

**ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ
СЕМИБОРЬЕ**

В. А. Боровая, Е.С. Нецветасва

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Аннотация: в данной статье представлена последовательность этапов индивидуального управления подготовкой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, на основе использования соревновательных моделей и их характеристик. Использование данной методики позволит оптимизировать тренировочный процесс спортсменов, а, следовательно, повысить его эффективность

Ключевые слова: *легкоатлетическое семиборье, управление, квалифицированные спортсменки.*

Введение. Важнейшей проблемой теории и практики на современном этапе является поиск новых эффективных средств и методов, которые позволили бы более полно раскрыть потенциальные возможности спортсменов в соревновательных упражнениях.

Современное общество характеризуется обилием всевозможной легкодоступной информации из всемирной паутины. В социальных сетях, в настоящее время, имеется возможность увидеть тренировки сильнейших спортсменов мира. Можно проанализировать каждый элемент специальных упражнений, вычислить интервалы нагрузки и отдыха, увидеть новые методики развития физических качеств. В связи с этим возникает необходимость систематизировать полученную информацию, выявить наиболее рациональные подходы к построению спортивной тренировки – одной из ключевых составляющих всей структуры спортивной подготовки.

Цель исследования. Разработать методику индивидуального управления подготовкой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, на основе использования соревновательных моделей и их характеристик.

Результаты исследования. Многоборье предъявляет чрезвычайно высокие требования к системе подготовки спортсменов. Высокий уровень физической подготовленности в сочетании с техническим мастерством в каждом виде, составляют основу достижения высокого спортивного результата [3]. Для разработки методики индивидуального управления подготовкой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, нами было проведено исследование соревновательной деятельности сильнейших семиборков мира. Статистической обработке был подвергнут 221 лучший результат сезона в легкоатлетическом семиборье, показанного спортсменками на протяжении спортивной карьеры в возрасте от 17 до 31 года. Анализовались вклад каждого вида в сумму очков. Были построены усредненные модели структуры соревно-

вательной деятельности для наиболее значимых возрастов семиборков (таблица 1).

Таблица 1

Возрастная динамика вклада отдельных видов многоборья в общую сумму, у спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье (%)

Виды семиборья	Возраст многоборков			
	17 лет	20 лет	23 года	29 лет
100 м с барьерами	17,00±0,63	16,37±0,53	16,44±0,62	16,41±0,49
Прыжки в высоту	16,05±1,13	15,74±0,96	15,72±0,85	15,55±0,53
Толкание ядра	11,03±0,89	12,00±1,14	12,03±0,93	12,23±1,14
Бег 200 м	15,96±0,54	15,21±0,71	15,02±0,70	14,73±0,74
Прыжки длину	14,83±0,90	14,75±0,82	14,64±0,58	15,02±0,79
Метание копья	11,06±1,45	12,22±1,44	12,12±1,16	11,86±0,94
Бег 800 м	14,07±0,73	13,91±0,96	14,03±0,63	14,21±0,56

Анализ структуры соревновательной деятельности сильнейших спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, позволил выявить основные тенденции динамики ее структурных элементов в зависимости от возраста. Мы наблюдаем равномерное распределение общей суммы очков между отдельными видами. Максимальный вклад составляет 17,00%, он принадлежит барьерному бегу в 17 лет. Минимальный показатель вклада отдельного вида в общую сумму выявлен в этом же возрасте. Два вида метаний дают в одинаковой степени наименьшее количество очков: толкание ядра вносит 11,03% очков в общую сумму, метание копья – 11,06%.

В процессе взросления спортсменов происходит уменьшение размаха от вклада сильнейшего вида до вклада слабого вида. Если в 17 лет эта разница составляла 5,97%, в 20 лет – 4,37%, в 23 года – 4,41%, в зоне оптимальных возможностей эта разница равна 4,55%. Наблюдается изменение массовой доли отдельных видов в общую сумму. Колебания составляют от –1,23% в беге на 200 м, до 1,20% в толкании ядра. В прыжках в длину колебания незначительны, –0,19% [1].

В достаточной мере однородное распределение соревновательного результата между видами свидетельствует об универсальной подготовке сильнейших многоборков мира [2]. Из этого следует, что планирование тренировочного процесса должно иметь равнонаправленную тенденцию распределения нагрузок по видам локомоций и пропорциональному развитию физических качеств.

Заключение. При разработке индивидуально ориентированной методики управления подготовкой квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, нужно придерживаться

следующей последовательности:

Провести статистический анализ лучшего соревновательного результата спортсменки. Определить вклад каждого вида в общую сумму очков сравнить с соревновательной моделью.

Рассчитать максимально возможную сумму очков для данной спортсменки, которая складывается из лучших результатов, показанных в отдельных видах. Выявить отклонения вклада отдельных видов от соревновательной модели.

Выявить причину отставания видов от соревновательной модели. Это либо недостаточный уровень функциональных возможностей для данного вида многоборья, либо ошибки в техническом исполнении соревновательного упражнения.

Разработать комплексы специальных упражнений, направленных на совершенствование технического мастерства спортсменки с одновременным развитием специфических физических качеств, на основе воздействия малых отягощений на основные биомеханические параметры соревновательных упражнений.

Провести окончательную корректировку средств и методов подготовки семиборки на каждом этапе годичного цикла.

Литература

1. Боровая В. А. Возрастная динамика структуры соревновательной деятельности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье / В. А. Боровая // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2 (125). – С. 12–17.
2. Нецветаева Е. С. Анализ возрастной динамики соревновательной деятельности в легкоатлетических многоборьях в аспекте полового диморфизма / Е. С. Нецветаева, В. А. Боровая, Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 14–16.
3. Севдалев С. В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменок, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. А. Алейник // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2 (125). – С. 31–37.

УДК 496.4

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА ДОРОЖКЕ

В.Д. Бородин, Н.И. Угროзова, А.И. Акулова

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация: в статье рассматривается вопрос проявления скоростно-силовых способностей. Среди скоростно-силовых способностей выделя-