

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

С. В. Севдалев, канд. пед. наук, доцент, **Е. П. Врублевский**, д-р пед. наук, профессор,
М. С. Кожедуб

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
Гомель, Беларусь, sevdalev@mail.ru

В статье рассмотрены аспекты подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье. Определены резервы роста спортивных результатов, представлена и экспериментально обоснована структура предсоревновательной подготовки квалифицированных пятиборцев.

Введение. Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время как в Республике Беларусь, так и в странах ближнего зарубежья, сформировалась достаточно эффективная система тренировки в современном пятиборье.

Однако рост спортивных результатов, изменившиеся правила соревнований требуют от специалистов в области спортивной науки, тренеров и спортсменов дальнейшего поиска новых эффективных путей совершенствования системы подготовки пятиборцев.

Итоги соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-пятиборцев на топ турнирах, в частности последнего чемпионата Европы 2019 года в городе Bath (GBR) таковы: у ведущих пятиборцев (мужчин) результат в комбинированной эстафете составляет 640-659 баллов, что находится в пределах 44-46 процентов, в сравнении с суммой баллов, полученных в фехтовании, плавании, конкуре. У девушек, специализирующихся в современном пятиборье, результат в комбинированной эстафете составил 580-618 баллов и соответствует 40-43 процентам от общего результата. Нередко спортсмены, находящиеся далеко от лидеров перед последним видом, показав высокие результаты в комбинированной эстафете, становятся призерами либо победителями соревнований (Asadauskaite Laura, Vlach Martin 2019, Prokopenko Anastasiya 2018).

В свою очередь, по мнению специалистов, в структуре тренировки спортсменов предсоревновательный этап является одним из ключевых звеньев, соединяющих базовую подготовку со спортивными соревнованиями [1], а совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов в современном пятиборье за счет реализации новых подходов в построении структуры этапа предсоревновательной подготовки является актуальным.

Таким образом, на наш взгляд, повышение эффективности беговой подготовки спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, с учетом гендерных особенностей, наряду с рациональным планированием, является резервом роста их спортивных результатов.

Цель работы. Разработка экспериментальной структуры предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.

Методы исследования. В процессе работы нами использовались следующие методы исследования:

- обобщение и анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- анкетирование;

- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки полученных материалов.

Обобщение и анализ научно-методической литературы проводился с целью предварительного ознакомления с состоянием вопроса. Анализ подвергались данные научно-методической литературы, касающиеся вопросов подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. Так же были определены особенности построения тренировочного процесса в женском спорте.

Педагогические наблюдения были направлены на анализ особенностей тренировочного процесса пятиборок в различные периоды подготовки. Объектом педагогического наблюдения являлись объем и интенсивность тренировочных нагрузок квалифицированных спортсменок в предсоревновательном периоде подготовки.

Анкетирование проводилось для изучения основных подходов к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье, с учетом физиологических особенностей их организма.

Педагогический эксперимент проводился на базе центра олимпийской подготовки по прикладным видам спорта города Гомеля с целью определения эффективности экспериментальной структуры распределения нагрузки и ее влияния на результат в отдельных видах пятиборья.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению авторов [1, 2] этап предсоревновательной подготовки пятиборок высокой квалификации к основным соревнованиям состоял из трех микроциклов: втягивающего (подготовка организма к напряженной тренировочной работе); ударного (большой суммарный объем, высокие нагрузки, стимуляция адаптационных процессов в организме, решение основных задач всех сторон подготовки); подводящий (восстановление и психологическая настройка).

В практической деятельности по управлению тренировочным процессом пятиборок высокой квалификации на предсоревновательном этапе микроцикл, входящий в состав мезоцикла, следует планировать из 17-18 тренировочных занятий, где в основном используется следующее соотношение видов спортивной деятельности в микроциклах: фехтование - 3 тренировочных занятия, верховая езда - 2 тренировки, плавание и стрельба до 5 тренировок. Беговая подготовка включает в себя кроссовый бег - 3 тренировки (с большой нагрузкой и длительностью работы до 60-70 минут, со средней нагрузкой и длительностью до 1 часа и с малой, где затрачивается время до 35-40 минут).

Характерно, что подобная структура микроцикла на предсоревновательном этапе остается без изменений и дифференциации, по мере приближения к соревнованиям, подвергаются лишь параметры объема и интенсивности, в зависимости от задач каждого микроцикла. Таким образом, приоритет отдавался таким видам многоборья, как стрельба, фехтование и частично плавание. Наименьшее внимание уделялось подготовке в беге и верховой езде.

Однако, по нашему мнению, данный подход был эффективен до изменения правил соревнований и введения комбинированного вида пятиборья, который, согласно проведенного выше анализа соревновательной деятельности, составляет около 45 % соревновательного результата в женском современном пятиборье.

На основании литературного обзора, анкетирования ведущих тренеров-практиков, собственного опыта, нами была разработана экспериментальная структура предсоревновательной подготовки квалифицированных пятиборок.

В соответствии с разработанной структурой соотношение видов тренировочной направленности в микроцикле было изменено: увеличено количество тренировочных занятий (4) беговой направленности. Введены тренировочные занятия (2), моделирующие комбинированный вид современного пятиборья, в связи с этим, снижено число тренировочных занятий по стрельбе (2). Также нами включены в тренировочный процесс разработанные комплексы прыжковых и специальных легкоатлетических упражнений. В связи с нестабильным выступлением ряда спортсменок в верховой езде было принято решение об увеличении числа данных тренировочных занятий до 3. Количество и

направленность тренировочных занятий по фехтованию и плаванию не изменилось (соответственно 3 и 5 тренировок).

Беговая подготовка включала в себя кроссовый бег и бег на отрезках от 600 (со скоростью выше соревновательной), до 1200 (со скоростью ниже соревновательной), а также контрольный бег на соревновательной дистанции. На предсоревновательном этапе, при объеме бега, в среднем, около 90 км за микроцикл, объем бега в анаэробном режиме составил около 5% от общего объема бега (ООБ), объем бега в смешанном режиме энергообеспечения – около 10% от ООБ, соответственно против 40% от ООБ, в аэробном развивающем режиме и более 45% в аэробно-восстановительном (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели беговых нагрузок спортсменок экспериментальной группы в тренировочном микроцикле

Показатели	x
Общий объем бега (ООБ), км	88
% от ООБ	100
Бег Аэробно-восстановительной направленности, км	40,13
% от ООБ	45,6
Бег Аэробно-развивающей направленности, км	35,2
% от ООБ	40
Бег Смешанной направленности, км	8,8
% от ООБ	10
Бег Анаэробной направленности, км	4,75
% от ООБ	5,4

Также согласно рекомендациям ряда авторов [3-5], нами учитывался биологический цикл биоритмика организма спортсменок, при котором «разгрузочная» неделя мезоцикла тренировки совпадала с фазой ОМЦ, в которую физическая работоспособность находится на относительно низком уровне (предменструальная фаза), добавляя к ним дни следующей менструальной фазы (при наиболее распространенном 28-дневном МЦ это 26-28-й день одного МЦ и 1- 4 – следующего). Все остальные дни цикла, за исключением дня овуляции (13-15 день), когда нагрузка снова снижалась, спортсменкам были предложены ударные микроциклы.

С целью апробации разработанной структуры подготовки в предсоревновательном этапе годичного цикла была сформирована экспериментальная группа, в которую вошли высококвалифицированные спортсменки, специализирующиеся в современном пятиборье, мастера спорта Республики Беларусь и мастера спорта Республики Беларусь международного класса. Для межгруппового сравнения была выбрана контрольная группа спортсменок, ведущих подготовку по общепринятой методике.

Эффективность разработанной методики оценивалась сравнительным анализом результатов в контрольных соревнованиях участниц экспериментальной и контрольной групп (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты контрольных соревнований участниц эксперимента в отдельных видах современного пятиборья, баллы ($X \pm m$)

Дисциплина пятиборья	Экспериментальная группа $M_1 \pm \sigma$	Контрольная группа $M_1 \pm \sigma$	Достоверность различий P
Фехтование	254,25±1,65	258,5±1,32	>0,05
Плавание	264,5±1,35	267,5±1,36	<0,05
Верховая езда	281,5±1,23	278,5±1,03	>0,05
Лазер-ран (стрельба и бег)	532,25±2,04	512,25±1,6	<0,05

Анализ данных, полученных по итогам контрольных соревнований показал, что в таких видах пятиборья как плавание ($264,5 \pm 1,35$ – экспериментальная группа, $267,5 \pm 1,36$ – контрольная) и лазер-ран (бег 4x800 и стрельба, $532,25 \pm 2,04$ – экспериментальная, $512,25 \pm 1,6$ – контрольная) выявлена статистическая достоверность различий (для 5% уровня значимости) в пользу экспериментальной группы. В таких видах современного пятиборья как верховая езда и фехтование статистической достоверности различий выявлено не было.

Выводы. Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют о том, что специалистам, тренерам и спортсменам при совершенствовании системы подготовки пятиборцев особое внимание следует уделить повышению эффективности беговой подготовки. Последняя, в настоящее время, в связи с изменением правил проведения соревнований, является основным резервом роста ~~их~~ спортивных результатов в современном пятиборье.

Экспериментально доказана оптимальная структура соотношения видов тренировочной направленности на предсоревновательном этапе подготовки. Так, микроцикл должен включать в себя следующее: фехтование и верховая езда – по 3 тренировочных занятия, плавание – 5, стрельба – 2, беговая подготовка – 6 тренировочных занятий, 2 из которых – комбинированная эстафета. Также, в тренировочный процесс следует более широко использовать комплексы прыжковых и специальных легкоатлетических упражнений.

При работе со спортсменками необходимо учитывать соответствия динамики тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

Список использованных источников

1. Лагойда, В.Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Лагойда. – СПб., 1999. – 354 с.
2. Скобликов, А.В. Рациональная структура беговых нагрузок квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Скобликов. – М., 2007. – 110 с.
3. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.
4. Кожедуб, М.С. Изменения психофизиологического состояния высококвалифицированных легкоатлетов в разных фазах омц / М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2017 г. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2017. – С.44–48.
5. Vrublevskiy, E. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints / E. Vrublevskiy, M. Kozhedub // Rocznik Lubuski. - 2018. - t. 44. - cz. 2A. - S. 105-115.

УДК 796.012.1

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ПОИСКА И ОТБОРА ПЕРСПЕКТИВНЫХ ШКОЛЬНИКОВ

¹**И. Л. Сиводедов**, канд. пед. наук, ²**Р. И. Купчинов**, д-р пед. наук, профессор

¹Училище олимпийского резерва Минской области, Минск, Беларусь, sivededovi@yandex.by

²Учреждение образования «Минский государственный лингвистический университет», Минск, Беларусь, r.kupchinov@yandex.ru

В статье рассмотрена организационная государственная система поиска и отбора перспективных школьников, имеющих предпосылки для достижения результатов высокого