

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПОДХОДОВ К КОНТРОЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

В последние годы современное пятиборье претерпело значительные изменения. Новая концепция организации соревнований исключила из современного пятиборья конный спорт (конкур), появился новый вид – включающий в себя преодоление полосы препятствий (гонка с препятствиями). Изменился и формат соревнований, общее время всех дисциплин, включая перерывы между ними, составляет 90 минут. В новых условиях, на наш взгляд, специалистам следует пересмотреть классические подходы к планированию тренировочного процессу спортсменов-пятиборцев.

В свою очередь, эффективное планирование тренировочного процесса невозможно без достоверной информации о физической и функциональной подготовленности спортсменов. Эти параметры изменяются под влиянием применяемых тренировочных нагрузок и во многом определяют результативность спортивной деятельности. По мнению авторов, тренировочный процесс должен строиться с опорой на данные о текущем состоянии организма, отражающем системный ответ на предшествующую нагрузку. А одним из ключевых условий повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации является объективный контроль состояния спортсменов [1, 2].

В свою очередь, авторами подчеркивается, что особое внимание следует уделять тренировочному процессу спортсменов, и в первую очередь квалифицированных, в связи с существующими особенностями, присущими только женскому организму [3, 4, 5].

Таким образом, определение наиболее информативных показателей, отражающих функциональную и физическую подготовленность, позволит тренеру без больших временных затрат провести оценку состояния организма спортсменов, а также своевременно вносить корректировку в тренировочный процесс.

В ряде предыдущих исследований нами был определен уровень физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, а также выявлены наиболее информативные тесты физической подготовленности, имеющие наибольшую корреляционную связь с соревновательным результатом [6, 7].

Для оценки физической подготовленности спортсменов использовались тесты, отраженные в программной документации, а также рекомендованные квалифицированными специалистами, работающими в современном пятиборье. Тестирование проводилось по следующим тестам: бег на дистанции 30, 60, 100, 1000, 3000 м; плавание – 25, 50, 100, 300 м, прыжки в высоту, длину, десятикратный с места; наклон вперед из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Анализ тестов показал, что в среднegrupповых данных в тесте, определяющем скоростные способности спортсменов (бег 30м), результат составил $4,52 \pm 0,19$ с, в беге на 100 метров – $13,9 \pm 0,43$ с, в беге 1000 метров – $192,33 \pm 7,52$ с, в показателе определяющем общую выносливость (3000 м) был показан результат $630,5 \pm 21,60$ с.

В тестах, определяющих скоростно-силовые качества (прыжок в длину и высоту с места), были показаны следующие результаты соответственно $239,66 \pm 11,25$ и $45,66 \pm 41,16$ см.

В тесте, десятикратный прыжок с места (скоростно-силовая выносливость) – $2217 \pm 61,83$ см. Средний результат в тесте наклон вперед из положения стоя (показатель гибкости) средний результат составил – $16,17 \pm 3,76$ см. Показатель силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) составил $41,83 \pm 11,87$ раз.

В тестах, определяющих физическую подготовленность в плавании, были показаны следующие среднegrupповые результаты: плавание 25 м – $13,52 \pm 0,30$; 50м – $30,02 \pm 0,74$; 100 м – $64,35 \pm 1,26$; 300 м – $225,03 \pm 3,07$ с.

По результатам исследований наибольшая (высокая) корреляционная связь с соревновательным результатом, была выявлена в следующих тестах: бег 30 м ($\rho = -0,811$), 1000 м ($\rho = -0,927$). Менее выраженная (средняя) корреляционная связь была определена в беге 3000 м ($\rho = -0,621$), тестах: «прыжок в длину с места» ($\rho = 0,641$), «десятикратном прыжке с места» ($\rho = 0,505$), «прыжок в высоту с места» ($\rho = 0,500$), «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» ($\rho = 0,516$).

Однако, изменение формата соревнований, в частности замена одного из видов программы, на наш взгляд, предопределило проведение дополнительных исследований. Так, в соревновательном периоде годового цикла подготовки спортивного сезона 2024–2025 гг. были проведены исследования физической подготовленности семи высококвалифицированных спортсменок, занимающихся современным пятиборьем. Полученные данные не имели статистически достоверных различий с данными 2023–2024 соревновательного сезона. Однако, произошли изменения в корреляционной взаимосвязи между соревновательными результатами (сумма очков), показанными на крупнейших международных соревнованиях и показателями физической подготовленности. Так, необходимо особо выделить установленную статистически значимую высокую корреляционную связь суммы баллов многоборья с тестами: бег 30 м ($\rho = -0,833$), бег 1000 м ($\rho = -0,912$). Обращает на себя внимание увеличения корреляционной взаимосвязи теста «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» при проведении соревнований в новом формате ($\rho = 0,723$) и тесте «прыжок в высоту с места» ($\rho = 0,675$).

Таким образом, результаты исследований позволили выявить наиболее информативные показатели физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в условиях обновлённого формата современного пятиборья. Своевременная диагностика физической подготовленности является одним из ключевых аспектов индивидуализации тренировочного процесса и повышения эффективности спортивной подготовки.

Список использованной литературы

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Нарский, Г. И. Этапный контроль как эффективное средство управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / Г. И. Нарский, А. Г. Нарский, С. В. Мельников // Высшая школа. – 2015. – № 3 (107). – С. 19–21.
3. Шахлина, Л. Медико-биологические основы спортивной подготовки женщин в современном спорте высших достижений /Л. Шахлина// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – №. 2. – Р. 95–104.
4. Асинкевич, Р. Особенности проявления полового диморфизма у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Р. Асинкевич, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 17–19.
5. 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.
6. Севдалев, С. В. Оценка физической и функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменок в современном пятиборье / С. В. Севдалев // Прикладная спортивная наука. – 2025. – № 1(21). – С. 61–67.
7. Севдалев, С. В. Определение информативных показателей оценки физической подготовленности квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев // Физическая культура. Спорт. Здоровье : Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сыктывкар, 14 декабря 2023 года. – Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, 2023. – С. 157–161.