорта для организации тренировочных занятий, а также студентами, обучающимися по профилю «Физическая культура» при изучении дисциплины «История физической культуры и спорта».

Монография призвана оказать помощь при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ISBN 978-5-88725-569-9

© Астахов А.В., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ……. 4
ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА О ПОЛИАТЛОНЕ…….. 12
ХРОНИКА МНОГОБОРЬЯ ГТО И ПОЛИАТЛОНА В КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ…… 16
СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ В КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ…….. 41
ПОЛИАТЛОНИСТЫ 2000-х……... 48
ПРОГРАММА ПОЛИАТЛОНА И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА……. 76
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ…… 79
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ЗИМНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ…… 83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ……..... 91
ФОТОХРОНИКА ……..... 93
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…….. 105

ПРЕДИСЛОВИЕ

Спортсмены и физкультурники старшего поколения часто вспоминают эпоху того времени, когда зарождался и развивался комплекс ГТО. Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) когда-то составлял основу советской системы физического воспитания населения.

В 1931 году газета «Комсомольская правда» опубликовала статью, в которой поднимался вопрос о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи, предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком.

Эту инициативу поддержали миллионы советских людей. В связи с этим был разработан проект комплекса ГТО, а 7 марта 1931 года Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО.

На первых порах введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, плавание, прыжки, метания, лыжные гонки и т.д.). Кроме того, будущие значкисты ГТО должны были владеть теоретическими знаниями: знать основы отечественного физкультурного движения, военного дела и особенности самоконтроля при занятиях физподготовкой.

В 1932 году была введена II ступень комплекса ГТО, с более высокими требованиями, содержащая 25 норм. Затем в 1934 году появилась еще одна ступень – «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО), рассчитанная на молодых людей подросткового возраста. Этим закончилось создание Единого всесоюзного комплекса ГТО, который стал программной и нормативной основой советской системы физического воспитания.

Комплекс ГТО в 30-ые годы прошлого столетия сыграл положительную роль в развитии физкультурного движения в стране, в развитии советского спорта и воспитании выдающихся спортсменов. Он способствовал

всестороннему развитию физических способностей у молодежи. А сам значок ГТО, который с гордостью носили атлеты, являлся символом мужества и крепкой физической закалки.

По мере активной пропаганды физической культуры и спорта комплекс ГТО продолжал совершенствоваться. В начале 1940 года были введены в действие новые нормативы комплекса.

В годы Великой Отечественной войны комплекс ГТО стал главным подспорьем в массовой военно-физической подготовке населения. Требования военного времени заставили внести изменения в его содержание. Некоторые нормы были заменены другими, имеющими более выраженный военно-прикладной характер (знание топографии, оружия, бег, прыжки и метания в повседневной форме, штыковой бой, переправа вплавь и др.). Это сыграло положительную роль в подготовке резервов для Красной Армии. Многие спортсмены, физкультурники, значкисты ГТО другие успешно действовали на фронтах Великой Отечественной войны, в партизанских отрядах. Они показали себя отважными, мужественными и выносливыми воинами. А те, кто оставался в крупных городах, не жалея сил готовили резервы для фронта. Они обучали бойцов штыковому бою, гранатометанию, преодолению препятствий, ходьбе на лыжах, борьбе самбо.

В послевоенное время комплекс ГТО продолжал совершенствоваться. Наибольшие изменения комплекс претерпел в 1959 году. В связи с необходимостью более тесного взаимодействия комплекса ГТО с учебными программами общеобразовательных школ, ремесленных училищ, техникумов и высших учебных заведений, а также с усложнением спортивной классификации почти все нормативы и требования были пересмотрены. Сдача нормативов разрешалась только на соревнованиях.

В 1965 году в Вооруженных Силах СССР была введена специальная ступень комплекса ГТО – «Военно-спортивный комплекс», содержащая упражнения и нормативы военно-прикладного характера (плавание в одежде с оружием, преодоление полосы препятствий, подводное плавание и др.).

В 1972 году введен в действие еще более совершенный комплекс ГТО. Отличительной чертой многоборья ГТО являлась его доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта людям различного возраста, пола и интересов.

Комплекс ГТО строился по возрастному принципу и охватывал население с 10 до 60 лет и старше: I ступень – «Смелые и ловкие» - для мальчиков и девочек 10-11 и 12-13 лет; II ступень – «Спортивная смена» - для подростков 14-15 лет; III ступень – «Сила и мужество» - для юношей и девушек 16-18 лет; IV ступень – «Физическое совершенство» - для мужчин 19-39 лет (с двумя возрастными группами – 19-28 и 29-39 лет) и женщин 19-34 года (с двумя возрастными группами – 19-28 лет и 29-34 года) и V ступень – «Бодрость и здоровье» для мужчин 40-60 лет с двумя возрастными группами – 40-49 лет и 50-60 лет) и женщин 35-55 лет (с двумя возрастными группами – 35-44 и 45-55 лет). Затем появились и новые разрядные требования по многоборью комплекса ГТО, которые способствовали активизации спортивно-массовой работы и в первую очередь в школах, средних специальных учебных заведениях, вузах, а также в коллективах физической культуры предприятий и учреждений.

В 70-х годах стали проводиться чемпионаты РСФСР и СССР для спортсменов различных возрастных групп. Тогда стоял настоящий бум – нормы комплекса ГТО активно сдавали в учебных заведениях и на предприятиях, а чемпионаты краев и областей выливались в настоящие спортивные праздники. В августе 1973 года и в Калуге на высоком уровне был проведен чемпионат РСФСР по многоборью комплекса ГТО на призы журнала «Спортивная жизнь России».

В постперестроечное время популярность соревнований по многоборью комплекса ГТО стала заметно падать.

И лишь после некоторого затишья в конце 90-ых годов многоборье комплекса ГТО, именуемого ныне полиатлоном, вновь заявило о себе во весь голос и стало завоевывать популярность в ряде субъектов Российской Федерации. А что же Калужская область? Она осталась в числе тех регионов, где этот вид многоборья сохранился и сегодня динамично развивается. И поэтому, наверное, не случайно, что ежегодно (до пяти раз в год) в г. Калугу съезжаются полиатлонисты из различных субъектов нашей страны, чтобы разыграть награды чемпионата, первенства и Кубка России. Зимний и летний полиатлон ежегодно включаются в программу летней и зимней спартакиад среди муниципальных образований Калужской области.

С начала 2000 года на всех уровнях власти звучали призывы о возрождении в России комплекса ГТО. И лишь после Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 с 1 сентября в нашей стране был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), как программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Первые шаги по возрождению комплекса ГТО в Калужской области были предприняты уже в том же году. Постановлением Губернатора Калужской области от 22.09.2014 № 385 утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК «ГТО» в регионе. Другим документом, Постановлением Губернатора Калужской области от 22.09.2014 № 386, министерство спорта Калужской области и региональное министерство образования и науки были определены ответственными за поэтапное внедрение комплекса ГТО в образовательных организациях, осуществляющих свою деятельность на территории Калужской области.

Нормативы комплекса ГТО охватывают все возрастные группы населения от 6 до 70 лет и старше (11 ступеней).

С начала 2016 года на территории Калужской области официально началось тестирование ВФСК «ГТО»: первыми начали выполнять нормативы школьники и студенты, а с 2017 года - население всех возрастных групп.

Комплекс ГТО возвратился в нашу страну, а Калужская область в начале 2020 года стала одним из лидеров по его развитию и популяризации и входит в десятку лучших субъектов Российской Федерации.

Увеличилось и количество проводимых на калужской земле российских стартов по полиатлону в спортивной дисциплине 4-борье с бегом. И спортсменам-полиатлонистам, стремящимся к вершинам спортивного мастерства, отдельная благодарность за преданность своему любимому виду спорта, за то, что они продолжают традиции многоборья комплекса ГТО, который был так популярен и уважаем в Советском Союзе.

Сегодня в нашем обществе намечена серьезная задача: в ближайшие годы сделать физкультурное движение более массовым, а занятия спортом доступными для каждого россиянина. Только тогда у нас в стране появятся не только новые чемпионы, но и новые поколения здоровых людей. И в этом нам должен помочь возрожденный комплекс ГТО.

Существенной проблемой в развитии полиатлона на современном этапе является дефицит научных и популярных публикаций. В этой связи работа Александра Викторовича Астахова, который был награжден в 2015 году ведомственной наградой Министерства спорта России - медалью Петра Лесгафта за значительный вклад в развитие российской спортивной науки и образования, послужит дальнейшей популяризации комплекса ГТО и полиатлона в Калужской области и будет способствовать более широкому привлечению населения Калужской области к занятиям физической культурой и спортом.

А.И. ШИШКИН,
начальник отдела информационно-аналитической работы
и пропаганды физической культуры и спорта
управления физкультурно-массовой работы и спорта министерства
спорта Калужской области, мастер спорта СССР по легкой атлетике

ОТ ГТО К ПОЛИАТЛОНУ

Многие парни
Плечисты и крепки,
Многие носят
Футболки и кепки.
Много в столице
Таких же Значков.
К славному подвигу
Каждый Готов!

Самуил Маршак
Рассказ о неизвестном герое

В советское время комплекс ГТО («Готов к труду и обороне СССР») был основой системы физического воспитания в стране. Подготовка и выполнение норм комплекса ГТО не только физически развивало людей, но и укрепляло и сохраняло их здоровье, способствовало формированию духовного и морального облика советского человека.

В последний раз комплекс ГТО модернизировался в 1985 году. Вновь были внесены серьезные изменения в нормативы, была введена еще одна возрастная ступень для школьников 1- 2 классов под названием «К стартам готов!». Однако, несмотря на то, что нормы ГТО никто не отменял, они после начала перестройки ушли в прошлое, оставшись одним из символов советской эпохи.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». Причем, начиная с 2015 года результаты выполнения комплекса ГТО стали учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. По сути, комплекс ГТО вновь стал основой эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

В этой связи монография Астахова Александра Викторовича «МНОГОБОРЬЕ ГТО И ПОЛИАТЛОН (Страницы истории)» является уникальным документом. Автор использует методологический подход, основан-

ный на историко-биографическом описании и обосновании особенностей тренировочного процесса. Безусловно, это является сильным мотивирующим моментом для занятия данными видами спорта, особенно молодежью. С другой стороны, читая биографии спортсменов, узнавая их достижения, наполняешься чувством гордости за нашу Родину, за нашу благословенную Калужскую землю.

Александр Викторович дает краткую историческую справку о развитии полиатлона. Автор с любовью и искренним восхищением описывает достижения спортсменов, со многими из которых он лично знаком. Приведу только один пример, о котором говорит Александр Викторович. Кульков Владимир Сергеевич в возрасте 62-х лет на соревнованиях в Краснодаре показал следующие результаты: бег на 60м – 8,3сек.; метание гранаты – 44 метра; 1000 м – 3мин.14,4 сек; стрельба из малокалиберной винтовки – 86 очков. Думаю, что многие читатели, спортсмены любители могут по достоинству оценить данные результаты. Как говориться, есть к чему стремиться…

Автор показывает преемственность многоборья ГТО и полиатлона на примере спортивной хроники в Калужской области. Мы видим реальных людей, спортсменов, которые живут рядом с нами. Это образцы для формирования поведения и не только спортивного, прежде всего для подрастающего поколения. Безусловно, А.В. Астахов, как кандидат педагогических наук, это понимает.

Открывая данную книгу, читатель может получить ответы на основные вопросы, связанные с подготовкой и выполнением нормативов комплекса ГТО. А.В. Астахов подробно описывает деятельность регионального Центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Далее автор останавливается на особенностях тренировочного процесса, как в зимнем, так и в летнем полиатлоне. На мой взгляд, Александр Викторович, делает важный вывод о том, что «…результаты в полиатлоне зависят от уровня развития специальных физических качеств, и от уровня техники каждого конкретного вида полиатлона. Но представлять тренировку полиатлониста, как слагаемое тренировок в отдельных видах, неправильно».

Несомненно, как в любом другом виде спорта, необходимы большие объемы и интенсивность тренировочных нагрузок. Однако для полиатлона присуща определенная специфика, это «…умение переключаться психологически с одного вида двигательной деятельности на другой. Двигательные переключения - это переход от одних движений к другим, существенно отличающимся по кинематической и динамической структуре. Психологические переключения заключаются в «отключении» от предыдущего вида двигательной деятельности». Эта специфика свойственна, помимо полиатлона, его сестре биатлону, пятиборью, единоборствам, игровым и некоторым другим видам спорта.

В спорте высших достижений психологическая устойчивость, умение переключаться, работать со своим психоэмоциональным состоянием является ключевым фактором победы. На чемпионатах европейского, мирового уровней, Олимпийских играх нет слабых спортсменов в плане физической подготовленности.

Как отмечает справедливо автор, в полиатлоне необходимо развитие всех основных двигательных качеств, в том числе внутримышечной координации, скоростно-силовых качеств и выносливости.

По сути, в полиатлоне, искусство тренера и спортсмена, на мой взгляд, заключается в нахождении «узких» мест лимитирующих работоспособность спортсмена. Безусловно, в этой связи важна оценка физиологического состояния спортсмена, прежде всего начинающего.

Как пишет А.В. Астахов, тренировочный процесс полиатлониста насыщен разнообразными видами подготовки. Именно грамотное их использование определяет успех спортивной деятельности.

Таким образом, представленная автором монография представляет интерес не только для профессионального спорта, но и для любителей, в том числе для людей, которые готовятся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

С.А. ВАРФОЛОМЕЕВ,
доцент Калужского филиала РАНХиГС,
кандидат биологических наук

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА О ПОЛИАТЛОНЕ

Полиатлону всего около тридцати лет, и он пока не входит в число олимпийских видов спорта, но сегодня полиатлон имеет своих поклонников уже во многих странах мира.

Полиатлон, как вид спорта, был создан в 1992 году на основе существовавших в СССР детских соревнований «Старты надежд» и физкультурного комплекса ГТО (Готов к труду и обороне). Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», введенный в марте 1931 года, являлся государственной системой программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию молодежи и взрослого населения страны. Цель комплекса – всестороннее физическое развитие людей, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к производительному труду и защите Родины.

Подготовиться к выполнению нормативов ГТО помогали инструкторы по физической культуре. Они оказывали методическую и практическую помощь в организации тренировок и соревнований по видам спорта, входящих в комплекс ГТО. Сдать нормы комплекса ГТО было почетно и престижно.

В 1972 году было принято постановление о ежегодном проведении чемпионата РСФСР по многоборьям ГТО.

Первыми чемпионами России по многоборью ГТО стали:

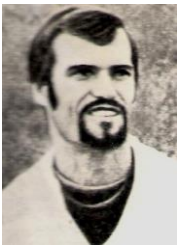
Л. Смольникова, по III ступени ГТО – «Сила и мужество», в возрастной группе от 16 до 18 лет. Учащаяся технического училища № 96 города Златоуста.

В. Щербинин, по III ступени ГТО – «Сила и мужество», в возрастной группе от 16 до 18 лет. Студент Великолукского филиала ГДОИФКа им. П.Ф. Лесгафта.

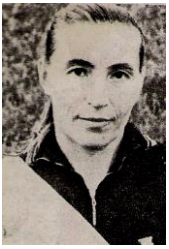
Т. Давыдова (Потапова), по IV ступени ГТО «Физическое совершенство», в возрастной группе от 19 до 28 лет. Старший техник Калужского машиностроительного завода. Мастер спорта СССР по легкой атлетике.

Н. Нефедов, по IV ступени ГТО «Физическое совершенство», в возрастной группе от 19 до 28 лет. Тренер Горьковского спортклуба «Радий». Мастер спорта СССР по морскому многоборью.

Т. Казенникова, по IV ступени ГТО «Физическое совершенство», в возрастной группе от 29 до 34 лет. Тренер спортивной школы Калужского завода «Автомотоэлектрооборудования».



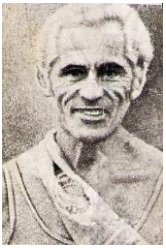
В. Лисенков, по IV ступени ГТО «Физическое совершенство», в возрастной группе от 29 до 34 лет. Преподаватель физвоспитания Горьковского речного училища.



З. Ткаченко, по V ступени ГТО «Бодрость и здоровье» в возрастной группе от 35 до 44 лет. Тренер Липецкой ДЮСШ. Мастер спорта СССР по легкой атлетике.

Ю. Арестов, по V ступени ГТО «Бодрость и здоровье» в возрастной группе от 40 до 49 лет. Инструктор физкультуры НИИ пушного звероводства. Московская область. Мастер спорта СССР по плаванию.

В. Курчавова, по V ступени ГТО «Бодрость и здоровье» в возрастной группе от 45 до 55 лет. Старший аппаратчик Новокемеровского химического комбината.



Е. Завьялов, по V ступени ГТО «Бодрость и здоровье» в возрастной группе от 50 до 60 лет. Методист производственной гимнастики Раменского прядильно-ткацкого комбината. Заслуженный тренер РСФСР.

Всесоюзные первенства по многоборью ГТО проводились с 1974 года. В то время комплекс имел пять возрастных ступеней. Для каждой ступени были установлены свои нормы и требования. Призерам Всесоюзного первенства в четвертой ступени «Физическое совершенство» присваивалось звание «Мастер спорта СССР».

До середины 80-х годов работа по Комплексу ГТО и военно-спортивным многоборьям курировалась партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ.

В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация комплекса и многоборий ГТО». В июле 1989 года была создана Всесоюзная ассоциация многоборий ГТО, а в сентябре – Всероссийская федерация комплекса и многоборий ГТО.

В 1992 году во время проведения I чемпионата СНГ по зимнему физкультурно-спортивному многоборью (ГТО) в Санкт-Петербурге была образована Международная ассоциация полиатлона. Летом 1992 года в Санкт-Петербурге были организованы первые международные соревнования по летнему полиатлону, а в октябре того же года в городе Чернигов (Украина) состоялся первый чемпионат мира по летнему полиатлону, в котором участвовало 324 спортсмена, представлявших 11 государств. В марте 1993 года в Сыктывкаре прошел первый чемпионат мира по зимнему полиатлону, а в июне была образована Всероссийская федерация полиатлона (ВФП), которую возглавил Г.Н. Галактионов. Стали действовать и региональные федерации и отделения полиатлона.

Кубки мира по полиатлону организуются с 1994 года. С 1997 года ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону. Сегодня на российском и международном уровнях проводятся соревнования для всех категорий участников: десять из них - по зимнему полиатлону и более двадцати - по летнему полиатлону.

Настоящая спортивная классификация по полиатлону действует с 1993 года. Она предусматривает присвоение не только массовых спортивных разрядов, но и присвоение спортивных званий до мастеров спорта России международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона также присваивает судьям категории международного судьи по полиатлону.

Штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в городе Рязань. Президент ВФП - Лисов Олег Александрович, г. Рязань.

Вице-президенты Всероссийской федерации полиатлона:

Столяров Евгений Евгеньевич, г. Шексна, Вологодская область;

Икрянников Сергей Викторович, г. Сасово, Рязанская область.

ХРОНИКА МНОГОБОРЬЯ ГТО И ПОЛИАТЛОНА В КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Физкультурное движение в СССР базировалось на научно обоснованной системе физического воспитания и последовательно охватывало все группы населения, начиная с детского возраста. Эффективная для того времени школьная система физического воспитания изучалась и заимствовалась специалистами из других стран.

Школьники 70-80 годов проводили много времени во дворах, играя в народные и спортивные игры. Каждый из них умел организовывать собственную физкультурную деятельность. Все это позволяло им значительно опережать в физической подготовленности школьников из других государств. В этот период в большинстве видов спорта наблюдался бурный рост достижений. Высокое мастерство демонстрировали и многоборцы ГТО.

25 июля 1972 года Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР принял постановление о ежегодном проведении чемпионата республики по многоборью ГТО на приз журнала «Спортивная жизнь России». Цель чемпионата - популяризация и пропаганда нового комплекса, вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом людей разных возрастов, их всестороннее гармоничное развитие, подготовка населения к защите Родины.

Новые соревнования сразу приобрели популярность. Состязания по программе чемпионата в коллективах физкультуры предприятий и учреждений проходили на протяжении всего года. Отличительной чертой первого этапа чемпионата была его массовость. Тысячи физкультурников и спортсменов, людей всех возрастов и профессий, начав регулярные трени-

ровки, вышли на старт. К примеру, в Башкирской АССР, в Алтайском крае и в Калужской области в этих соревнованиях участвовало более 200 тысяч человек. Интересно и празднично прошли старты многоборцев в Благовещенске и на станции Узловая Тульской области, в Омской области и на Юге России. Подобных примеров главный судья соревнований А.А. Осинцев и он же автор статьи «О первых чемпионах России по многоборью ГТО» приводит много.

Финал чемпионата РСФСР прошел в Калуге с 10 по 12 августа 1973 года. 170 лучших многоборцев ГТО, представителей 14 областей, краев, АССР в течение трех дней вели упорную борьбу за личное и командное первенство. Чемпионами РСФСР в 1973 году в своих возрастных группах стали 10 лучших многоборцев. В их числе калужанки Татьяна Давыдова (Потапова) и Татьяна Казенникова.

Приз журнала «Спортивная жизнь России» в общекомандном зачете завоевал дружный коллектив спортсменов Калужской области, второе место заняли представители Горьковской области и третье – Краснодарского края.

Вот как об этом рассказывали корреспонденты областных газет того времени А. Николаев и А. Кухтинов.

Сразу же после того, как главный судья чемпионата открыл соревнования, на беговых дорожках стадиона детско-юношеской спортивной школы «Юность» и в гимнастическом зале началась жаркая борьба. Отличных успехов в первых стартах добилась калужанка – призер молодежного первенства СССР по пятиборью, мастер спорта СССР Т. Потапова, победившая в беге на 100 метров среди женщин 19-28 лет. Г. Кузнецова заняла второе место, а Т. Казенникова, закончила стометровку первой среди женщин 19-39 лет. Успешно выступила Р. Рожкова - второе место в соревнованиях по сгибанию и разгибанию рук в упоре от гимнастической скамейки.

После первого дня соревнований наша сборная набрала 700 очков. Однако этот результат был пятым. На второй день наши многоборцы неплохо выступили в стрельбе, марш-броске, а Н. Савекин и Н. Миронова стали победителями в велокроссе. В результате команда калужан поднялась на третье место. В заключительный день соревнований калужане выступали с подъемом. Наибольшее количество очков для команды набрали

В. Борисов, Т. Потапова и Т. Казенникова. В итоге, сборная команда Калужской области, опередив на 2 очка сборную Горьковской области, стала победителем первого чемпионата РСФСР по многоборью ГТО.

На снимке в первом ряду (*с лева направо*): В. Борисов – инженер треста «Людиновопромстрой», Н. Миронова – ученица Полотняно-Заводской средней школы, Т. Давыдова (Потапова) – мастер спорта из спортивной школы машзавода, Т. Казенникова – тренер ДЮСШ КЗАМЭ по легкой атлетике, Р. Рожкова – работница кислородной станции машзавода, Е. Тимофеева – преподаватель физической культуры девятой средней школы имени К.Э. Циолковского. Во втором ряду: В. Городилов – пенсионер из Обнинска, В. Ершов – тренер спортивной школы молодежи по лыжному спорту, капитан команды, Н. Савекин – шофер Барятинского райсоюза, Г. Кузнецова – тренер спортивной школы молодежи по легкой атлетике, Ю. Трифонов – инструктор физкультуры радиолампового завода.

Лучших успехов в личном первенстве среди калужан добились призер молодежного первенства СССР по пятиборью, воспитанница тренера В.Б. Потапова, мастер спорта СССР Татьяна Потапова, которой вручена лента чемпиона России среди женщин 19-28 лет и тренер по легкой атле-

тике Татьяна Казенникова, повторившая успех тезки в следующей возрастной группе. Удачно выступили и наши юные многоборцы. Николай Савекин получил жетон и диплом за второе место среди юношей 16-18 лет, девятиклассница Полотняно-заводской средней школы Надежда Миронова стала третьей среди девушек этого возраста. Владимир Ершов, капитан нашей команды, был лучшим в кроссе, но до призового места в своей возрастной группе ему не хватило несколько очков.

Заметный след в истории калужского многоборья ГТО 80–90-х годов оставили Полина Харланова, Галина Карпова, Надежда Прокушенко, Екатерина Писарева, Александр Ефременко, Анатолий Дружинин, Иван Капустин, Николай Овсянкин, Николай Самохин, Владимир Коваленко, Вячеслав Парфенов, Игорь Демин, Владимир Белевский, Виктор Савекин, Владимир Кульков, Анатолий Царьков, Николай Родионов, Станислав Пушин, Александр Зубков и другие.

С 1974 года состав сборной области обновлялся. Так, например, в 1976 году чемпионкой Калужской области стала кандидат в мастера спорта Галина Карпова, которая в дальнейшем на чемпионатах центральной зоны России неоднократно становилась призером соревнований, а в 1981 году в Смоленске она завоевала «бронзу» на Всероссийских сельских спортивных играх.

В течение семи лет в состав сборной области по летнему многоборью ГТО входил кандидат в мастера спорта Иван Капустин. В многоборье Иван перешел из легкой атлетики, где показывал неплохие результаты: 400 м – 51,4; 800 м – 1.56,2; 1500 м – 3.59,3. Его тренером был Владимир Николаевич Рогаткин. Под руководством Владимира Николаевича Иван впервые стал чемпионом Калужской области по многоборью ГТО. Это было в 1975 году. Тогда в программу соревнований входило толкание ядра (впоследствии было заменено на метание гранаты), кросс на дистанцию 1000 м, спринтерский бег,

плавание – 100 м (заплывы устраивали в Оке) и стрельба. Стрелковой подготовкой руководил Павел Васильевич Данилин. Главными соперниками Ивана были Анатолий Дружинин и Александр Ефременко.

После завершения спортивной карьеры Иван Капустин долгое время защищал спортивную честь завода КЗАМЭ. Иван Митрофанович Капустин ведет активный образ жизни, зимой ходит на лыжах, а летом совершает длительные велосипедные прогулки.

Несколько лет подряд в финальных соревнованиях чемпионатов РСФСР по летнему многоборью ГТО участвовал мастер спорта по военно-прикладному многоборью Александр Ефременко. Начиная с 1977 года, Александр трижды выигрывал чемпионаты центральной зоны РСФСР, а в 1981 году в финальных соревнованиях чемпионата России стал серебряным призером. Результаты, которые он демонстрировал, и для современных полиатлонистов являются показательными.

Личные рекорды Александра по видам многоборья, установленные в период с 1977 по 1981 год: плавание 100 м – 1.02,3; стрельба из малокалиберной винтовки – 96 очков; метание гранаты – 73 метра; спринтерский бег 100 м – 11.9; кросс – 3000 м – 8.50.

В 1981 году в финальных соревнованиях чемпионата России, проходивших в городе Орджоникидзе, калужская спортсменка Полина Харланова установила рекорд чемпионатов в метании гранаты, показав результат 57 метров.

Харланова Полина Васильевна родилась 10 мая 1960 года в Калужской области. Во время учебы в школе Полина входила в состав школьной сборной по баскетболу, настольному теннису и легкой атлетике.

На первенстве Боровского района по легкой атлетике среди школьников Полина установила свой первый рекорд в метании. Бросок мяча был зафиксирован на отметке 55 метров. Этот рекорд не побит по сегодняшний день.

В студенческие годы П. Харланова приступила к профессиональным тренировкам по легкой атлетике. Она выбрала технически сложный вид – метание копья. Тренировочным процессом руководил Милый Владимир Михайлович. Упорство Полины, её трудолюбие принесли первые серьезные результаты. Она стала чемпионкой области в 1975 и в 1976 годах. Лучший результат в метании копья - 47 м 38 см.

К сожалению, Полина получила травму руки. Врачи посоветовали заняться плаванием. Новая спортивная специализация помогла ей еще больше раскрыть свой талант, но уже в другом виде спорта – в многоборье ГТО, в дальнейшем - в полиатлоне.

Первую серьезную награду Полина завоевала в Рязани на чемпионате центральной зоны РСФСР, где она стала чемпионкой, набрав 147 очков (норматив мастера спорта СССР - 145 очков). Затем в финале чемпионата РСФСР П. Харланова установила рекорд в метании гранаты. Это был 1981 год. По результатам этих соревнований её включили в состав сборной команды России.

Лучшие результаты в полиатлоне:

1994 год, Краснодар - чемпионат мира – III место (метание гранаты – 57 м. 14 см).

1995 год, Кустанай (Казахстан) - чемпионат мира – III место.

1996 год, Рубежное (Украина) - чемпионат мира – III место.

1997 год, Чебоксары - чемпионат России – III место.

Неплохих результатов в летнем многоборье ГТО добился Владимир Белевский. Владимир мастер спорта международного класса по летнему биатлону, а это значит, что стрелковая и кроссовая подготовки у него были на высоком уровне.

Владимир начал участвовать в соревнованиях по многоборью ГТО в 1978 году. Он около десяти раз становился чемпионом Калужской области, выигры-

вал Кубок России в закрытых помещениях в своей возрастной группе. В двухтысячном году на чемпионате России в Анапе Белевский Владимир занял III место в своей возрастной группе, показав лучший результат в кроссе на дистанции 3000 м – 9.16.

Долгое время членом сборной команды Калужской области являлся мастер спорта по военно-прикладному многоборью Анатолий Дружинин. В прошлом лыжник, воспитанник тренера Ю.И. Кабанова в 1974 году переквалифицировался в многоборца. Более 15 раз А. Дружинин становился чемпионом области по летнему и зимнему многоборьям ГТО.

В 1989 году Анатолий Дружинин и Игорь Демин стали победителями Кубка Ленинграда в своих возрастных группах. В 1991 году на чемпионате России в Ярославле Анатолий завоевал первое место в возрастной группе 40-45 лет, показав следующие результаты: бег 60 м – 7,4 с; стрельба из малокалиберной винтовки – 96; плавание 50 м – 32,2 с; метание гранаты – 47,6 м; кросс по дорожке стадиона 2000 м – 6.01. На следующий год в Белгороде Анатолия лишь два очка отделило от первого места. Но уже осенью 1992 года на первом чемпионате мира по летнему полиатлону, проходившем в городе Чернигов (Украина), А. Дружинин добился «бронзового» успеха в возрастной группе 45-49 лет.

Спортсмены-многоборцы 80-90-х годов строили тренировочный процесс с учетом предстоящих соревнований по зимнему и летнему многоборьям ГТО одновременно. Конечно же, готовиться по двум направлениям многоборья несколько сложнее, чем по одному. Возможно, такая подготовка мешала достичь максимальной формы в одном из многоборий, но это позволяло спортсменам демонстрировать высокие результаты в других видах спорта. Так, например Александр Зубков, член сборной команды области в

зимнем и летнем многоборьях ГТО, в 1985 году сумел войти в десятку сильнейших бегунов области. На традиционном 20-ти километровом пробеге с. Лева - Толстого – Калуга он показал результат 1:08.29.

За период с 1973 года и до начала 90-х годов сборная команда Калужской области на российских соревнованиях в командном зачете не раз поднималась на пьедестал почета. Иногда от призового места нашу сборную отделяло всего несколько очков. Это случилось на чемпионатах и первенствах центральной зоны РСФСР в 1977 году в Липецке, в 1978 году - в Химках и в 1979 году - в Узловой.

За последнее десятилетие наблюдается заметный рост интереса к тренировкам и соревнованиям у ветеранов - полиатлонистов. Так, число ветеранов - участников чемпионатов Калужской области по полиатлону возрастает. Ветеранский полиатлон собирает и бывших профессиональных спортсменов – многоборцев, лыжников, легкоатлетов и любителей, которые впервые попробовали тренироваться далеко не в школьном возрасте.

В подавляющем большинстве ветераны - это спортсмены-любители. Большую часть своего времени они занимаются основной профессиональной деятельностью. Некоторые из них уже пенсионеры. Лишь единицы, когда-то имели преимущества с освобождением от работы.

Спорт для них - это хобби, встречи единомышленников и полезное провождение свободного от работы времени. Это стиль жизни, который вселяет оптимизм и уверенность, призывает совершенствовать себя физически, а взамен приносит чувство радости, удовлетворения и успешное разрешение многих повседневных проблем. Иными словами - это новое качество жизни.

Заметный след в историю калужского многоборья ГТО и полиатлона внес Кульков Владимир Сергеевич - ветеран труда, отличник физической культуры и спорта России, победитель первенства мира 2000 года по зимнему полиатлону в своей возрастной группе, серебряный призер Кубка мира по летнему полиатлону.

Владимир Сергеевич, выступая на зимнем чемпионате России в 2008 году, который проходил в Рыбинске Ярославской области в очередной раз подтвердил норматив кандидата в мастера спорта. И было ему тогда почти 75 лет!!! (Кульков В.С. родился в 1933 году). В первый раз кандидатский норматив Владимиру Кулькову покорился в возрасте 48 лет на первенстве Московской железной дороги по зимнему многоборью ГТО.

В возрасте 62-х лет на соревнованиях в Краснодаре Владимир Кульков показал следующие результаты: 60м – 8,3; метание гранаты – 44 метра; 1000 м – 3,14.4; стрельба из малокалиберной винтовки – 86 очков.

Главные достижения последних десяти лет:

2013 год:

- Кубок России РЛЛС по лыжероллерам и кроссу – I место;

- Кубок мира среди ветеранов спорта по зимнему полиатлону с гонкой на лыжероллерах – II место в возрастной группе 60 лет и старше.

2014 год:

- первенство России по легкой атлетике, г. Саранск: 100м и 200м – I место; 400м и 800м – II место;

- первенство России по лыжным гонкам, г. Сыктывкар, 5 и 15 км – II место.

2015 год:

- первенство мира по лыжным гонкам, г. Сыктывкар (в составе сборной команды России), среди россиян показал второй и третий результат;

- Кубок мира по полиатлону с гонкой на лыжероллерах – I место в возрастной группе 80 лет и старше.

2016 год:

- первенство мира по полатлону с гонкой на лыжероллерах – I место.

2017 год:

- Кубок России по лыжероллерам и кроссу, г. Калуга – I место;

- первенство России по лыжным гонкам, г. Ижевск – II место.

2018 год:

- первенство России по легкой атлетике среди ветеранов, г. Москва, 100 м – I место;

- Кубок России РЛЛС по лыжероллерам и кроссу, г. Пестово – I место.

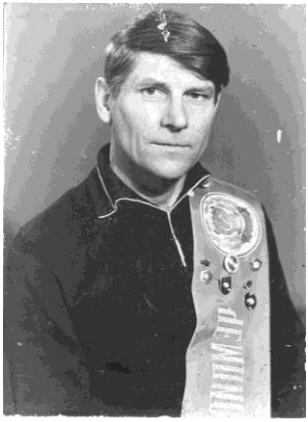
2019 год:

- первенство России по лыжным гонкам, г. Киров – I и II место;

- Кубок России по лыжероллерам и кроссу, г. Пестово – I место.

2020 год:

- Первые Всероссийские зимние спортивные игры среди спортсменов-любителей, г. Ижевск – три II-х места на различных дистанциях.



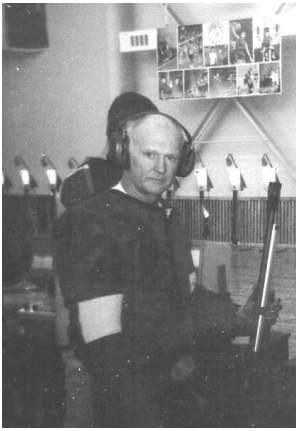
Ежедневные тренировки дают Владимиру Сергеевичу свободу и стимулируют к творчеству, поэтому в культурной программе чемпионатов и первенств России по полиатлону Владимир Кульков всегда исполняет какую-нибудь песню.

Владимир Сергеевич утверждает, если вы реально ощущаете способность поддерживать свои спортивные результаты, то не страшно, что вам уже много лет. Ведь таких, как вы, не так уж много в этом мире. Значит, вы не так плохи, несмотря на возраст, а скорее вопреки возрасту становитесь все лучше и все еще держитесь на высоком уровне. Эти мысли вдохновляют на совершенствование, на ежедневное движение, которое захватывает вас и становится вашей потребностью.

Конечно же, в пожилом возрасте очень важно знать меру в нагрузках и соревнованиях. Спортсмены, которым за 70 лет должны быть под постоянным наблюдением и контролем, и чем старше человек, тем более индивидуальной должна быть подготовка.

«Мамы и папы, бабушки и дедушки! Чаще выводите своих детей и внуков на свежий воздух. Пусть они больше двигаются: бегают, прыгают, гоняют мяч, подтягиваются на перекладине. Не одергивайте их, если они проявляют инициативу в движениях, а двигайтесь вместе с ними сами. Тогда и вы, и ваши дети будут здоровы и жизнерадостны. Будьте счастливы и живите долго!». *Владимир Кульков.*

Высоких результатов в ветеранском спорте добился Александр Николаевич Курносов (1949 г.р.). Александр Николаевич дважды становился серебряным призером чемпионатов мира по зимнему полиатлону в своей возрастной группе: в 2008 году в Санкт-Петербурге и в 2010 году в Фин-



ляндии; дважды побеждал в российских первенствах: в 2007 году - в Сургуте и в 2009 году - в Онеге. Лучшие результаты: стрельба – 96 очков; подтягивание на перекладине – 44; гонка 5 км – 15. 41.

Спортом Александр Курносов начал заниматься в 1962 году, после того как на уроке физкультуры подтянулся на перекладине меньше всех ребят в классе. Но уже через год он был самым сильным в школе по гимнастике и в беге на средние и длинные дистанции, а в 10 классе выполнил норматив I спортивного разряда по лыжным гонкам.

В период обучения в химико-технологическом институте имени Д.И. Менделеева Александр профессионально тренировался в беге на средние дистанции, входил в состав сборной команды ЦС ДСО «Спартак» и показывал следующие результаты: 800 м – 1.56,2; 1500 м – 3.55,6. Во время службы в армии стал чемпионом вооруженных сил по военному троеборью среди солдат и курсантов первого года службы и чемпионом сухопутных войск по кроссу.

Карьеру профессионального бегуна Александр Курносов завершил в 1978 году, но здоровый образ жизни, любовь к движению и совершенствованию позволили Александру сохранить здоровье и вернуться в спорт в 2003 году, когда комплекс ГТО преобразовался в полиатлон.

Восьмого марта 2012 года Александру Курносову исполнилось 63 года, а 19 марта на 13 чемпионате мира в Эстонии А. Курносов занял третье место в своей возрастной группе.

В конце восьмидесятых годов на арене калужского многоборья ГТО появился спортсмен из Мещовска Олег Никишин. Он стал чемпионом Калужской области по зимнему многоборью в 1989 году и в 1993 году - по зимнему полиатлону. В 1991 году на чемпионате Москвы Олег занял 4-е место с результатом 139 очков (норматив мастера спорта 140 очков). В дальнейшем Олег Никишин в составе сборной команды Калужской области участвовал в зимнем чемпионате СССР, а затем, в 1993 году в Сыктывкаре в первом чемпионате мира по зимнему полиатлону.

В настоящее время Олег Александрович Никишин передает свой опыт молодым спортсменам. Его воспитанница Мария Жиляева, мастер спорта России международного класса в 2019 году стала абсолютной победительницей Кубка мира.

О.А. Никишин отличник физической культуры и спорта России, тренер высшей категории.

В начале девяностых годов успешно выступал спортсмен из Калуги Юрий Тележкин. Юрий неоднократно становился призером областных соревнований, а в 1996 году выиграл первенство области по зимнему полиатлону. После этой победы Юрий принял участие в чемпионате России, который проходил в Тамбове. Юрий показывал неплохие результаты в подтягивании на перекладине и в лыжной гонке, но нестабильная стрельба не позволяла ему преодолеть мастерский рубеж. В 1994 году на осеннем Кубке России в Тамбове Юрий стал бронзовым призером.

Юрий Тележкин участник трех чемпионатов мира по зимнему полиатлону: Сыктывкар – 1993 г., Петрозаводск – 1994 г., Казань – 1995 г.

В настоящее время Юрий Валерьевич Тележкин возглавляет Региональный центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Виктор Савекин, первый мастер спорта Российской Федерации по полиатлону в Калужской области. Виктор успешно сочетал зимние и летние виды полиатлона, а также участвовал в соревнованиях по морскому многоборью. Мастерский рубеж вначале ему покорился в военно-прикладном многоборье.

Виктор родился в поселке Барятино. Главным организатором спортивной деятельности мальчишек в поселке был Новиков Николай Алексеевич, который впоследствии долгое время работал в должности председателя Барятинского районного спортивного комитета. Под руководством Николая Алексеевича в 1972 году футбольная команда «Чайка», в состав

которой входил Виктор Савекин, выиграла областной турнир по футболу на призы клуба «Кожаный мяч». Затем в Брянске барятинские мальчишки представляли Калужскую область в финале чемпионата России и заняли шестое место.

Кроме футбола Виктор любил бегать, а зимой играл в хоккей и катался на лыжах. Первые соревнования по кроссу он выиграл в 7 классе. Тогда ему удалось обогнать всех старшеклассников на километровой дистанции.

С шестнадцати лет Виктор начал участвовать в соревнованиях среди допризывной молодежи. Его наставником был старший брат Николай, который к тому времени в составе сборной команды Калужской области стал чемпионом России по летнему многоборью ГТО.

Во время службы в армии Виктор становился призером первенства Московского военного округа по легкой атлетике, лыжам и волейболу.

После демобилизации Виктор начал профессионально тренироваться в Ленинграде в группе Черновой Альбины Васильевны, чемпионки СССР по летнему многоборью ГТО. Первые высокие результаты он показал на чемпионате Ленинграда по легкой атлетике. Тогда Виктора Савекина включили в состав эстафетной команды 4 х 400 м за которую бежал его тезка Виктор Маркин, чемпион Московской Олимпиады. Виктор Савекин пробежал свой этап за 49,4 с.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМУ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

№ 012324

Савекин В.В.

ЯВЛЯЕТСЯ

МАСТЕРОМ СПОРТА РОССИИ

по полиатлону

ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

ЗВАНИЕ ПРИСВОЕНО 30 04 6

Позже Виктор стал чемпионом Главленинградстроя в беге на 100 метров, с результатом 11,2 и чемпионом соревнований по кроссу. Но особенно успешными были выступления по летнему многоборью ГТО. Его результаты – 130-135 очков превышали норматив кандидата в мастера спорта.

В конце 1982 года Виктор начал тренироваться в Калуге и выступать за коллектив радиолампового завода. Заводскую команду спортсменов возглавлял Бекесов Владимир Борисович. Команда многоборцев была сильнейшей в области. В ее состав входили Н. Овсянкин, А. Ефременко, А. Дружинин, И. Демин, Н. Родионов, В. Евтюхов.

В условиях острой спортивной конкуренции началась подготовка к соревнованиям по многоборью, которая достаточно быстро привела Виктора к победам.

Лучшие достижения:

Межреспубликанские соревнования по ВПМ (Баку, 1987 год) – I место в военно-прикладной полосе препятствий. Виктор показал результат мастера спорта международного класса.

Кубок Нечерноземья по летнему полиатлону (Кострома, 1992 год) – III место.

Осенний Кубок России по зимнему полиатлону (Тамбов, 1994 год) – I место.

Лучшие результаты по видам летнего полиатлона, показанные в разные годы подготовки: 100 м – 11,2 с; стрельба - 100 из 100; плавание - 1.03,2 с; метание гранаты – 69.50 м; кросс – 9,15 с (кроссовой подготовкой руководил Александр Ефременко).

Лучшие результаты по видам зимнего полиатлона, показанные на разных этапах подготовки: подтягивание на перекладине – 33 раза; стрельба – 98; лыжная гонка – 27,50.

Лучшее достижение – норматив мастера спорта России – Казань.

В июне 1997 года калужские спортсмены приняли участие в Спартакиаде трудящихся Российской Федерации. В Спартакиаде участвовали физкультурники из шестидесяти пяти регионов страны, сборные команды тринадцати республик бывшего Советского Союза и сборные команды девяти стран дальнего зарубежья.

В состав сборной команды Калужской области вошли ветераны-многоборцы и легкоатлеты: Николай Овсянкин, Анатолий Дружинин, Виктор Савекин, Сергей Захарцев, Аркадий Шишкин, Александр Якушкин, Игорь Демин, Виктор Силаковский.

Калужане приняли участие в состязаниях по легкой атлетике, минифутболу, волейболу, перетягиванию каната, настольному теннису и в многоборье.

Особенно успешным было выступление калужской команды в перетягивании каната. В финале восьмерка калужан одолела сборную Ленинградской области и завоевала золотые медали. Третье место заняла сборная Украины.

В многоборье «Богатыри России» (гиревой спорт, бег на 800 метров, стрельба, плавание) в шестерку лучших вошел Виктор Савекин.

Первым в Калужской области мастером спорта по многоборью ГТО стал Николай Овсянкин. Мастерский норматив он выполнил в тот год, когда осуществлялся переход от многоборья ГТО к полиатлону. Тогда Н. Овсянкин входил в состав сборной Калужской области сразу по нескольким видам спорта, а в 1992 году выполнил норматив мастера спорта России по военно-прикладному многоборью. Николай Овсянкин - участник трех чемпионатов мира по зимнему полиатлону: в 1992, 1994 и 1996 годах. На чемпионате мира в 1994 году Николаю не хватило двух очков до норматива мастера спорта России международного класса.

Сегодня Николай Васильевич Овсянкин - отличник физической культуры и спорта России, председатель Калужского регионального отделения Всероссийской федерации полиатлона (ВФП) и Главный тренер сборной команды России по полиатлону. Особенно значительных успехов Николай Васильевич добился в тренерской деятельности. Из многочисленного числа его учеников пятерым было присвоено звание мастер спорта России международного класса, а звание мастер спорта России получили более десяти его воспитанников.

В большинстве районов Калужской области основой спортивно-патриотической работы с допризывной молодежью является полиатлон. С первых дней создания полиатлона, как вида спорта Калужским региональ-

ным отделением ВФП проводилась большая работа с допризывной молодежью как по подготовке к службе в Армии, так и для участия в Спартакиаде ЦФО Российской Федерации среди допризывников. Эти соревнования проводятся ежегодно и включают в себя полиатлон, военизированную полосу препятствий, разборку и сборку автомата, смотр строя и песни.

Сборная команда Калужской области становилась призером этих соревнований в командном зачете в Щелково, Брянске, Пензе, Тамбове, Костроме, Ярославле, Рязани.

В 2003 году, под руководством тренеров Н.В. Овсянкина и Г.П. Никанорова команда в составе Алексеева Антона, Белозёрова Сергея, Люби

мова Владимира, Брешина Ивана, Овсянкина Егора (г. Калуга), Сенина Александра, Митронова Владимира (с. Детчино), Сафонова Сергея (г. Малоярославец), Минаева Романа (с. Кудиново), Гришкина Павла (г. Обнинск) стала чемпионом Спартакиады, а полиатлонист Сергей Сафонов занял I место в личном зачете, он же через три года закрепил успех, выполнив норматив мастера спорта России по летнему полиатлону.

На протяжении последних лет в основной состав сборной команды области для участия в Спартакиаде ЦФО Российской Федерации среди допризывников входят спортсмены из города Калуги, Малоярославецкого района, а также из Обнинска и Думиничей.

Спортсмены Малоярославецкого района начали участвовать в соревнованиях по многоборью ГТО с 1976 года. С того времени они неоднократно становились чемпионами и призерами областных и всероссийских соревнований.

В своих возрастных группах чемпионами области в разные времена становились: Парфенов Вячеслав, Сурич Николай, Кошман Владимир, Кононенко Лидия, Караулова Надежда, Сельченкова Нина, Карпеева Татьяна, Агеева Анита, Кирюткин Алексей, Морозов Александр, Левин Виктор, Парфенов Андрей, Сафонов Сергей, Андрюкова Любовь, Годунко Олеся, Сигитов Сергей, Минаев Роман, Кузьмин Владимир, Аничкин Владислав, Максимов Александр, Щербаков Александр, Деревянко Ирина, Степакова Александра, Кармашова Александра, Жиляева Мария, Бородачева Алена, Митронов Владимир, Никитин Сергей, Сенин Александр, Ланин Евгений, Клюева Елена, Романенко Юлия.

Команда района также неоднократно становилась чемпионом Калужской области, как среди взрослых, так и среди школьников и допризывной молодежи.

На российских соревнованиях по полиатлону отличались: Караулова Надежда – трехкратная победительница этапов Кубка России по летнему полиатлону в своей возрастной группе;

Минаев Роман, Суровцев Дмитрий, Марьин Виталий, Мишутин Сергей, Степакова Александра, Жиляева Мария, Кормашова Александра, Трусов Герман – были победителями и призерами на этапах Кубка России по летнему и зимнему полиатлону.

Об истории развития многоборья ГТО и полиатлона в Малоярославецком районе и в селе Кудиново рассказывает Парфенов Вячеслав Иванович – победитель этапа Кубка мира по летнему полиатлону в Минске, бронзовый призер чемпионата России, пятикратный победитель этапов Кубка России и двадцатикратный чемпион Калужской области.

В ноябре 1974 года, отслужив в военно-морском флоте, Вячеслав получил приглашение работать инструктором по спорту на Госплемзаводе села Кудиново. Приглашение получил лично от директора хозяйства Цветкова Василия Николаевича, Героя социалистического труда, депутата Верховного Совета СССР.

Вместе с инструктором-методистом по производственной гимнастике Стрельченко Михаилом Андреевичем они начали готовить работников хозяйства к сдаче нормативов комплекса ГТО. К тому времени племзавод уже имел свой тир и стрелковое оружие. Сроки проведения соревнований по многоборью ГТО устанавливались приказом директора, он же и возглавлял судейскую бригаду. Работники племзавода выходили на старт во главе с начальниками цехов. По итогам соревнований победители и призеры получали денежные премии. Сильнейшие многоборцы хозяйства включались в состав сборной команды Малоярославецкого района для участия в областных соревнованиях.

Анализируя записи своих спортивных дневников, Вячеслав Иванович особое внимание отводит тренировкам и соревнованиям конца 70-х годов. Тогда многоборье ГТО (зимнее и летнее) становилось все популярнее, и спортсмены района повышали свое мастерство. Так в 1978 году первенство Калужской области по многоборью ГТО проводилось в Обнинске. В составе сборной команды Малоярославецкого района тогда выступали и стали призерами и чемпионами области: Кошман Владимир и Кононенко Лидия (возрастная группа 40-49 лет); Царьков Анатолий (возрастная группа 29-39 лет); Парфенов Вячеслав (возрастная группа 19-28 лет); Харланова Полина, Тетеркина (Караулова) Надежда и Левин Виктор (возрастная группа 16-18 лет).

В июле 1979 года в Кирове на первенстве ЦС ДСО «Урожай» сборная Калужской области на 90% состояла из спортсменов племзавода. Тогда впервые за сборную области выступил многоборец из Обнинска Пушин

Станислав Петрович, который в дальнейшем внес огромный вклад в развитие полиатлона в России.

К началу 80-х годов сборная команда Калужской области стала входить в пятерку сильнейших центральной зоны России. В августе 1982 года на чемпионате центра России, который проходил в Новомосковске, Вячеслав Парфенов одержал победу. Агеева Анита, Кирюткин Алексей и Харланова Полина стали бронзовыми призерами соревнований.

Следующий чемпионат центра России, но уже по полиатлону, состоялся лишь спустя 10 лет – в 1992 году в Ярославле. В этот период спортивное руководство области организовывала свои соревнования по многоборьям, как среди районов, так и среди производственных коллективов. Популярными стали соревнования по многоборью среди допризывной молодежи области, где спортсмены Малоярославецкого района неоднократно становились победителями.

В 1993 году полиатлон получил новый импульс к развитию. Были созданы российская и международная федерации полиатлона. Стали проводиться чемпионаты России, мира и Кубковые соревнования.

Сегодня в Малоярославецком районе, в городе Малоярославец, селе Кудиново и селе Детчино, благодаря работе тренеров В.П. Кошмана, А.А. Маняшина, Н.В. Карауловой, Г.П. Никонорова и В.И. Парфенова выросло новое поколение многоборцев. Под их руководством норматив мастера спорта России по полиатлону выполнили Сафонов Сергей, Суровцев Дмитрий, Бородочева Алина, Жиляева Мария и Степакова Александра.

Значительный вклад в развитие полиатлона внес тренер из Обнинска Станислав Петрович Пушин. Он с коллегами разработал новый образец метательного снаряда (гранаты), которым сегодня пользуются спортсмены-полиатлонисты всего мира. Снаряд содержит основание в виде сферической головки, плавно переходящей в коническую поверхность и ручку. Форма снаряда и смещение центра тяжести обеспечивают повышение аэродинамических качеств, что в свою очередь позволяет улучшить результативность бросков.

О том, как развивался полиатлон в Обнинске, рассказывает Сергей Алексеевич Разумовский.

«Полиатлон, как самостоятельный вид спорта и пока ещё не олимпийский, выкристаллизовался в 1992 году из такого, не побоюсь этого

определения, популярного в более ранние времена многоборья ГТО. Это была целевая программа оздоровления народных масс посредством занятий спортом. Но для осуществления этой программы иногда использовались непопулярные, с сегодняшней точки зрения, методы, такие как административное воздействие на сотрудников различных предприятий, вплоть до принудительного характера для сдачи норм ГТО. Хотя сейчас, оглядываясь назад в те времена, многие осознают, что это было, не так уж и плохо, т.к. большинство людей начинали заниматься своим спортивным совершенствованием. Собственно к чему и призывают сегодня всех, не взирая, на возрасты и роды занятий.

И Обнинск, в этом плане, был одним из малых городов, но где занятия спортом были в почете. И многоборье ГТО в городе науки находилось не на последнем месте. Наряду с организованной сдачей норм ГТО, практически на всех предприятиях проводились ещё и соревнования с целью выявления лучших спортсменов, из которых формировались сборные команды коллективов физкультуры. Они - то и защищали их спортивную честь на соревнованиях более высокого ранга. А такими были городские соревнования по многоборью ГТО на призы «Комсомольской правды», первенства города и спортивного клуба «Квант». Проводились эти состязания спортивным комитета города и спортклубом «Квант», руководителем которого довольно долгое время был Юлий Дмитриевич Павлов. Следует отметить его постоянное внимание, этому массовому виду спорта, не смотря на то, что в городе культивировались и такие виды, в которых Обнинские спортсмены достигали больших высот, в том числе и олимпийских. В свою очередь, из спортсменов, показывающих лучшие результаты в городских соревнованиях, формировались сборные города и клуба «Квант» для участия в областных соревнованиях, зональных и финальных соревнованиях ДСО «Труд» и других. Членам сборной предоставлялись для тренировок все необходимые спортивные сооружения, в их числе стадион, бассейн, тир, спортзалы. По каждому из пяти соревновательных видов спорта были назначены тренеры.

Главным и бессменным тренером на протяжении всего времени был Николай Иванович Захаров. Он полностью отдавал себя тренерской работе, при этом особое внимание он уделял нашему, сравнительно молодому, виду спорта, полиатлону. Тренер по легкой атлетике, ведя свои профессио-

ональные дисциплины спринт, кросс и метание снаряда, он мог дать дельные советы, особенно во время соревнований, и по стрельбе и плаванию. Он смог создать здоровый спортивный дух в коллективе.

В сборной команде были представители предприятий города: Физико-энергетического института, завода «Сигнал», НПО «Технология», Управления рабочего снабжения (УРСа), Института экспериментальной метеорологии и других. Тренировались в свободное от работы время, на стадионе, в бассейне и тире. Для них специально отводилось время для тренировок. Следует отметить, что у города была возможность предоставлять такие услуги спортсменам – членам сборной, а также организовывать тренировочные сборы с освобождением от основной производственной деятельности на время тренировочных сборов и соревнований. В составе сборной города, начиная со времен многоборья ГТО, были Юрий Рунушкин, Владимир Епишин, Тамара Павлович, Юлий Колеватов, Станислав Пушин, Анатолий Верховод, Аркадий Брязгин, Сергей Разумовский, Анатолий Бахтин, Людмила Лукьянова, Анатолий Петрушин, Вячеслав Дубов, Сергей Гришин, Галина Горелова, Екатерина Писарева, Полина Харланова, Юлия Соколова и многие другие. Сборная города Обнинска и спортклуба «Квант» неоднократно побеждала на областных соревнованиях, зональных соревнованиях ДСО «Труд», спортсмены наукограда были призерами и победителями чемпионатов России, последующих чемпионатов мира, проводимых международной федерацией полиатлона.

Юрий Рунушкин – многократный чемпион города и спортклуба «Квант», чемпион Калужской области, победитель зональных соревнований и призер финалов ДСО «Труд». Неплохой спринтер (его коронка бег на 60 метров), пловец и метатель. Иногда не получалось со стрельбой, вследствие ослабленного зрения, но с лихвой мог компенсировать такие потери в других видах, включая кросс.

Аркадий Брязгин – бывший десятиборец, пришел в полиатлон подготовленным спортсменом. Многократный чемпион города и спортклуба «Квант», чемпион Калужской области, победитель зональных соревнований ДСО «Труд», призер чемпионатов России и мира, кандидат в мастера спорта, к тому же кандидат технических наук.

Станислав Пушин – кандидат в мастера спорта, судья международной категории, личный тренер мастера спорта международного класса Юлии Соколовой. Родом из Мещовского района Калужской области, до приезда в Обнинск жил и работал в Новосибирске.

Начиная со школы, потом в армии и после увольнения в запас активно занимался десятиборьем, по которому выполнил норматив кандидата в мастера спорта. Был участником и победителем многих соревнований, причем не только в легкоатлетическом десятиборье, но и в волейбольных турнирах. Любил шахматы. Обосновавшись в Обнинске, сразу включился в спортивную деятельность. Закалка десятиборца вывела его на популярное в Обнинске многоборье ГТО – полиатлон. Здесь в качестве спортсмена он становится победителем многих городских и областных соревнований, успешно участвовал в командных соревнованиях на выездах. Формально не было капитанов сборной команды города, но Станислав Пушин стал ее влиятельным членом, ее душой. Показывая приличные результаты, он был способен в чем-то помочь, подсказать другим, стал настоящим товарищем. Закончив активные спортивные выступления, С. Пушин не бросил полиатлон, а наоборот активизировался на судейской и тренерской деятельности. Здесь он тоже добился значительных результатов. Теперь практически ни одни соревнования городского, областного, российского и международного уровней не проходили без участия в судейских коллегиях С.П. Пушина. В итоге – судья республиканской категории, а затем и международной. Проявились и наклонности Станислава Петровича как тренера. Все началось с конкретной помощи и советов всем членам команды, особенно полезно было его взаимодействие с молодежью. Прямое шефство над подготовкой и выступлениями Юлии Соколовой дало результат – она шаг за шагом покоряла вершины спортивного мастерства, выполнив в конечном итоге норматив мастера спорта России международного класса, звание которого ей было заслуженно присвоено. Станислав Петрович Пушин оставил заметный след в техническом оснащении – он создал принципиально новый снаряд для метания (взамен так

называемой гранаты), что подтверждается патентом России на изобретение (патентообладатели С. Пушин и С. Разумовский). Этот снаряд для метания стал основным при проведении одного из видов полиатлона – метания. Он также кропотливо разбирался со стрелковым оружием, частенько выступая устранителем возникающих неполадок.

Последние годы жизни Станислав Петрович Пушин посвятил себя такой благородной цели, как оздоровление населения посредством занятий спортом на базе возрождающегося комплекса ГТО. Он разработал такую программу, элементы которой используются в документах современных организаторов физкультуры и спорта». *С.А. Разумовский.*

В конце 90-х годов начался новый подъем массовости и мастерства полиатлона в Калужской области. В 2001 году на чемпионате России в Санкт-Петербурге Шумихин Илья выполнил норматив мастера спорта России. В дальнейшем Илья трижды побеждал на чемпионате России по зимнему полиатлону среди студентов. В 2002 и 2003 годах он выиграл чемпионат Калужской области по летнему полиатлону.

В 2002 году по инициативе директора тира-манежа спортивной школы «Анненки» Кругового Константина Николаевича и Овсянкина Николая Васильевича был проведен открытый чемпионат Калужской области в закрытых помещениях по четырехборью. Это были первые соревнования в России, проводимые по такой программе. Спортсмены соревновались в четырех видах летнего полиатлона (исключалось метание гранаты). Впоследствии эти соревнования вышли за рамки областного чемпионата. В 2003 году в Калуге состоялся Кубок России, а 12-14 марта 2004 года первый чемпионат России по четырехборью в закрытых помещениях. В настоящее время эти соревнования получили широкое распространение за пределами Российской Федерации.

В последние годы калужские полиатлонисты добились серьезных успехов:

- в 2008 году на чемпионате России по летнему полиатлону среди субъектов Российской Федерации команда Калужской области заняла третье место;

- в 2009 году на этапах Кубка мира по летнему полиатлону среди молодежи команда ДЮСШ «Снайпер» дважды поднималась на пьедестал

почета, заняв первое место в закрытых помещениях, и второе место в пятиборье;

- в январе 2010 года на Кубке мира в закрытых помещениях команда ДЮСШ «Снайпер» повторила успех прошлого года – первое место;

- в 2011 году на чемпионате мира по летнему полиатлону среди команд спортивных клубов ДЮСШ «Снайпер» заняла второе место, а среди команд государств - первое место.

В 2012 году была открыта спортивная школа олимпийского резерва «Многоборец». Одним из культивируемых видов спорта школы стал полиатлон. С 2014 по 2019 год СШОР «Многоборец» возглавлял Дмитрий Анатольевич Коротков. В этот период полиатлон получил широкое распространение в муниципальных районах Калужской области.

Д.А. Коротков внес большой вклад в расширение материально-технической базы школы. Капитальный ремонт тира-манежа с заменой бегового покрытия позволил организовать международные соревнования по полиатлону - чемпионат мира среди студентов и международные соревнования на Кубок губернатора Калужской области, которые стали традиционными в нашем регионе.

Материально-техническая база и высокий профессионализм тренеров СШОР «Многоборец» способствовали открытию отделения современного пятиборья. Взаимодействие отделений полиатлона и современного пятиборья позволили воспитанникам СШОР «Многоборец» продолжить традицию успешных выступлений в соревнованиях различного уровня:

- в 2015 году спортсмены СШОР «Многоборец» заняли первое командное место в первенстве России;

- в 2016 году, в Могилеве на юниорском чемпионате мира летнему полиатлону среди команд спортивных клубов СШОР «Многоборец» заняла первое место;

- в 2017 году команда полиатлонистов выиграла первый этап Кубка России и заняла первое место на чемпионате России в закрытых помещениях;

- в 2018 году спортсмены СШОР «Многоборец» выиграли Кубок России в закрытых помещениях, заняли второе место в летнем Кубке России, а полиатлонисты, входящие состав сборной команды России выиграли чемпионат мира в Могилеве;

- в 2019 году на Кубке мира среди спортивных клубов спортсмены СШОР «Многоборец» заняли второе место.

В настоящее время СШОР «Многоборец» считается одной из лучших в стране. В оперативном управлении школа олимпийского резерва имеет два спортивных объекта: легкоатлетический тир-манеж и плавательный бассейн. Плавательный бассейн стал площадкой для Регионального центра тестирования по выполнению норм ГТО по плаванию для жителей города Калуги и области.

Начало спортивного сезона 2020 года также увенчалось успехом. Первого марта в Калуге завершилось первенство России по полиатлону в закрытых помещениях среди юниоров и чемпионат Российского студенческого спортивного союза.

Убедительно выступили юниоры Калужской области. В возрастной группе 18-20 лет уверенную победу одержал Дмитрий Юдин, среди юниоров 21-23 года лучшим стал Андрей Харланов. Среди спортивных клубов команда СШОР «Многоборец» стала лучшей в общем зачете. Второе место заняла команда спортивной школы «Выборжанин» из Санкт-Петербурга. Третье место у полиатлонистов из Краснодара.

В 2020 году в состав сборной команды Российской Федерации включены Васюкова Анастасия, Жиляева Мария, Овсянкин Егор, Митина Анна, Родимкин Дмитрий, Харланов Андрей, Трусов Герман, Юдин Дмитрий, Шведов Алексей, Пронин Илья, Митюнин Игорь, Кочегарова Дарья, Дука Роман.

СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ В КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

В 2014 Правительство Российской Федерации разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО. Такими документами являлись: Постановление Правительства РФ №540, Положение о ГТО и Указ Президента о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В этих документах были определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» представлен как система непрерывного физического воспитания населения страны широкого возрастного диапазона (от 6 до 70 лет и старше), нацеленный на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает выполнение нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО.

Начиная с 2014 года, на территории Российской Федерации, в том числе и в Калужской области, начали проводить физкультурные и пропагандистские мероприятия, направленные на внедрение комплекса ГТО.

Калужский региональный центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» был создан в декабре 2015 года на базе ГАУ КО «Центр спортивной подготовки «Анненки» как Управление по внедрению и тестированию комплекса ГТО. Начальником Управления был назначен Тележкин Юрий Валерьевич.

Приоритетным направлением Регионального центра тестирования является формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом в образовательных организациях области, вовлечение детей, молодежи и взрослого населения в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни.

Большая роль в развитии физкультурно-спортивного комплекса ГТО и массового спорта среди детей и подростков принадлежит общеобразовательным школам. В ходе учебного процесса реализуется поэтапное внедрение комплекса ГТО практически во всех городах и районах области.

Регулярно проводятся акции «Зарядка с чемпионом» с привлечением выдающихся спортсменов области, «Золотой знак ГТО», «День здоровья ГТО», «Мы выбираем ГТО», летние и зимние фестивали ГТО и спортивные состязания с использованием видов испытаний комплекса ГТО.

С 2017 года к выполнению нормативов комплекса ГТО было привлечено взрослое население.

Для эффективной реализации проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Региональный центр тестирования ГТО совместно с Агентством развития системы физической культуры и спорта Калужской области разработал программу повышения квалификации работников сферы образования и спортивной отрасли, задействованных в мероприятиях по выполнению требований комплекса ГТО. Более 350 специалистов уже прошли повышение квалификации по данной программе. В 2020 году запланировано обучить еще 250 работников сферы образования и спортивной отрасли.

В рамках мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» успешно реализуется проект «Посол ГТО». Одна из главных задач проекта популяризация физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни и выполнение испытаний комплекса ГТО среди населения.

В ходе различных встреч и мероприятий послы ГТО мотивируют граждан на подготовку и выполнение испытаний комплекса ГТО, разъясняют и проводят информационные и PR-кампании о значимости физической активности, о важности воскресных прогулок на лыжах или пеших прогулок на свежем воздухе и скандинавской ходьбы, посещения спортивных секций, клубов, стадионов и бассейнов.

В 2016 году был присвоен статус «Региональный посол ГТО» Кобелеву Валерию Владимировичу. Валерий Владимирович - трехкратный участник зимних Олимпийских игр в Лиллехаммере, Нагано и Солт-Лейк-Сити, мастер спорта России международного класса по прыжкам на лыжах с трамплина, мастер спорта России по лыжному двоеборью. В феврале 2014 года Валерий Владимирович принял участие в сочинской Олимпиаде в качестве судьи.

В настоящее время в Калужской области статусом «Посол ГТО» также наделены:

Кардополов Михаил Иванович - заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, председатель Совета ветеранов спорта при министерстве спорта Калужской области, судья всесоюзной категории. 13 октября 2013 года в г. Калуге он стал участником эстафеты Олимпийского огня «Сочи 2014». Награжден медалью Калужской области «За особые заслуги перед Калужской областью» III степени.

Лопухов Станислав Юрьевич - заслуженный мастер спорта России. Серебряный призёр Олимпийских игр 1996 года в комбинированном эстафетном плавании 4×100 м, победитель Всемирной Универсиады, победитель этапов Кубка мира, призёр чемпионатов мира, рекордсмен Европы в эстафете по плаванию. Награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

К 2020 году в Калужской области количество зарегистрированных на сайте ГТО составляло 134 841 человек. Принявших участие в выполнении нормативов комплекса ГТО – 81 772 человек, а выполнивших на знаки отличия – 46 118 человек.

По итогам 2019 года слаженная работа, проводимая 27-ми центрами тестирования области, вывела регион на 7 место в общероссийском рейтинге. Впереди оказались Воронежская область, Краснодарский край, Белгородская, Тюменская, Костромская и Пензенская области.

По результатам первого квартала 2020 года Калужская область находилась на 6 месте среди 85 субъектов Российской Федерации.

Региональный центр тестирования ГТО формирует сборные команды для участия в финальных соревнованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В 2019 году во втором региональном этапе Всероссийского молодежного проекта по пропаганде

и вовлечению студентов в подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО «От студзачета к знаку отличия ГТО» принимали участие студенты вузов Калужской области. Первое место заняла команда КГУ им. К.Э. Циолковского, которая с достоинством представила Калужскую область в финальном этапе фестиваля ВФСК ГТО среди высших учебных заведений России.

В финале летнего фестиваля ГТО среди обучающихся профессиональных образовательных организаций успешно выступили студенты Калужского индустриально-педагогического колледжа.

С целью привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом предусмотрено проведение ежегодных фестивалей среди школьников, среди семейных команд и среди пенсионеров.

С 17 по 20 мая 2019 года в Москве в спортивном центре «Лидер» проходил финал Всероссийского фестиваля «Игры отважных». Честь Калужской области защищала сборная команда Бабынинского района: Арина Юрова, Софья Герасимова, Дарья Климочкина, Денис Саланович, Вячеслав Воробей, Игорь Гладков. По итогам Фестиваля победители распределились следующим образом: I место - команда Ивановской области; II место - команда Рязанской области; III место - команда Калужской области.

В 2019 году победителями регионального этапа фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди семейных команд стала семья Светловых из Жуковского района. Светловы представили Калужскую область на финальном этапе в городе Сочи и вошли в пятерку лидеров. В личном зачёте Константин Светлов занял первое место среди мальчиков (II ступень), а Петр Светлов – первое место среди мужчин VII-VIII ступеней.

На VI Спартакиаде пенсионеров России среди 76 регионов страны и семи стран зарубежья достойно выступила калужская команда. В её состав вошли: Марина Пухова, Евгений Никулин, Антонина Лукина, Евгений Галустян, Валерия Акуленко, Анатолий Пранцкевич, Виктор Чернышов, Татьяна Овчинникова. Калужане отличились в выполнении нормативов комплекса ГТО. Наша команда стала третьей в России, уступив победителю всего 10 баллов.

В настоящее время в Калуге и области регулярно проводятся физкультурно-спортивные и пропагандистские акции по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В акции «Зарядка с чемпионом!» члены сборной команды России по плаванию, чемпионы мира, Европы и призеры Олимпийских игр Анастасия и Сергей Фесиковы провели мастер-класс по плаванию для жителей города.

В акции «Комплекс ГТО в Колыбели космонавтики!» послы ГТО В.В. Кобелев и М.И. Кардополов провели консультацию по методике подготовки детей дошкольного возраста к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Мероприятие проходило на спортивной площадке фитнес-клуба «Атмосфера».

В сентябре 2019 года в Калужской области проходила физкультурная акция «Золотой знак ГТО!» по пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и здорового образа жизни среди обучающихся общеобразовательных организаций в рамках XVII областной летней «Недели здоровья». Акцию поддержали в Жуковском, Ульяновском, Кировском, Ферзиковском, Сухиничском, Думиничском, Боровском, Козельском, Мещовском районах и в городе Калуга. Участниками акции стали более 1260 человек.

К акции по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Калужской области привлечены известные спортсмены:

- ветеран спорта, многоборец, 86-летний атлет Владимир Кульков;

- мастер спорта России международного класса, двукратная чемпионка мира по гиревому спорту Ирина Мартынова;

- мастер спорта России международного класса по конькобежному спорту, бронзовый призёр чемпионата мира среди юниоров в командной гонке Анна Чернова;

- двукратная чемпионка Вторых зимних юношеских Олимпийских игр Майя Якунина;

- член сборной команды России по полиатлону, мастер спорта России международного класса Дмитрий Родимкин;

- член сборной команды России по полиатлону, мастер спорта России международного класса Егор Овсянкин;

- члены сборной команды России по гребному спорту, победители кубка России, мастера спорта России Алексей Воробьев и Алексей Рыжиков;

- мастер спорта России международного класса по кикбоксингу, чемпионка мира и Европы, 12-ти кратная чемпионка России Ксения Мирошниченко.

12 августа 2015 года Министерством спорта Российской Федерации был издан приказ о награждении золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Первыми обладателями золотых знаков отличия ВФСК ГТО в Калужской области стали школьники 5-6 и 7-9 классов (3-я и 4-я ступени ГТО):

ЛАРЯГИН Артур, г. Калуга;
ПОПОВА Мария, г. Калуга;
СТЕПАНЮК Анастасия, с. Детчино;
АНТОНОВ Даниил, с. Детчино;
ПРИХОТКИН Дмитрий, с. Детчино;
КРИВЕНКО Александра, г. Малоярославец;
СОКОЛЮК Ярослава, г. Сухиничи;
ЧЕКМАНЕВ Вадим, д. Гусево, Медынский р-н;
ЩЕТИНИНА Юлия, г. Калуга;
ЗУБИХИНА Надежда, г. Сухиничи;
ШАКИРОВ Руслан, г. Малоярославец.

Первые семь обладателей золотого знака отличия стали участниками исторического I Всероссийского летнего фестиваля ГТО в городе Белгоро-

де, где детчинец, кандидат в мастера спорта по полиатлону Д. Антонов в личном зачёте завоевал серебряную медаль среди юношей 4 ступени ГТО.

Через год в городе Владимир на втором летнем фестивале ГТО успех повторили Диана Дергачёва из Детчино и Андрей Мушкарин из Малоярославца, став серебряным и бронзовым призёрами соответственно по III ступени ГТО, а команда Калужской области поднялась на 2 место в неофициальном зачёте.

В 2019 году на V Всероссийском летнем фестивале, проходившем в МДЦ «Артек» и в котором принимало участие 83 субъекта страны, команда Калужской области заняла 6 место. Сборную Калужской области представляли: Усачева Мария (г. Калуга), Хилькевич Елизавета, Карасева Наталия (с. Детчино), Хуснутдинов Илья, Эйсфельд Иван (г. Малоярославец), Сероштан Даниил (Ферзиковский район), Годанюк Вера (г. Мещовск), Макаров Вадим (г. Людиново).

ПОЛИАТЛОНИСТЫ 2000-х

Гетманцева Елена Михайловна, мастер спорта России по зимнему полиатлону. Родилась 8 октября 1979 г. в поселке Протва Жуковского района Калужской области. В 1990 году начала заниматься лыжными гонками в спортивной школе города Жуков у тренера Бурыкиной Лидии Васильевны, которая открыла для Елены мир большого спорта.

Выступая на чемпионате Калужской области по зимнему полиатлону в составе сборной команды Жуковского района, Елена заняла первое место, и ей поступило предложение принять участие в чемпионате России. Первый старт на таком уровне оказался не совсем удачным, но это позволило талантливой спортсменке понять, что нужно тренироваться еще упорнее.

«Несомненно, путь к спорту - тернистый и нелегкий. Нужно пролить много пота, чтобы добиться желанного результата. Иногда тренировки кажутся изнурительными и тяжелыми. Но главное - нельзя опускать руки. Необходимо работать, совершенствоваться и стремиться к намеченной цели», - уверена Елена.

В 1998 г. на чемпионате ЦФО в г. Москве Е. Гетманцева выполнила разряд кандидата в мастера спорта. Далее она готовилась преодолеть мастерский рубеж.

В специальных тренировках по полиатлону был сделан акцент на отстающие виды, и результат не заставил себя долго ждать. В 2000 году на Кубке России в г. Коврове Елена Гетманцева заняла 2-е место и выполнила норматив мастера спорта России.

В 2002 году она стала абсолютной чемпионкой Калужской области по лыжным гонкам. 8 марта 2002 года участвовала в супер-марафоне «Супер-сотня» и заняла 7 место.

4 октября 2002 года стала победителем в Жуковском полумарафоне.

25 февраля – 2 марта 2002 года на чемпионате России в г. Орле заняла 7-е место с результатом 260 очков.

2003 год выдался для спортсменки особенно продуктивным:

29-31 января на этапе Кубка России в г. Сасово - 1-е место с результатом 293 очка;

20-24 февраля на чемпионате России в г. Рязани - 2-е место с результатом 292 очка;

4-7 марта на чемпионате мира в г. Костанай (Казахстан) - 7-е место с результатом 262 очка (здесь стрельба была неудачной);

19-21 марта на этапе Кубка мира в г. Мончегорск - 3 место с результатом 270 очков.

Елена довольна тем, как сложилась ее спортивная карьера. Она достигла всех целей, которые ставила перед собой.

Елена Гетманцева после завершения профессиональных занятий спортом вышла замуж и стала заниматься бизнесом. Сейчас она живет в Москве и является руководителем салона красоты и дистрибьютерского центра американской профессиональной косметики.

Занятия полиатлоном позволили стать сильной личностью, развили лидерские качества и сформировали умение добиваться намеченной цели, невзирая на трудности.

Елена и в настоящее время продолжает заниматься спортом на любительском уровне. Она прививает любовь к спорту и своим двоим замечательным детям.

Соколова Юлия Александровна, мастер спорта России международного класса по летнему полиатлону. Родилась 5 марта 1978 года. В 2007 году закончила Московскую государственную академию физической культуры.

Полиатлоном Юлия Соколова начала заниматься по рекомендации своей подруги в 1998 году. К тому времени у неё был небольшой опыт тренировок по легкой атлети-

ке и плаванию. Первый тренер - Захаров Николай Иванович.

Стрельба и метание гранаты - виды, которые на начальном этапе тренировок у Юлии были отстающими. Когда результаты достигли мастерского уровня, потребовались более специализированные тренировки, и Юлия перешла тренироваться к Пушину Станиславу Петровичу.

Норматив мастера спорта России международного класса Ю. Соколова выполнила в Анапе в сентябре 2004 года на Кубке мира – II место (стрельба - 87; спринт 100 м – 13,3; плавание – 1.10,8 с; метание гранаты – 45 м; кросс 2 км – 6.41; сумма 422 очка).

Лучшие результаты:

Март 2007 года, Кубок России по четырехборью в закрытых помещениях - IV место (344 очка): стрельба – 91; спринт 60 м - 8.4; плавание 100 м – 1.10; кросс 1000 м – 3.05.

Рязань, сентябрь 2007 года, Кубок мира по летнему полиатлону – III место (399 очков): стрельба – 83 очка; спринт 100 м – 14.0; метание гранаты – 45 м; плавание – 1.09,2; кросс 2 км – 7.05.

Байер Анастасия Владимировна, мастер спорта России международного класса по зимнему полиатлону. Родилась 11 июля 1983 года. В 2005 году закончила Московскую академию физической культуры.

Анастасия в детстве занималась лыжными гонками. В 15 лет начала специализироваться в зимнем полиатлоне. Норматив мастера спорта выполнила в 2000 году на чемпионате мира в Первоуральске с результатом 267 очков.

В 2003 году на Кубке мира А. Байер выполнила норматив мастера спорта России международного класса, набрав 271 очков.

В 2004 году заняла I место на чемпионате мира с результатом 284 очков.

В 2005 году стала чемпионкой мира в абсолютном первенстве.

В 2006 году Анастасия выиграла чемпионат мира с результатом 284 очков в г. Мончегорск и заняла II место на чемпионате России в г. Чебоксары.

Тренер - Байер Владимир Николаевич.

Михеева (Пшенёва) Елена Вячеславовна, мастер спорта России международного класса. Родилась 16 сентября 1990 года. С семи лет занималась плаванием в ДЮСШ «Труд», в группе О.Г. Гусевой. Выигрывала областные соревнования.

В 2005 году начала заниматься полиатлоном в ДЮСШ «Снайпер» под руководством тренера Н.В. Овсянкина. В 2006 году выполнила норматив кандидата в мастера спорта и стала победительницей первенства России по летнему полиатлону. В том же году Елена выиграла всероссийские соревнования и стала бронзовым призёром первенства мира.

Главные достижения:

Норматив мастера спорта России выполнила в 2007 году на первенстве страны (I место). В течение этого года Елена смогла выиграть Кубок России и стать призёром международного турнира по летнему полиатлону в закрытых помещениях.

В 2008 г. Елена заняла второе место на чемпионате России и на Кубке мира по летнему полиатлону в закрытых помещениях. На следующий год стала победительницей этапа Кубка мира по летнему полиатлону в закрытых помещениях, призёром чемпионата России и чемпионкой мира.

В 2010 г. Елена Пшенева завоевала серебряную медаль чемпионата Европы в абсолютном первенстве по летнему полиатлону и первое место в своей возрастной группе. Накануне чемпионата Европы Елена выиграла чемпионат России. В том же году Елена стала чемпионкой Калужской области по стрельбе, показав результат превышающий норматив кандидата в мастера спорта.

В 2011 году Е. Пшенева стала призёром Кубка мира и чемпионкой России, завоевала золотую медаль на чемпионате мира и выполнила норматив мастера спорта России международного класса.

В апреле 2012 года Е. Пшенева стала чемпионкой мира по четырехборью в группе юниорок, в мае заняла I место на первенстве России среди юниорок, в августе - II место на чемпионате России. В октябре Елена стала серебряным призером чемпионата Европы и заняла первое место в абсолютном первенстве среди женщин на этапе Кубка России.

В 2013 году заняла I место на первенстве России среди юниоров (четырехборье), стала победителем и призером этапов Кубка России в дисциплине летнее четырехборье, выиграла чемпионат Калужской области по пулевой стрельбе и стала серебряным призером этапа Кубка мира.

В том же году на чемпионате России она заняла II место в абсолютном первенстве, в мае выиграла лично-командный чемпионат Калужской области по пулевой стрельбе, стала победительницей первенства России среди юниоров (летнее пятиборье), заняла II место на Кубке мира и чемпионате России в дисциплине летнее пятиборье. В октябре заняла III место на чемпионате мира по полиатлону (пятиборье) и выиграла международные соревнования.

В 2014 году выиграла этап Кубка России по полиатлону (летнее четырехборье), стала второй на чемпионате России в абсолютном первенстве среди женщин. Летом заняла I место на втором этапе Кубка России, II место на всероссийских соревнованиях по полиатлону (летнее пятиборье) и II место на этапе Кубка мира по летнему полиатлону (пятиборье), стала победителем чемпионата Росиии и победителем Кубка России по полиатлону (летнее пятиборье). В сентябре выиграла этап Кубка мира и чемпионат Европы по полиатлону в дисциплине летнее пятиборье.

В 2015 году стала серебряным призером чемпионата России (летнее четырехборье), победителем Кубка России. В сентябре выиграла чемпионат мира по летнему полиатлону (пятиборье). В 2016 году стала победителем первого и второго этапов Кубка России по полиатлону в дисциплине летнее четырехборье.

Родимкин Дмитрий Александрович, мастер спорта России международного класса по летнему полиатлону, мастер спорта России по стрельбе и мастер спорта России по военно-прикладному многоборью. Родился 8 ноября 1992 года.

Плаванием Дмитрий начал заниматься в 7 лет. Первый тренер - Заслуженный тренер Российской Федерации О.В. Гаврилин.

Норматив первого разряда по плаванию выполнил в 2007 году, когда тренировался под руководством тренеров С.И. Кузьмина и А.П. Маликова.

В 2009 году начал заниматься полиатлоном в спортивной школе «Снайпер» у тренера Н.В. Овсянкина. В октябре 2009 года на чемпионате России в Анапе выполнил норматив кандидата в мастера спорта.

В 2010 году в Тамбове на Кубке мира Дмитрий занял первое место в своей возрастной группе. Эта была его первая серьёзная победа.

Лучшие результаты 2010 года: январь - Кубок мира (г. Тамбов) – I место (четырёхборье); июль - первенство ЦФО (г. Губкин, Белгородская область) - III место (пятиборье);

Норматив мастера спорта выполнил в августе 2010 года на чемпионате России в Ярославле. В октябре того же года на чемпионате Европы в Турции занял 4 место в своей возрастной группе.

Лучшие результаты 2011 года: январь - Кубок мира (г. Тамбов) – I место (четырёхборье); февраль - Кубок России (г. Губкин, Белгородская область) - II место (четырёхборье); март - чемпионат России (г. Калуга) - I место в своей возрастной группе и II место в абсолютном первенстве (четырёхборье); март - чемпионат России (г. Рыбинск, Ярославская область) - I место (четырёхборье); май - Чемпионат России (г. Рязань) – II место (пятиборье); июнь - Первенство Центрального, Южного, Приволжского Федеральных округов (г. Губкин, Белгородская область) – II место (пятиборье); октябрь - международные соревнования по летнему полиатлону (г.

Калуга) - I место в возрастной группе и в абсолютном первенстве (четырёхборье).

Норматив МСМК выполнил в сентябре 2011 года на чемпионате мира в городе Могилев (Белоруссия) – II место (пятиборье).

7 апреля 2012 года Дмитрий стал победителем первенства мира по четырехборью в группе юниоров.

К 2020 году Родимкин Дмитрий стал трехкратным чемпионом мира, трехкратным вице-чемпионом мира и восьмикратным чемпионом России по полиатлону, а также призёром Западного военного округа по военному пятиборью.

Овсянкин Егор Николаевич, мастер спорта России международного класса по летнему полиатлону. С 2007 года входит в состав сборной команды страны.

Спортом начал заниматься в 13 лет. Тренер – Овсянкин Николай Васильевич. Егор Овсянкин многократный чемпион Калужской области по летнему полиатлону и стрельбе, чемпион России по летнему полиатлону в закрытых помещениях 2006, 2007 и 2008 годов.

В 2003 году в Костроме стал победителем Всероссийской спартакиады среди молодежи допризывного возраста по полиатлону и бронзовым призером по стрельбе.

В 2006 году в Могилеве занял первое место на международных соревнованиях по летнему полиатлону и победил в розыгрыше II этапа Кубка мира. С 2006 года по настоящее время Егор Овсянкин входит в десятку сильнейших спортсменов Калужской области.

Лучшие достижения:

2007 год – чемпион Центрального федерального округа и чемпион Российской Федерации по летнему полиатлону.

2008 год – победитель первого этапа Кубка мира.

2010 год – победитель Кубка мира и бронзовый призер чемпионата

Европы по летнему полиатлону в Анталии (Турция). 2012 год – IV место на чемпионате мира по четырехборью.

Норматив мастера спорта России международного класса выполнил в Ялте в 2016 году – стал чемпионом мира. В 2018 году Егор Овсянкин выиграл чемпионат мира в Могилеве и Кубок России. В 2019 году стал обладателем Кубка мира.

Трифонова Наталья Николаевна, мастер спорта России международного класса по зимнему полиатлону, мастер спорта России по пулевой стрельбе, мастер спорта России по летнему полиатлону. Родилась 26 сентября 1979 года.

Спортом - лыжными гонками Наталья начала заниматься в 17 лет и через год стала чемпионкой области. Норматив кандидата в мастера спорта выполнила в 1999 году.

В 2002 году начала заниматься летним полиатлоном. В 2003 году в Ярославле выполнила норматив мастера спорта России. В 2004 Наталья трижды становилась призером этапов Кубка мира в своей возрастной группе.

В 2005году Н. Трифонова попробовала свои силы в зимнем полиатлоне. В том же году на чемпионате России среди студентов в Тамбове выполнила норматив мастера спорта России.

В 2008 году на чемпионате мира в Санкт-Петербурге выполнила норматив мастера спорта России международного класса по зимнему полиатлону (III место в своей возрастной группе и пятое - в абсолютном первенстве).

С 2011 года Наталья параллельно занималась пулевой стрельбой. На Кубке России в Ижевске выполнила норматив мастера спорта России. Лучший результат по стрельбе Наталья показала на чемпионате России РОСТО Досааф в Орле в упражнении ВП-4 (393 очка).

Лучшие результаты 2011 года по зимнему полиатлону:

II место в своей возрастной группе и III место в абсолютном первенстве на чемпионате России, (г. Петрозаводск, республика Карелия);

I место в своей возрастной группе и II место в абсолютном первенстве на кубке России (г. Онега, Архангельская область).

Лучшие результаты 2012 года:

I место в абсолютном первенстве и III место в эстафете на втором этапе Кубка России (г. Ковров, Владимировская область);

I место в абсолютном первенстве и I место в эстафете на третьем этапе Кубка России (г. Сасово, Рязанская область).

Жиляева Мария Анатольевна, мастер спорта России международного класса по зимнему полиатлону. Родилась 11 ноября 1993 года. Спортом начала заниматься в апреле 2009 года. Первые тренеры - В.П. Кошман и А.А. Маняшин.

В октябре 2009 года на Кубке России, который проходил в Калуге, Мария заняла первое место в своей возрастной группе. Зимний сезон 2010 года оказался для Марии особенно успешным. Она стала чемпионкой области в абсолютном первенстве, а в январе в Коврове (Владимирская область) выполнила норматив мастера спорта России.

В марте 2010 года на 4 этапе Кубка России в Санкт-Петербурге Мария заняла I место в своей возрастной группе и III место в абсолютном первенстве. В октябре 2010 года - II место на Кубке России в Калуге. В декабре этого же года на первом этапе Кубка России в городе Онега Архангельской области заняла III место в своей возрастной группе.

Лучшее результаты 2011года: январь - II этап Кубка России (г. Ковров) – I место; чемпионат России (г. Петрозаводск) - 5место.

2012 год - чемпионат мира (Эстония) - 7 место в группе юниорок.

2015 год - первенство России среди юниоров - I место.

В 2016 году на чемпионате мира в г. Сасово Рязанской области выполнила норматив мастера спорта России международного класса.

Главные достижения:

2016 год: I место - чемпионат России г. Санкт-Петербург; II место - чемпионат мира.

2017 год: II место - чемпионат России г. Сасово; II место - Кубок мира (абсолютный зачёт). По итогам выступлений 2017 и 2019 годов стала победительницей ежегодной номинации лучших спортсменов года Калужской области.

2018 год: I место - чемпионат России г. Сасово Рязанской области; II место - чемпионат мира г. Сасово; I место - Кубок России (абсолютный зачёт).

2019 год: I место - чемпионат России г. Череповец Вологодской области; I место - Кубок мира (абсолютный зачёт); I место - Кубок России (абсолютный зачёт).

2020 год: II место - чемпионат России г. Сасово Рязанская область.

Тренер – Олег Александрович Никишин.

Зверев Василий Алексеевич, мастер спорта России международного класса по летнему полиатлону.

В 2011 году после десяти лет занятий плаванием В. Зверев начал специализироваться в летнем полиатлоне под руководством тренера спортивной школы «Снайпер» Николая Васильевича Овсянкина.

Уже через год, на соревнованиях в Ялте, Василий Зверев занял III место на первенстве мира, выполнив норматив мастера спорта России.

В январе 2013 года Василий поднялся на первую ступень пьедестала почета на Кубке мира в городе Могилёв, а через три недели стал победителем первенства России.

Весной 2014 года Василий стал бронзовым призером первенства мира в городе Тамбов, и осенью в Ялте на чемпионате Европы так же поднялся на третью ступень пьедестала почета.

В течение нескольких лет Василий Зверев был победителем и призером Всероссийских и международных соревнований и входил в состав сборной команды России.

Звание мастера спорта России международного класса Василий Зверев выполнил осенью 2017 года на чемпионате мира по четырёхборью в городе Могилев, заняв второе место.

Главные достижения:

2015 год: III место - чемпионат Европы г. Ялта Россия; I место - первенство России г. Рязань;

2016 год: I место - первенство России г. Калуга;

2017 год: II место - первенство России г. Йошкар-Ола; II место - чемпионат мира г. Могилев Беларусь;

2018 год: I место - первенство России г. Губкин Белгородская область.

Васюкова Анастасия Сергеевна, мастер спорта России международного класса по летнему полиатлону.

Спортом начала заниматься в шесть лет в секции плавания. Первые тренеры Клинушкина Надежда Викторовна и Гусева Оксана Георгиевна. В плавании выполнила спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», после чего перешла в секцию полиатлона в спортивную школу олимпийского резерва «Многоборец», в которой тренировалась под руководством Николая Васильевича Овсянкина и группы тренеров. С 2015 года входила в состав сборной России по полиатлону, а в 2017 году выполнила норматив мастера спорта России международного класса.

Главные достижения:

- серебряный призер Кубков мира;
- призер чемпионата России;
- победитель первенства мира;
- победитель первенств России;
- член сборной команды России по полиатлону.

Мороженко Владимир Владимирович, мастер спорта России по летнему полиатлону и мастер спорта России по легкой атлетике (десятиборье). Родился в 1990 году.

Спортом Владимир начал заниматься в возрасте 5 лет в секции спортивной гимнастики у тренера Минченкова Александра Егоровича.

В 1997 году перешел в секцию плавания к тренеру Коротаеву Юрию Анатольевичу. В процессе занятий плаванием показывал высокие результаты и в других видах спорта.

В 2000 году увлекся легкой атлетикой. Тренеры по легкой атлетике Мороженко Владимир Степанович и Расторгуев Юрий Юрьевич.

Первые шесть лет тренировок Владимир пробовал свои силы во многих видах легкой атлетики и одновременно участвовал в соревнованиях по полиатлону.

В 2007 году на первенстве мира по полиатлону в Анапе занял второе место. 2011 год для Владимира оказался особенно успешным. На Кубке России В. Мороженко выполнил норматив мастера спорта России по летнему полиатлону, а затем на чемпионате России ему покорился мастерский рубеж в легкой атлетике в десятиборье.

Елистратов Евгений Игоревич, родился 29 января 1987 года в Калуге. Полиатлоном начал заниматься в 2003 году. Норматив мастера спорта России выполнил в возрасте 17 лет на чемпионате России по четырехборью в закрытых помещениях, заняв I место.

Лучшие достижения:

Чемпион России по летнему полиатлону в закрытых помещениях 2004 и 2005 годов, шестикратный победитель Кубка России по летнему троеборью: 2004, 2005, 2007, 2008, 2009, 2010 годы.

В 2004 году Евгений выиграл открытый Кубок республики Беларусь по летнему пятиборью и стал серебряным призером этапа Кубка мира в Анапе по летнему полиатлону.

Двукратный победитель этапов Кубка мира по летнему четырехборью в закрытых помещениях среди студентов: 2008, 2009 годы.

Неоднократный участник чемпионатов мира и Европы.

Серебряный призер в командном зачете среди спортивных клубов чемпионата мира 2009 года.

Любимые виды: стрельба и плавание.

Тренеры: первый тренер Клинушкина Надежда Викторовна (плавание);

Овсянкин Николай Васильевич (полиатлон);

Тихомиров Евгений Григорьевич (стрельба);

Устиновская Наталья Аркадьевна (метание).

Алексеев Антон Сергеевич, мастер спорта России по летнему полиатлону. Родился в 1986 году. Спортом начал заниматься с семи лет в секции плавания спортивной школы «Труд». Выполнил первый разряд в комплексном плавании.

В 2002 году перешёл в секцию полиатлона к тренеру Н.В. Овсянкину.

В марте 2003 г. выполнил норматив мастера спорта России.

Главные достижения:

Победитель и призёр первенства ЦФО Российской Федерации по полиатлону 2003, 2004, 2005, 2007годов.

Обладатель Кубка России 2003 и 2007 годов.

Серебряный призер Кубка России 2004 года.

Бронзовый призер Кубка России 2003, 2006, 2005 годов.

Чемпион России в закрытых помещениях 2003 года.

Призёр чемпионата России 2006, 2007 годов.

IV место на чемпионате мира 2004 года.

Чемпион международной Спартакиады образовательный учреждений оборонных спортивно-технических организаций.

Многократный призёр чемпионатов Калужской области по летнему полиатлону и пулевой стрельбе.

Сулим Алеся Владимировна, мастер спорта России по летнему полиатлону. Родилась в 1993 году. Норматив мастера спорта России выполнила в 2011 году.

С четырёх до семи лет Алеся занималась хореографией. В 2001году начала заниматься плаванием под руководством тренеров О.Г. Гусевой и Н.В. Клинушкиной. Первый разряд выполнила в 13 лет на дистанциях 200 м – брасс, 800 м и 1500 м – вольный стиль, 400 м – комплексное плавание.

В 2008 году А. Сулим перешла в лёгкую атлетику к Т.М. Потаповой. Первый разряд выполнила в 2010 году в кроссе.

В феврале 2011 года Сулим Алеся впервые попробовала свои силы в соревнованиях по летнему полиатлону в закрытых помещениях (четырёх борье) и сразу же выполнила спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», набрав 293 очка. После этих соревнований она приступила к тренировкам по полиатлону под руководством Овсянкина Н.В. Летом того же года успешно выступила на Кубке страны и чемпионате России и дважды набрала одинаковый результат - 372 очка (норматив мастера спорта России – 375 очков).

В октябре 2011 года на международных соревнованиях в Калуге Алеся выполнила норматив мастера спорта Росии в четырехборье. В 2012 году на первенстве России среди молодежи заняла III место.

Лучшее результаты 2012 года: 5 место в группе юниорок на чемпионате мира в закрытых помещениях (г. Тамбов).

Лучшее результаты 2013 года: чемпионат мира, г. Ялта – II место; международные соревнования (Латвия) – I место; Кубок России – III место;

Лучшее результаты 2014 года: Кубок России и превенство Росии – I место;

Лучшее результаты 2015 года: чемпионат мира III место; Кубок мира – III место; чемпионат России среди высших учебных заведений – III место;

Лучшее результаты 2016 года: чемпионат России среди высших учебных заведений – III место; Кубок России – II место.

В 2017 году Алеся заняла третье место на Кубке России.

Рогачёва (Ларина) Кристина Анатольевна, мастер спорта России по летнему полиатлону. Спортом начала заниматься в 10 лет, когда жила в поселке Питерка Саратовской области. Первый тренер - Н.В. Швецов. В 15 лет впервые попробовала свои силы в соревнованиях по полиатлону, после чего к занятиям по легкой атлетике добавились тренировки по стрельбе и плаванию.

Первым крупным соревнованием по полиатлону был чемпионат России в Рязани. Этот старт предопределил дальнейшую спортивную жизнь Кристины. Ее пригласил тренироваться главный тренер сборной команды России по полиатлону Н.В. Овсянкин. В 2006 году после окончания школы Кристина переехала в Калугу, где продолжила заниматься полиатлоном на уровне высшего спортивного мастерства.

Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» выполнила в марте 2007 года на Кубке России – 7 место. В период с 2007 по 2009 г.г. Кристина становилась призером и победителем соревнований не только по летнему и зимнему полиатлону, но и по стрельбе.

Норматив мастера спорта России выполнила в 2009 году на чемпионате мира в Анталии (381 очко).

Лучшие результаты 2010 года:

Январь - Кубок мира, город Тамбов - III место (четырёхборье); Июль - первенство ЦФО г. Губкин, Белгородская область - III место (пятиборье);

октябрь - чемпионат Европы, Турция, г. Анталия - V место в своей возрастной группе; декабрь - турнир на приз А.Я. Хаджибекова - II место.

Лучшие результаты 2011 года:

январь - Кубок мира, город Тамбов - III место (четырёхборье);

февраль - Кубок России, г. Губкин, Белгородская область - III место (четырёхборье);

март - чемпионат России, г. Калуга - IV место в своей возрастной группе, первенство России, г. Рыбинск, Ярославская область - VI место (четырёхборье);

июнь - первенство Центрального, Южного, Приволжского федеральных округов, г. Губкин - III место (пятиборье);

сентябрь – Белоруссия, г. Могилёв, чемпионат мира - VII место (пятиборье);

октябрь - международные соревнования, г. Калуга - II место (четырёхборье).

Лучшие результаты 2013 года:

II место – этап Кубка России в спортивной дисциплине летнее четырехборье;

III место – чемпионат России по полиатлону в закрытых помещениях среди женщин.

Лучшие результаты 2014 года:

I место – этап Кубка России в спортивной дисциплине летнее пятиборье;

I место – этап Кубка России абсолютное первенство среди женщин в спортивной дисциплине летнее пятиборье.

Лучшие результаты 2015 года:

I место – открытый чемпионат и первенство Калужской области по пулевой стрельбе в честь Дня защитника Отечества, посвященные памяти ветерана ВОВ А.Ф. Зельтина. Упражнение ВП - 40 (381 очков);

II место – чемпионат Калужской области по пулевой стрельбе. Упражнение ВП- 40 (390 очков);

II место – чемпионат Калужской области по полиатлону.

Лучшие результаты 2020 года:

III место – чемпионат и первенство Калужской области по пулевой стрельбе в честь Дня защитника Отечества, посвященные памяти ветерана ВОВ А.Ф. Зельтина. Упражнение ВП- 40 (386 очков).

Трусов Герман Валентинович, мастер спорта России по летнему полиатлону. Родился 23 ноября 1991 года. Первые шаги в спорте Герман Трусов начал делать, обучаясь в Кудиновской средней общеобразовательной школе Малоярославецкого района Калужской области.

Одной из популярных секций среди мальчиков поселка была секция по пулевой стрельбе. Секция была организована в рамках подготовки к соревнованиям по полиатлону. Ей руководил Парфёнов Вячеслав Иванович. Вячеслав Иванович также руководил и комплексной подготовкой к соревнованиям по полиатлону.

Обучаясь в 5 классе Герман, одновременно посещал секцию по волейболу у тренера Варгановой Валентины Анатольевны. По мнению Г. Трусова, именно занятия волейболом способствовали развитию координационных способностей и, самое главное, именно тогда был сформирован навык движения руки, который послужил базой для высоких результатов в метании гранаты. Уже в 12 лет Герман метал гранату весом 500 грамм на расстояние 50,5 метров.

Легкоатлетической подготовкой в рамках уроков физической культуры руководила Караулова Надежда Викторовна. Особое внимание на занятиях уделялось развитию скоростных и скоростно-силовых способностей.

Азы плавания в летний период года Герман осваивал на естественных водоемах и в реке, до которой бежал шесть километров. В редких случаях получалось проводить специальные тренировки по плаванию в бассейне школы Маклино города Малоярославца.

В 10 классе Герман Трусов поступил в специализированный научный лицей в Москве, где продолжил занятия спортом, тренируясь по программе легкоатлетического десятиборья. В дальнейшем, обучаясь в МГУ им. М.В. Ломоносова, Герман вернулся к профессиональным тренировкам по

полиатлону, в которых был сделан акцент на плавательную и стрелковую подготовку.

Звание мастер спорта России, Герман Трусов выполнил на чемпионате России в 2012 году в городе Салават по его любимой программе летнего пятиборья.

Личные рекорды по видам полиатлона:

- бег на 100 м - 11,5 сек.;
- плавание 100 м - 1:01,4 мин/сек.;
- метание гранаты 700 г - 73 м 12 см;
- стрельба 99 очков из 100 (110 очков по таблице полиатлона);
- бег 3 км -10:15,0 мин/сек.

Главные достижения:

2015 год г. Тамбов, чемпионат ЦФО по летнему пятиборью (рекордная сумма 402 очка); III место по сумме этапов Кубка мира по полиатлону в летнем пятиборье, г. Ялта;

2016 год - победитель второго этапа Кубка России в летнем пятиборье, г. Сочи;

2017 год – V место на чемпионате России по полиатлону в летнем пятиборье, г. Калуга (повторение рекордной суммы 402 очка); IV место на чемпионате мира по полиатлону в летнем пятиборье, г. Могилёв;

2018 год - победитель Кубка мира в летнем пятиборье, г. Евпатория;

2019 год - призёр по сумме этапов Кубка России в летнем пятиборье, станица Динская.

В беседе с автором книги Герман сказал: «…слабым звеном в своей подготовке считаю психологическую подготовку. В результате чего очень часто в одном из видов пятиборья показываю результат хуже, чем мог бы, что уменьшает конечную сумму баллов. Этот провал в основном и не позволяет занять призовое место на крупных соревнованиях!»

Харланов Андрей Дмитриевич, мастер спорта России по летнему полиатлону. Родился 26 октября 1998 года. Спортом начал занимать-

ся в 10 лет, под руководством своей мамы П.В. Харлановой. Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» выполнил на первенстве России по полиатлону в городе Рыбинске в 2012 году.

В 2015 году переехал в Калугу, где продолжил тренироваться в спортивной школе олимпийского резерва «Многоборец» у Н.В. Овсянкина.

В 2016 году на первенстве России среди юниоров выполнил норматив мастера спорта России.

В 2017 году на Кубке России занял III-е место и вошел в основной состав сборной команды России. В этом же году на Кубке мира в городе Могилев (Беларусь) поднялся на третью ступень пьедестала почета и на чемпионате России в Калуге также занял III -е место.

В 2018 году на первенстве мира среди юниоров в городе Могилев занял II-е место, а на Кубке мира, проходившем в городе Евпатория, поднялся на высшую ступень пьедестала почета.

В 2019 году в городе Сасово впервые выиграл чемпионат России по летнему полиатлону.

Андрей Харланов становился победителем первенств России среди юношей в 2015 и 2016 годах, победителем первенств России среди юниоров в 2017 и 2019 годах, и победителем первенств России среди молодежи в 2019 и 2020 годах.

Романов Иван Александрович, мастер спорта России, бронзовый призер Кубка России по зимнему полиатлону. В 2006 году на чемпионате области выполнил спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», а в 2007 году в Кургане - норматив мастера спорта России, с результатом 240 очков (подтягивания – 40 раз; стрельба - 85 очков; лыжные гонки 10 км – 31.06).

В январе 2008 года в Коврове на Кубке России Иван занял 6 место. В этом же месяце на первенстве Центрального федерального округа России в Сасово – II место, а через неделю стал абсолютным чемпионом Калужской области по зимнему полиатлону с результатом 258 очков.

В феврале 2008 года в Коврове на чемпионате России среди студентов Романов Иван занял 4 место (247 очков). 3 марта в Рыбинске в финале чемпионата России - десятое место с результатом 241 очко.

21-13 октября 2008 года на Кубке России Иван стал бронзовым призером и показал следующие результаты: подтягивание – 44 раза, стрельба – 90 очков, гонка на лыжероллерах 10 км – 26.10. При подготовке к этим соревнованиям только в июле и августе Иван выполнил 12000 подтягиваний.

Иванцова Анна Константиновна, мастер спорта России по зимнему полиатлону. Родилась 4 декабря 1990 года в городе Жуков Калужской области.

Спортом начала заниматься в 1999. Первые тренеры - Гетманцева Елена Михайловна и Бурыкина Лидия Васильевна. В 2002 году начала специализироваться в зимнем полиатлоне под руководством Л.В. Бурыкиной. Неоднократно становилась чемпионом и призером областных соревнований.

В 2008 году выполнила разряд «Кандидат в мастера спорта» по полиатлону, но в конце зимнего сезона много времени уделяла подготовке к поступлению в институт. Тренировки в это время носили оздоровительный характер. В 2010 году Анна возобновила профессиональную тренировочную деятельность.

В 2012 году Анна Иванцова стала бронзовым призером второго этапа Кубка России в городе Ковров Владимирской области, где выполнила норматив мастера спорта России по зимнему полиатлону. В этом же году Анна стала чемпионкой Калужской области по пулевой стрельбе и серебряным призером соревнований «Лыжня России».

Главные достижения 2013 года: III место на Кубке России, город Сасово Рязанской области; участие в этапе Кубка мира по зимнему полиатлону в городе Могилев в составе сборной команды России.

В 2014 году завершила спортивную карьеру в зимнем полиатлоне. Вернулась в спорт в 2018 году в качестве лыжницы.

Иванцова Анна благодарит своих тренеров Е.М. Гетманцеву и Л.В. Бурыкину за формирование ее спортивного характера, за дружбу и поддержку!

Лученчук Анна Николаевна, мастер спорта России по зимнему полиатлону. Родилась в 1991 году во Владимирской области. В 2010 году поступила в Калужский финансовый университет. В студенческие годы входила в состав сборной команды университета по многим видам спорта, в том числе и по лыжным гонкам. Норматив мастера спорта России выполнила в марте 2017 года.

Полиатлоном А. Лученчук начала заниматься в 2013 году, после того как на одном из соревнований на ее результат обратил внимание Олег Александрович Никишин - тренер спортивной школы «Многоборец».

Главные достижения:

С 2015 по 2019 год в ежегодных соревнованиях на Кубок всероссийской федерации полиатлона (по роллерному полиатлону), в городе Белгород занимала II место;

В 2016 году - IV место на этапе Кубка мира по полиатлону, г. Могилев (Беларусь), уступив одно очко призовому месту; II место в абсолютном первенстве Кубка России по роллерному полиатлону, г. Калуга;

В 2017 году – II место во всероссийских соревнованиях по полиатлону, г. Онега (Архангельская область); II место в чемпионате Санкт-Петербурга по полиатлону (зимнее четырехборье); I место по пулевой стрельбе из пневматической винтовки в областных соревнованиях;

В 2018 году - II место в международных соревнованиях на призы губернатора Калужской области; в апреле 2018 г. выполнила спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» по пулевой стрельбе из пневматической винтовки.

В 2018 году была зачислена в состав сборной России по полиатлону.

В 2019 году – II место в международных соревнованиях на призы губернатора Калужской области; III место на Кубке всероссийской федера-

ции полиатлона в дисциплине «Троеборье с лыжероллерной гонкой», г. Санкт-Петербург.

Морозова Алина Геннадьевна, мастер спорта России по зимнему полиатлону. Родилась 3 декабря 1997 года. Полиатлоном начала заниматься в 2014 году.

В январе 2015 года Алина Морозова выполнила спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» с результатом 268 очков.

2016 год для неё стал особенно успешным: в января на чемпионате Калужской области по полиатлону Алина заняла I место, через две недели на первенстве России в городе Сасово Рязанской области ей удаётся выполнить норматив мастера спорта России с результатом 285 очков. В августе 2016 года в городе Белгород Алина заняла второе место на первом этапе Кубка Всероссийской федерации полиатлона по роллерному полиатлону. В 2017 году она была зачислена в основной состав сборной России по полиатлону.

12-15 октября 2017 года А. Морозова выиграла первенство России среди юниорок 18-20 лет в спортивной дисциплине летнее троеборье.

Тренер – Александр Михайлович Полугодин.

Шведов Алексей Сергеевич, мастер спорта России по полиатлону, член сборной команды России по полиатлону, чемпион России 2018 года в спортивной дисциплине троеборье с бегом, серебряный призер Кубка России 2019 года в спортивной дисциплине троеборье с лыжной гонкой.

Алексей родился 10 июня 1991 года. Со школьных лет участвовал в соревнованиях по многим видам спорта: лыжным гонкам, легкой атлетике, спортивной гимнастике. Особенно

нравился Алексею футбол.

В школьные годы А. Шведов становился призером и победителем различных командных и индивидуальных соревнований. Алексей призер областной олимпиады по физической культуре. Все это способствовало его разносторонней физической подготовке.

В 2008 году в период обучения в ВУЗе Алексей посещал секцию легкой атлетики, где достиг уровня I-го взрослого разряда на дистанциях 100 и 200м. В том же году он удачно дебютировал в соревнованиях по полиатлону. После этих соревнований Алексей приступил к профессиональным тренировкам в полиатлоене и через год выполнил норматив мастера спорта России в зимнем троеборье.

Главные достижения:

- призер первенства России по полиатлону в возрастной группе 21-23 года в 2013 году;

- чемпион России по полиатлону в спортивной дисциплине троеборье с бегом 2018 года;

- II-е место в общем зачете Кубка России по полиатлону в спортивной дисциплине троеборье с лыжной гонкой в сезонах 2018-2019 года;

- многократный победитель чемпионатов Калужской области по зимнему полиатлону.

В беседе с автором монографии Алексей сказал: «считаю, что занятия спортом положительно влияют на человека, на его физическое, психологическое и умственное развитие. Думаю, что любой человек, который ведет здоровый и активный образ жизни согласится со мной в том, что систематическая физическая активность и грамотно построенные профессиональные тренировки доставляют человеку огромное удовольствие, восполняют внутреннюю энергию организма, а главное поддерживают основной жизненный ресурс – здоровье».

Савельев Александр Александрович, мастер спорта России по полиатлону. Александр родился 3 июня 1992 года в городе Юрьев-Польский Владимирской

области. Полиатлоном начал заниматься в 2013 году.

Норматив мастера спорта России выполнил в 2015 году на первом этапе Кубка России по зимнему полиатлону в городе Ковров Владимирской области.

Александр - неоднократный участник этапов Кубка страны и чемпионатов России по зимнему полиатлону, серебряный призер Кубка всероссийской федерации по зимнему полиатлону 2015 года, участник и призер первенств Калужской области.

Любимый вид – силовая гимнастика.

Тренер – Олег Александрович Никишин.

Серпков Максим Игоревич, мастер спорта России по зимнему полиатлону. Родился 10 августа 1995 года в селе Огорь Жиздринского района Калужской области.

Спортом, лыжными гонками, начал заниматься в первом классе. Победитель и призер областных соревнований по лыжным гонкам и кроссу в своей возрастной группе.

В восьмом классе Максим впервые решил попробывать свои силы в соревнованиях по зимнему полиатлону, но его постигла неудача. После этого у Максима появилось огромное желание выиграть соревнования в следующем году. Под руководством С.В. Шведова Максим приступил к тренировкам по полиатлону. На следующий год он выиграл первенство области и сразу же выполнил спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Его включили в состав сборной Калужской области по полиатлону. В 11 классе на чемпионате России по полиатлону Максим выполнил норматив мастера спорта России.

Главные достижения:

2013 год: октябрь - 4 этап Кубка мира по роллерному полиатлону (г. Калуга) – II место в возрастной группе.

2016 год: август - 1 этап Кубка Всероссийской Федерации полиатлона по роллерному полиатлону (г. Белгород) – II место; октябрь - чемпионат мира по роллерному полиатлону (г. Калуга) – II место.

2017 год: январь - чемпионат мира среди юниоров (Беларусь, г. Могилев) – I место; октябрь - первенство России по полиатлону, летнее троеборье, (г. Калуга) – II место в возрастной группе.

2018 год: октябрь - первенство России по полиатлону (г. Калуга) – I место в возрастной группе.

Тренер – О.А. Никишин.

Митюнин Игорь Сергеевич, мастер спорта России по полиатлону. Родился 29 июня 2001года. Игорь занимался многими видами спорта: борьбой, футболом, современным пятиборьем. Полиатлоном начал заниматься в 2014 году в спортивной школе олимпийского резерва «Многоборец» у тренера Н.В. Овсянкина.

В апреле 2016 года на чемпионате Калужской области выполнил спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». В 2018 году на первенстве ЦФО, проходившем в Калуге, занял I место в своей возрастной группе; на Кубке России занял четвертое место в абсолютном зачёте.

Игорь - многократный участник международных соревнований по полиатлону, в которых дважды становился серебряным призером в своей возрастной группе и бронзовым призером первенства мира.

В 2019 году на первенстве мира по полиатлону (пятиборье с бегом), проходившем в городе Евпатория, занял четвертое место.

Он - неоднократный участник и призер первенств и чемпионатов Калужской области по полиатлону. Норматив мастера спорта России выполнил на II этапе Кубка России в январе 2019 года.

Юдин Дмитрий Алексеевич, мастер спорта России по полиатлону. Родился 4 января 2002 года.

Полиатлоном начал заниматься в 2016 году в спортивной школе олимпийского резерва «Многоборец» у тренера Н.В. Овсянкина. Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» выполнил в 2018 году на первенстве России в городе Губкин. В этом же году на первенстве мира в городе Могилев занял II место в своей возрастной категории и осенью на первенстве мира стал серебряным призером.

Норматив мастера спорта России выполнил в октябре 2018 года, когда выиграл международные соревнования в своей возрастной категории.

Главные достижения 2019 года:

- первенство ЦФО -I место;
- первенство России среди юношей - I место;
- первенство России среди юниоров -III место;
- первенство мира - I место;
- первенство России -III место;
- чемпионат России - 5 место;

- первенство мира - I место;

Главные достижения 2020 года:

- первый этап Кубка России -II место;
- второй этап Кубка России -I место;
- Кубок России - I место.

Пронин Илья Сергеевич, родился 25 января 2003 года.

В семь лет начал заниматься плаванием под руководством тренеров Л.Ю. Шабановой и А.П. Маликова. В 2017 году выполнил норматив 2 разряда.

В 2019 году начал заниматься полиатлоном в спортивной школе олимпийского резерва «Многоборец» у тренера Н.В. Овсянкина. В октябре 2019 года на международных соревнованиях в Калуге выполнил спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Первого серьезного успеха Илья добился в январе 2020 году на первенстве Центрального федерального округа - II место в своей возрастной группе. В феврале того же года на первенстве России Илья занял III место в своей возрастной группе.

Норматив мастера спорта России выполнил в феврале 2020 года на первенстве России, проходившем в Калуге, где Илья занял IV место в возрастной группе 18-20 лет.

Кочегарова Дарья Дмитриевна, родилась 21 июня 2002 года. С двух и до девяти лет занималась плаванием в ДЮСШ «Квант» города Обнинск в группе М.Н. Сараевой. Одновременно занималась хореографией. В 2013 году продолжила тренировки по плаванию в группе С.А. Мирсковой в спортивной школе «Факел» города Белоусово.

Специализироваться в полиатлоне начала в 2017 году под руководством тренеров В.С. Василенко и Н.В Шампановой. На чемпионате Калужской области по летнему полиатлону заняла III место.

С 2018 года тренер - Лидия Васильевна Бурыкина.

Главные достижения:

2018 год: первенство Калужской области по полиатлону (летнее четырёхборье) - I место; чемпионат и первенство Калужской области по полиатлону (летнее пятиборье) - I место; первенство Калужской области по современному пятиборью - I место.

2019 год: всероссийские соревнования по современному пятиборью - III место; первенство Центрального федерального округа по полиатлону - II место, выполнила спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»; пер-

венство России по полиатлону - II место; чемпионат и первенство Калужской области по полиатлону (пятиборье) - I место.

2020 год: первенство России по полиатлону - II место, выполнила норматив мастера спорта России.

Дука Роман Алексеевич, родился в городе Белоусово Жуковского района Калужской области. В начальной школе занимался легкой атлетикой под руководством учителя физической культуры Юрия Валентиновича Воловичева. В шестом классе начал посещать секцию плавания у тренера Василия Степановича Василенко. Занимаясь плаванием, Роман демонстрировал неплохие результаты и в легкой атлетике. Поэтому его пригласили в секцию полиатлона. Первый тренер по полиатлону - Наталья Васильевна Шампанова.

Главные достижения:

2018 год: первенство Калужской области по современному пятиборью - I место.

2019 год: первенство Центрального федерального округа, Северо-Западного федерального округа, Приволжского федерального округа среди юношей и девушек по полиатлону в спортивной дисциплине четырехборье с бегом - II место; первенство России среди юношей и девушек по полиатлону в спортивной дисциплине четырехборье с бегом - III место; Спартакиада обучающихся общеобразовательных организаций Калужской области по легкой атлетике: 400м (52.5) - I место, 800м (2.02.5) - I место; чемпионат и первенство Калужской области по полиатлону (пятиборье) в зачет летней Спартакиады среди спортивных команд муниципальных образований Калужской области - II место.

Норматив мастера спорта России выполнил в 2020 году. Тренер - Лидия Васильевна Бурыкина.

ПРОГРАММА ПОЛИАТЛОНА И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В зимнем полиатлоне каждый спортсмен соревнуется в лыжной гонке (обязательно), стрельбе и подтягивании на перекладине (юноши, мужчины) или (девушки, женщины) в сгибании - разгибании рук в упоре лежа.

В различных программах летнего полиатлона (от двоеборий до пятиборий) каждый спортсмен соревнуется в беге на выносливость (обязательно), в плавании, стрельбе, метании гранаты и спринте. Возраст участников соревнований по полиатлону – от 7 до 90 лет (по возрастным группам).

Главной целью полиатлона признается развитие у спортсменов основных физических качеств, а также прикладных навыков. Поэтому в программу полиатлона включаются упражнения из таких видов спорта, как легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, пулевая стрельба, лыжный спорт и из других видов спорта.

Характерной особенностью полиатлона является его доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься людям в любом возрасте. По своему характеру соревнования по полиатлону могут быть личные, лично-командные, командные и квалификационные, проводимые для отбора сильнейших спортсменов, которые в дальнейшем принимают участие в основных соревнованиях. В настоящее время правила соревнований по полиатлону дополняются и уточняются. Результаты участников соревнований признаются действительными лишь тогда, когда они показываются на официальных (то есть входящих в утвержденный календарь) соревнованиях. К участию в соревнованиях по полиатлону допускаются спортсмены, которые прошли предварительную подготовку. Участники делятся на несколько возрастных групп. При этом участие спортсменов 16 -17-летнего возраста в более высокой возрастной группе допускается при наличии специального допуска врача, а также, письменного разрешения тренера.

Для достижения высоких спортивных результатов в полиатлоне требуется не один год напряженных, непрерывных тренировок. Постепенно спортсмен формирует необходимые физические качества и овладевает техникой видов спорта, входящих в состав полиатлона, которые резко от-

личающих друг от друга. В этой связи особое значение приобретает четкое планирование тренировочного процесса с учетом пола и возраста, состояния здоровья учеников и возможностей материального обеспечения тренировочного процесса. Главным условием планирования является поддержание оптимального соответствия между тренировочными нагрузками и возможностями спортсмена.

Полиатлон, как ни какой другой вид спорта, требует разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности. Результаты в полиатлоне зависят от уровня развития специальных физических качеств, и от уровня техники каждого конкретного вида полиатлона, но представлять тренировку полиатлониста как слагаемое тренировок в отдельных видах, неправильно.

Тренировка полиатлониста включает большие объемы и интенсивность тренировочных занятий, многообразие средств технической и физической подготовки, значительные психические нагрузки. В связи с этим тренеру и атлетам необходимо знать об особенностях рационального чередования нагрузок и отдыха.

Как показывает практика, спортсмен-полиатлонист высшего спортивного мастерства за сезон пробегает более 2000 километров и проплывает до 500 км. На это тратится приблизительно 800 часов. В результате на другие виды практически не остается времени. Поэтому спортсмен высокой квалификации должен обладать специальными знаниями, позволяющими ему вносить коррективы в тренировочный процесс. При этом следует учитывать, что чем выше класс спортсмена, тем большим объемом знаний должен владеть спортсмен.

Полиатлонистам необходимо уметь переключаться с одного вида двигательной деятельности на другой. Психологические переключения заключаются в «отключении» от предыдущего вида двигательной деятельности. Переключения существенно отличаются друг от друга, как по кинематической, так и по динамической структуре.

Стрелковая подготовка полиатлонистов

В пулевой стрельбе спортсмен ведет самый трудный из поединков – поединок с самим собой. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, ту-

ловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий [5].

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Для стрелка важно оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация (устойчивость) и статическая выносливость [6]. Кроме специфических нагрузок статического характера на мышечный аппарат, спортсмен-стрелок преодолевает большое напряжение нервной системы, задержки дыхания при выполнении выстрела и сильное раздражение слухового анализатора.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к личности спортсмена. Он должен обладать, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях, достаточными волевыми качествами: настойчивостью, решительностью, выдержкой. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, судей, не реагировать на шум и разговоры. Все эти качества необходимы для достижения высоких спортивных результатов.

В пулевой стрельбе необходимо выделить специальную выносливость [1]. Она характеризуется способностью длительное время поддерживать эффективную работоспособность, которая вырабатывается главным образом во время выполнения самих стрелковых упражнений. Основным методом в воспитании специальной выносливости должна быть специальная тренировка с оружием или его макетом, удерживаемым в позе изготовки - работать в «холостую». Задачей формирования выносливости полиатлониста-стрелка является также приобретение им способности длительно сохранять нервно-психическую устойчивость, отодвигая наступление утомления.

Ловкость и быстрота – это физические качества необходимые для полиатлониста-стрелка. При их развитии повышается способность быстро осваивать новые движения, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание, приобретается ряд других, важных для стрелка качеств.

Вся техника стрельбы обусловлена развитием координационных способностей [1, 6]. Координация в наибольшей мере нужна для выполнения

точного выстрела. Это качество проявляется в точном дозировании усилий при захвате рукоятки, нажиме на спусковой крючок, перемещениях оружия и удержании его в момент прицеливания.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕТНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ

(*практические рекомендации*)

Летний полиатлон - один из труднейших видов спорта. По сложности подготовки спортсменов он уступает лишь современному пятиборью.

Например, в триатлоне, основное физическое качество - выносливость. В легкоатлетическом десятиборье гармонически развиваются сила, быстрота, ловкость, прыгучесть и выносливость. Но в этом виде спорта мы наблюдаем положительный перенос качеств, когда улучшение результатов в беге на 100 м влечет за собой его рост в беге на 110 м с/б, в прыжках в длину с разбега, в беге на 400 м и отчасти в прыжках в высоту и с шестом.

В летнем полиатлоне такого переноса не наблюдается. Бег на 100 м почти никак не влияет на бег на 3000 м и тем более на результат в плавании. А метание гранаты и стрельба вообще не имеют никакой связи с плаванием.

Сложные взаимоотношения создаются при разных упражнениях даже в одной и той же физиологической системе [2]. Например, плавание и бег на длинные дистанции – упражнения требующие проявления выносливости, но при этом имеют различный характер перераспределения крови. Так при беге на 3000 м расширяются только сосуды ног, в то время как сосуды рук не расширяются, или даже сужаются. В плавании при сужении сосудов органов полости живота, сосуды рук и ног остаются расширенными, потому что должны доставлять мышцам всех конечностей достаточное количество крови. Поэтому тренировка в беге на длинные дистанции лишь частично содействует развитию выносливости необходимой для плавания.

Перед тренерами стоит сложный вопрос: как подготовить многоборца к бегу на 100 м и 3000 м? Один вид требует скоростно-силовой подготовленности, а другой - специальной выносливости.

С точки зрения теории и методики спортивной тренировки летний полиатлон это не просто сумма пяти видов, а единый вид спорта. Поэтому

при планировании тренировочных занятий принято включать все пять видов многоборья в один микроцикл [2, 3, 4].

Выносливость это важнейшее физическое качество, проявляющееся в той или иной степени в каждом виде спорта, в том числе и в полиатлоне. Выносливость представляется учеными, как многофункциональное свойство человеческого организма, которое объединяет в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма.

Основными методами развития выносливости полиатлонистов является кроссовый бег в аэробном режиме, темповой бег, фартлек и интервальная тренировка преимущественно на беговой дорожке.

Каждый из этих методов имеет свои положительные стороны и недостатки, но каждый в той или иной мере способствует повышению уровня результатов в беге на выносливость [2].

По мнению ученых и практиков, излишнее увлечение развитием выносливости может привести к снижению скоростно-силовых качеств. В этой связи в подготовке полиатлонистов к бегу на длинную дистанцию, чаще рекомендуют идти от скорости к выносливости, постепенно увеличивая длину и количество пробегаемых отрезков.

На развитие скоростно-силовых качеств в летнем полиатлоне необходимо обращать особое внимание. Скоростно-силовая подготовка и взрывная работа мышц необходимы для бега на короткую дистанцию и метания гранаты.

Работая над развитием скоростно-силовых качеств, не надо забывать и о таком качестве, как гибкость и подвижность суставов, которые определяются эластичностью мышц, связок и гибкостью позвоночника. Например, в плавании гибкость способствует увеличению амплитуды движений.

В различных видах полиатлона гибкость имеет свое специфическое значение. В некоторых видах на достижение результата она почти не влияет, в других видах она играет важную роль. Так в метании гранаты важна подвижность в плечевом суставе, а в беге важна подвижность в тазобедренном и голеностопном суставах.

Особенности тренировочного процесса студентов в летнем полиатлоне

Гребнев А.Н., тренер из Чебоксар провел анкетирование ведущих тренеров страны и студентов, занимающихся летним полиатлоном. На основе данных анкетирования он установил величину основных тренировочных нагрузок и раскрыл особенности структуры годичного цикла подготовки студентов в летнем полиатлоне. По мнению автора, в условиях ВУЗа целесообразно в недельном микроцикле использовать проведение трех учебно-тренировочных занятий по плаванию, трех комплексных легкоатлетических занятий и трех по пулевой стрельбе. Данная структура недельного микроцикла оптимально вписывается в график учебного дня студента-спортсмена и способствует полноценному протеканию восстановительных процессов в организме [2].

Большинство ведущих тренеров страны высказывается за разделение годичного цикла подготовки по летнему полиатлону на девять этапов [2, 3, 4]. Подготовительный период годичного цикла подготовки длится 27 недель (середина сентября – март) и разделен на четыре этапа:

Первый этап – общеподготовительный. Его продолжительность семь недель (середина сентября – октябрь). На этом этапе преимущественно используются упражнения силовой подготовки;

Второй этап – первый специально-подготовительный. Его продолжительность восемь недель (ноябрь-декабрь). Он является переходным с преимущественного использования силовых упражнений на прыжковые;

Третий этап – поддерживающий. Продолжительность шесть недель (январь-середина февраля);

Четвертый этап – второй специально-подготовительный. Его продолжительность шесть недель (середина февраля - март). На этом этапе используются преимущественно специально-развивающие упражнения беговой спринтерской подготовки.

Включение упражнений силового характера будут способствовать поддержанию на достигнутом уровне скоростно-силовых способностей в длительном соревновательном периоде.

Основная скоростно-силовая подготовка в метании выполняется на первом специально-подготовительном и поддерживающем этапах. Увеличение технической подготовки в метании следует на втором специально-подготовительном этапе на фоне поддерживающей беговой и плаватель-

ной работы аэробно-анаэробного характера и интенсификации беговой спринтерской подготовки.

Распределение циклической нагрузки беговой и плавательной подготовки полиатлонистов определяется преимущественным использованием аэробной беговой и плавательной подготовки (первая и вторая зона интенсивности) на общеподготовительном этапе (семь недель).

Основная работа аэробно-анаэробного характера (третья зона интенсивности) беговой и плавательной подготовки выполняется на первом специально-подготовительном (восемь недель) и поддерживающем (семь недель) этапах. Циклическая беговая и плавательная нагрузка пятой зоны интенсивности разведены по времени. Так для плавательной подготовки это первый специально-подготовительный этап, для беговой – второй специально-подготовительный этап.

Соревновательный период состоит из 21 недели (апрель – август) и разделен на пять этапов:

1 - этап непосредственной подготовки к соревнованиям (апрель);

2 - первый соревновательный (май);

3 - силовой (июнь);

4 - этап непосредственной подготовки к соревнованиям (июль);

5 - второй соревновательный (август).

Так на периоды экзаменационных сессий приходятся этапы, имеющие преимущественно поддерживающий характер тренировочной работы.

Фрагмент недельного плана тренировочной программы (специально-подготовительный этап).

Понедельник. Стрельба: разминка 20 минут; 2 серии по 5 выстрелов (на технику); 3 серии по 10 выстрелов на результат; 3 серии по 5 выстрелов (на технику).

Легкая атлетика: разминка, специальные беговые упражнения, ускорения 6 х 80 м; ОФП (упражнения с отягощениями).

Вторник. Плавание: разминка – 300 м, 10 х 15 м с ускорением; 15 х 25 м – с максимальной скоростью; 300 м с помощью ног с переменной скоростью; 300 м с помощью рук с переменной скоростью.

Среда. Стрельба: разминка 20 минут; 3 серии по 5 выстрелов (быстрый выстрел); 8 серий по 5 выстрелов (в полной координации); 3 серии по 5 выстрелов на результат.

Легкая атлетика: Кросс с ускорениями по 400м. Всего 40-50 минут; ОРУ 10 минут.

Четверг. Плавание: разминка – 300 м; 400 м с помощью ног, 400 м с помощью рук, 4 х 100 м.

Пятница. Легкая атлетика: разминка, специальные беговые упражнения; переменная тренировка: 2 х 500 м + 1000 м + 3 х 300 м; заминка.

Суббота. Стрельба: разминка 20 минут; 4 серии по 5 выстрелов по уменьшенной мишени; 4 серии по 5 выстрелов (на количество попаданий в десятку); 3 серии по 10 выстрелов на результат.

Плавание: разминка – 300 м; 50 м + 100 м + 150 м + 200 м – с помощью ног (интенсивность - по самочувствию), 200 м + 150 м + 100 м + 50 м – с помощью рук (интенсивность - по самочувствию); 8 х 50 м (интенсивность - по самочувствию).

Воскресенье. Отдых.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В ЗИМНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ

(*практические рекомендации*)

Зимний полиатлон состоит из тех спортивных видов, которые особенно популярны, общеизвестны и не требуют особых затрат для своего обеспечения. Все три дисциплины - лыжные гонки, силовая гимнастика и стрельба - имеют годичный цикл спортивной тренировки. При этом каждая из них развивается по-своему и требует собственного подхода и комплекса средств для развития.

Спортивная тренировка в зимнем полиатлоне, это сложный многообразный процесс, направленный на всестороннее физическое развитие. Результативность спортсменов-полиатлонистов зависит от высокого уровня общей и специальной выносливости, скоростно-силовой подготовленности, технического, тактического мастерства и волевых качествах. Каждый из вышеперечисленных факторов, в свою очередь, находится в прямой зависимости от уровня развития различных систем организма и его функций, в результате чего создаётся сложный комплекс взаимосвязанных факторов, определяющих результативность [7].

Процесс тренировки полиатлонистов очень динамичен и подвижен во всех своих частях. Тренировка в одном виде или развитие одного качества может повлиять на другой вид или на другое качество. Поэтому совершенствовать отдельные виды и развивать физические качества для каждого спортсмена необходимо индивидуально с учётом общих положений, которые обосновываются как биологическими законами, так и общими основами методики тренировки [3, 4].

Ученые и практики утверждают, что полиатлонисты должны тренироваться круглогодично во всех видах программы, но они не обязаны уделять внимание всем видам одинаково. Особое внимание спортсмены должны обращать на изучение и совершенствование техники в отстающих видах состязаний и исходить из своей индивидуальной подготовленности. Тренировку в зимнем полиатлоне нельзя механически воспринимать как сумму подготовки в отдельных видах. Подготовка полиатлонистов это процесс совершенствования техники отдельных видов многоборья и развитие двигательных качеств одновременно [7]. Тренировочные занятия должны быть направлены на всестороннюю общефизическую подготовку, так как она создает фундамент, основу для специальной подготовки.

Многие специалисты отмечают, что в полиатлоне все виды равноправны и не наблюдается положительного переноса с вида на вид [2, 7]. Это означает, что во время учебно-тренировочного процесса всем трём видам - лыжным гонкам, стрельбе и силовой гимнастике - нужно уделить одинаковое внимание. Лыжные гонки требуют повышенного внимания относительно выносливости, силовая гимнастика - относительно силовой и скоростно-силовой, а стрельба - относительно статической подготовки. Таким образом, тренировочный процесс полиатлониста насыщен разнообразными видами подготовки.

Большое значение при построении тренировочных занятий должно отводиться принципу постепенного увеличения нагрузок. Этот принцип должен соблюдаться во всех видах подготовки (физической, технической, тактической).

К основным тренировочным средствам полиатлонистов относятся разнообразные физические упражнения, которые по преимущественному решению тех или иных задач необходимо подразделять на упражнения общего воздействия и специального [2].

К упражнениям общего воздействия в лыжной подготовке следует относить ходьбу, бег на местности, плавание, езду на велосипеде (нагрузки умеренные). В стрелковой подготовке - тренировку в изготовке к стрельбе без учёта времени, но с самоконтролем за работой костно-мышечного аппарата и холостой тренаж. В гимнастике - спортивные и подвижные игры.

К упражнениям специального воздействия в лыжной подготовке следует относить имитацию лыжных ходов, многоскоки, передвижение на лыжероллерах, передвижение на лыжах и все виды лыжного хода, бег с имитацией лыжных ходов, контрольные упражнения.

В стрелковой подготовке - стрельбу по соревновательной мишени с руки без опоры и учёта времени, стрельбу после выполнения различных положений для повышения устойчивости при изготовке к стрельбе, стрельбу из различных положений, контрольную тренировку.

В гимнастике - упражнения с амортизаторами, предметами (метание набивных мячей из различных положений, упражнения с отягощениями и без отягощений, специальные упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре из различных положений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, прыжки на месте и в движении.

Удельный вес упражнений общего и специального воздействия на отдельных этапах годичного цикла должен быть различным.

Принято считать, что виды спорта силового и скоростно-силового характера используют как годичные, так и полугодичные (и даже менее полугода) циклы, в то время как виды спорта, основанные на выносливости, требуют макроцикл не менее чем год. Поскольку основным видом зимнего полиатлона являются лыжные гонки, т.е. вид спорта, основанный на выносливости, макроцикл полиатлона должен быть определён в один год.

Практика зимнего полиатлона отражает, как правило, пять основных занятий в недельном цикле. Высококвалифицированные полиатлонисты доводят количество основных занятий до 7, т.е. осуществляют тренировки ежедневно.

В процессе тренировки восстановление и развитие работоспособности происходит за счёт определённых интервалов и характера отдыха. Ритм занятий и отдыха должен быть таким, чтобы основные занятия проводились бы на фоне повышенной работоспособности. Кроме того, являет-

ся необходимым сочетать одновременное развитие физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.

Построение круглогодичной подготовки в зимнем полиатлоне, как уже говорилось, необходимо осуществлять на основе применения одноциклового, годичного макроцикла. При этом структуру годичного цикла рекомендуется подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период по продолжительности может занимать 32 недельных микроцикла и включать три этапа: весенне-летний этап (13 недельных микроциклов, май - июль включительно); осенний этап (13 недельных микроциклов, август - октябрь включительно); зимний этап (8 недельных микроциклов, ноябрь - декабрь).

Соревновательный период по продолжительности может соответствовать 13 недельным микроциклам (январь, февраль и март).

Переходный период по длительности может равняться четырем недельным микроциклам (апрель).

При планировании тренировочного процесса могут вноситься корректировки, связанные с изменением климатических условий, календаря соревнований и состояния тренированности спортсменов. Однако, несмотря на это, всегда в процессе подготовки спортсменов должна строго выдерживаться основная направленность учебно-тренировочного процесса - непрерывный рост уровня тренированности и повышение спортивного мастерства полиатлонистов.

Весенне-летний этап направлен на создание условий для приспособления организма к повышенным нагрузкам. На этом этапе основное внимание должно уделяться ликвидации слабых сторон общей и специальной подготовленности путём акцентированного внимания на них в тренировочных занятиях и создания предпосылок для лучшего овладения видов зимнего полиатлона.

Осенний этап. По мнению ученых и практиков, цикличность желательно оставлять на прежнем уровне, но интенсивность тренировочных средств необходимо увеличивать за счет применения интервальных тренировок и чередования переменного метода с интервальным. Основное внимание должно уделяться развитию силовой, общей и скоростной выносливости (сентябрь, октябрь).

Зимний этап. Микроциклы по интенсивности и объему должны быть выше. На протяжении всего этапа основное внимание должно уделяться развитию различных комплексов физических качеств применительно к данному виду спорта.

Как считают специалисты, частной задачей зимнего этапа является отработка модели предстоящих соревновательных нагрузок. Решению этой задачи должно способствовать эффективное распределение тренировочных средств по комплексу зимнего полиатлона.

Особенности тренировочного процесса студентов в зимнем полиатлоне

Особенности тренировочного процесса зимних полиатлонистов на прямую связан с учёбой в вузе. Так, для спортсменов-студентов подготовительный период может начаться в конце июня, то есть после экзаменационной сессии. В это время основной упор делается на общую физическую подготовку. Основными средствами тренировок являются спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол), кросс, шаговая имитация, прыжки, подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа. По мнению ученых и практиков, ведущими методами в подготовительном периоде являются игровой и равномерный.

Подготовительный пенриод длится до конца июля. Начиная с августа, тренировки приобретают специализированную направленность. В это время преобладают такие средства как кросс в переменном темпе, прыжковая и шаговая имитация, темповые тренировки. В это время активно используются прыжковые упражнения (тройные, десятерные и др.).

Для силовой подготовки по гимнастике используются резиновые эспандеры, осуществляются подтягивание и отжимание. Методы тренировок используются те же - игровой и равномерный. Предельно максимальная подготовка спортсменов происходит в сентябре - октябре именно в те месяцы, когда начинаются занятия в университете. К этому моменту начинается целенаправленная подготовка в стрельбе и силовой гимнастике. Для этих двух видов начинается подготовительный период. В стрельбе большое внимание уделяется технике. Силовая гимнастика также нуждается в постановке техники выполнения подтягиваний и отжиманий.

В начале декабря выпадает снег и этим объясняется начало больших объёмных тренировок в лыжных гонках. В тренировочных нагрузках по стрельбе и силовой гимнастике происходит спад занятий, так как с этого момента максимальное внимание уделяется лыжам.

Основная лыжная подготовка происходит в середине декабря. Главная задача этого этапа - набрать объём тренировочных нагрузок, что позволит в будущем показать нужные результаты в специальной подготовке. Основным средством этого этапа являются лыжи, желательно классическим стилем. Метод тренировок - равномерный. Этот вид тренировок длится до начала января. К этому моменту стрелковая и силовая подготовки должны находиться на высоком уровне.

С конца января начинается соревновательный период. С этого момента начинаются самые ответственные старты - чемпионат Российской Федерации по ВУЗам, чемпионат и Кубок России. Первые соревнования в этом периоде являются как бы контрольными, с помощью которых можно посмотреть результаты тренировочных занятий.

У специалистов считается оптимальным такой календарь соревнований, при котором соревнования по полиатлону проводятся один раз в 2-3 недели. По решению тренера, спортсмен может участвовать в соревнованиях по отдельным дисциплинам - лыжным гонкам, силовой гимнастике и стрельбе.

Основные соревнования по полиатлону проводятся в конце февраля – в начале марта. При правильном планировании макроцикла результаты спортсмена должны улучшаться от соревнования к соревнованию и быть стабильными.

В апреле начинается переходный период макроцикла, который длится 2-3 месяца (до конца июня). Задачей этого периода является плавное снижение нагрузки, психологический и физический отдых организма спортсмена. В этот период практикуются спортивные игры, равномерный бег, кросс, туристические походы и так далее. На этот период приходится экзаменационная сессия, а это дополнительная нагрузка на студентов.

Основное содержание занятий в переходном периоде - это общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Для ускорения восстановительных процессов используется смена условий и характера деятельности. В этот период специалисты не рекомендуют выполнять

однотипные, монотонные нагрузки. Спортсмену следует предоставить свободу в выборе занятий. Этот период рассматривается как восстановительный, потому, что после активного соревновательного сезона спортсмен накопил психологическую усталость, которую надо преодолеть - это очень важно для начала следующего спортивного сезона.

Фрагмент недельного плана тренировочной программы (осенний этап).

Понедельник. Стрельба: холостой тренаж – 30 минут.

Лыжная подготовка: кросс 10-12 км, ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах.

Вторник. Лыжная подготовка: разминка (бег в невысоком темпе 3 км, ОРУ); прыжковая имитация – прыжки в подъем (150-200 м) х 6 – 8 раз, интенсивность 70%.

Среда. Стрельба: тренировка на тренажере «Скатт».

Лыжная подготовка (тренировка на лыжероллерной трассе):

1. упражнения на технику передвижения (без использования палок на равнинном участке); 2. 15-20 км в невысоком темпе.

Четверг. Стрельба: разминка 20 минут; 4 серии по 10 выстрелов на результат.

Пятница. Лыжная подготовка (скоростная направленность): разминка (бег в невысоком темпе 3 км, ОРУ); бег с ускорением в подъем, с контролем пульса до полного восстановления 5 х 250 м.

Суббота. Лыжная подготовка: кросс в медленном темпе 50-60 минут, ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах.

Воскресенье. Отдых.

Силовая подготовка, юноши (подтягивание).

Первый день: 18, 16, 14, 12, 10, 8 подтягиваний (отдых 2 минуты).

Второй день: (6 – 7) х 12 подтягиваний (отдых 2 минуты).

Третий день: 6 х 15 подтягиваний (отдых 2 минуты).

Четвертый день: 8, 10, 12, 14, 12, 10, 8 подтягиваний (отдых 2 минуты).

Пятый день: Подтягивание на результат (2 подхода), отдых между подходами 10 минут.

Силовая подготовка, девушки

(сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Первый день: 25, 20, 20, 15, 15, 10 (отдых 2 минуты).
Второй день: 6 х 20 раз (отдых 3 минуты).
Третий день: 6 х 15 раз (отдых до полного восстановления).
Четвертый день: 10, 15, 20, 25, 20, 15, 10 (отдых 2 минуты).
Пятый день: контрольная тренировка.

Отечественными учеными и практиками было выявлено некоторое отставание у полиатлонистов в результатах по силовой гимнастике. Подготовка в этом виде полиатлона менее разработана в научно-методическом отношении и нуждается в дальнейшем совершенствовании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучая историю становления и развития комплекса ГТО, как систему физического воспитания населения страны, можно говорить о его падениях и взлетах.

В 1913 году, императором Николаем II среди мер по формированию здоровья населения России было предусмотрено учреждение знака отличия тем, кто имел высокий уровень физической подготовки.

В 20-х годах прошлого века специалисты в области физической культуры предприняли попытки разработать таблицы оценки уровня физической подготовленности человека. Разработанные таблицы нашли свое применение в физическом воспитании военнослужащих Красной Армии.

В 1930 году по поручению Всесоюзного совета физической культуры был разработан проект комплекса ГТО, который после общественного слушания в 1931 году был принят и стал нормативной основой физического воспитания в стране. К сожалению, в 1991 году самый удачный спортивный проект СССР был прерван. Но многоборье ГТО, как вид спорта не исчез, а в новой аббревиатуре как «полиатлон» продолжил успешно развиваться, в том числе и на территории Калужской области.

С первых дней возникновения соревнований по многоборью ГТО и полиатлону Калужские спортсмены-многоборцы не только принимали активное участие в них, но и становились победителями. Одна из самых значимых побед калужан - командная победа в финале первого чемпионата РСФСР, который прошел в Калуге с 10 по 12 августа 1973 года. Первыми чемпионами РСФСР по многоборью ГТО стали мастер спорта СССР по легкой атлетике Татьяна Потапова и тренер по легкой атлетике Татьяна Казенникова.

Первым в Калужской области звание мастер спорта по многоборью ГТО получил Николай Овсянкин, а первым мастером спорта по полиатлону стал Виктор Савекин. Успехи калужских полиатлонистов на современном этапе многие специалисты связывают с развитием материально-технической базы СШОР «Многоборец» и высоким профессионализмом тренеров.

Возвращение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему физического воспитания стало важ-

нейшим этапом на пути приобщения населения страны к здоровому образу жизни и развитию массового спорта в молодежной среде.

В 2014 году после принятия ряда документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО, на территории Российской Федерации, в том числе и в Калужской области, началось проведение физкультурных и пропагандистских мероприятий, направленных на внедрение комплекса ГТО.

Сегодня мы гордимся успехами наших физкультурников, защищающих честь Калужской области на Всероссийских фестивалях ГТО и спортсменами-полиатлонистами, членами сборной команды страны.

А.В. АСТАХОВ,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, ИСО КГУ имени К.Э. Циолковского, спортсмен-ветеран.

ФОТОХРОНИКА

(фото Дениса Новикова и из личных архивов спортсменов)

Парад открытия чемпионата РСФСР по многоборью ГТО.
10 августа 1973 года. Калуга, стадион «Юность»

Чемпионат области по многоборью ГТО. 1973 год

Фрунсон И.Д. и Гречанинов В.Н. награждают победителей и призеров соревнований по многоборью ГТО

Бронзовые призеры центральной зоны РСФСР, 1976 год: Прокушенко Надежда, Карпова Галина, Капустин Иван, Казенникова Татьяна, Коваленко Владимир, Данилин Павел

Сборная завода КЗАМЭ по зимнему многоборью ГТО. *Стоят слева на право:* Н. Шумихина, Г. Карпова, Г. Евсеева, Л.Кузнецова. *Сидят слева на право:* Т. Журавченкова, Н. Матчинова, Т. Потапова

На старте Игорь Демин №145 и Николай Овсянкин № 43 г. Санкт-Петербург, 1992 год

Чемпионат мира по летнему полиатлону, 1992 год, г. Чернигов.
Лидирует Николай Овсянкин, №105

Чемпионат мира по летнему полиатлону, 1992 год, г. Чернигов.
На дистанции Анатолий Дружинин №108

В. Кульков, Н. Овсянкин, И. Демин, Г.С. Карасев, В. Савекин, А. Дружинин, г. Калуга, стадион «Юность»

На старте участники забега на 3000 метров

Финал чемпионата России. Виктор Савекин, № 40

Чемпионат России, Чебоксары, 1997 год.
А. Дружинин, Н. Овсянкин, Н. Радионов, П. Харланова

Молодежный форум. Москва, 2000 год. Сборная команда Калужской области среди допризывной молодежи

Андрей Харланов, победитель первенства мира по летнему полиатлону с наставниками, 2011 год

Награждение победителей и призеров первенства России, март 2020 год

А.В. Малыгин, А.М. Клочков, Н.В. Овсянкин,
А.И. Шишкин, В.В. Кобелев, 2020 год

Обладатель золотого знака отличия комплекса ГТО министр спорта Калужской области Алексей Юрьевич Логинов – активный участник Всероссийского дня бега «Кросс нации» (№ 579)

Сотрудники Управления ГТО ГАУ КО ЦСП «Анненки»:
А.М. Оселков, Е.М. Клушина, И.М. Овсянкина, Ю.В. Тележкин,
Б.Б. Сафарова, К.И. Левченко, В.А. Пронин

Вручение знаков отличия комплекса ГТО

Судьи по тестированию нормативов комплекса ГТО

Тестирование по выполнению нормативов комплекса ГТО в Сбербанке

Сотрудники министерства спорта Калужской области задали тон
в выполнении нормативов комплекса ГТО:
Александр Блинов, Руслан Михайлов, Валерий Кобелев, Роман Жуленко,
Александр Зайцев, Мария Гришакова, Алексей Баринов, Роман Кузнецов

Станислав Юрьевич Лопухов - заслуженный мастер спорта России, посол ГТО от Калужской области вручил золотые знаки отличия комплекса ГТО известным пловцам, членам сборной команды России Анастасии Фесиковой, Михаилу Вековищеву, Сергею Фесикову

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. М.: ДОСААФ, 1984. 108 с.
2. Гребнев А.Н. Управление тренировочным процессом спортивной подготовки квалифицированных многоборок летнего полиатлона в условиях ВУЗа: Автореф. … дис. канд. пед. наук / Чебоксары, 2011. 24 с.
3. Ермолаев В.М. Спортивная подготовка студентов вузов средствами полиатлона / Казань: КГТУ, 1997. 17 с.
4. Ермолаев В.М. Спортивная подготовка студентов вузов на основе комплексных многоборий: Автореф. …дис канд. пед. наук /МГАФК, 1997. 24 с.
5. Жилин М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М.: ДОСААФ, 1986. 104 с.
6. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М.: ДОСААФ, 1982. 128 с.
7. Кейно А.Ю. Методика подготовки зимних полиатлонистов в годичном цикле тренировочного процесса / Вестник Тамбовского ун-та. Сер.: Естественные и технические науки. 2001. Т. 6, вып. 1. С. 116-117.
8. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на венную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: под общей редакцией Н.В. Паршиковой. Метод. Пособие / Минспорт России, Москва, 2016. – 208 с.

Монография

Астахов Александр Викторович

МНОГОБОРЬЕ ГТО
И ПОЛИАТЛОН

Издательство КГУ им. К.Э. Циолковского
Подписано в печать 21.07.2020.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 6,75. Тираж 100 экз. Зак № 114.

Отпечатано «Наша Полиграфия»,
г.Калуга, Грабцевское шоссе, 126.
Лиц. ПЛД № 42-29 от 23.12.99
т. (4842) 77-00-75