

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОДЕЛЕЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Несмотря на значительный объем накопленных знаний в области спортивной подготовки, проблема оптимизации тренировочного процесса многоборцев остается одной из наиболее сложных и дискуссионных. Это обусловлено необходимостью учета многокомпонентной структуры подготовленности, высокой вариативности индивидуальных ответных реакций организма на предложенные тренировочные нагрузки, а также необходимостью достижения максимального результата в строго определенные сроки.

Современное пятиборье относится к числу наиболее динамично трансформирующихся видов спортивных многоборий. Введение новой концепции организации соревнований, выразившейся в исключении конного спорта и включении дисциплины «преодоление полосы препятствий», а также изменение формата проведения соревнований, изменение дистанции в плавании существенно повысили требования к специальной подготовленности спортсменов. В данных условиях актуализируется необходимость пересмотра традиционных подходов к планированию тренировочного процесса и разработки научно обоснованных моделей индивидуализации подготовки.

По мнению ряда авторов, одним из ключевых направлений индивидуализации подготовки спортсменов является построение персонализированных моделей соревновательной деятельности и структуры годичного цикла подготовки [1, 2].

Цель исследования – разработка моделей индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье.

Организация исследования. Исследования проводились на базе отраслевой лаборатории олимпийских видов спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». В исследованиях участвовали шесть спортсменов высокой квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках проведенных исследований с учётом профиля конкретной спортсменки, а также на основе групповых моделей, сформированных по результатам анализа соревновательной деятельности ведущих спортсменов мира [3], были разработаны индивидуальные модели соревновательной деятельности многоборцев, участвующих в эксперименте. Каждой спортсменке была подобрана групповая модель, наиболее соответствующая её индивидуальным характеристикам соревновательной деятельности.

Модель годичного цикла подготовки строилась на основе традиционных теоретико-методических подходов к периодизации тренировочного процесса [1, 2, 4] с учётом календаря предстоящих соревнований, уровня физической и функциональной подготовленности, а также индивидуальных биоритмологических особенностей спортсменов.

Практическая реализация разработанной модели предусматривала единую концепцию распределения нагрузок по макро- и мезоциклам для всей группы спортсменов при индивидуализации объёма и интенсивности тренировочных воздействий в зависимости от морфофункциональных, психологических и биоритмологических характеристик каждой спортсменки и типа её соревновательной модели.

Годичный цикл подготовки включал два макроцикла. Первый макроцикл (сентябрь – первая неделя марта) состоял из подготовительного периода, включающего

общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательного и переходного периодов. Второй макроцикл (март – август) включал общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный и переходный периоды с увеличением доли соревновательных мезоциклов.

В процессе подготовки использовались беговые и плавательные нагрузки различной направленности, фехтование, стрельба, специализированные тренировки на полосе препятствий, а также комплексы прыжковых, изометрических и специальных физических упражнений. Общий объём беговой нагрузки в годичном цикле в средних величинах составил – 2 313,7 км, плавания – 370,5 км.

Экспериментальная проверка эффективности разработанных моделей индивидуализации подготовки спортсменов высокого класса, специализирующихся в современном пятиборье, осуществлялась в условиях их тренировочного процесса в 2024–2025 гг. По завершении годичного цикла подготовки был проведен сравнительный анализ соревновательных результатов, показанных спортсменками на крупнейших международных соревнованиях.

Результаты анализа показали статистически достоверное улучшение результатов в комбинированной эстафете, преодоление полосы препятствий и общей сумме пятиборья ($p < 0,05$). В плавании и фехтовании была зафиксирована выраженная положительная динамика, близкая к уровню статистической значимости. Кроме того, реализованное содержание и дифференцированное распределение тренировочных воздействий обеспечили достоверное ($p < 0,05$) улучшение физической (бег 1 000 и 3 000 м, прыжки в длину, высоту и десятикратный прыжок с места, плавании 300 м), функциональной (максимальное потребление кислорода, скорость на порога анаэробного обмена (ПАНО), частоты сердечных сокращений на уровне ПАНО, потребление кислорода на уровне ПАНО) подготовленности по большинству исследуемых показателей [5]. В тестирование вошли рекомендованные авторами наиболее информативные тесты физической и показатели функциональной подготовленности, имеющие высокую корреляционную связь с соревновательным результатом [5].

Таким образом, реализация разработанных концептуальных моделей индивидуализации подготовки показала их высокую эффективность, что выразилось в росте спортивных результатов и успешных выступлениях спортсменок экспериментальной группы на международных соревнованиях сезона 2024–2025 гг., включая этапы Кубка мира и финал «Кубка Павла Леднева». Полученные данные подтверждают целесообразность применения моделей индивидуализации подготовки в условиях трансформации структуры современного пятиборья.

Литература

1. Организация макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, В. А. Боровая, Е. С. Нецветаева, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 94–96.
2. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
3. Севдалев, С. В. Индивидуальные особенности структуры соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский, Г. И. Нарский // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 2. – С. 150–158.
4. Севдалев, С. В. Алгоритм индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье, в

годовом цикле подготовки / С. В. Севдалев, В. А. Боровая, Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 7. – С. 33–35.

5. 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.