

К ВОПРОСУ О СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

**Масловская Ю.И.**

канд. пед. наук,
доцент, Белорусский
государственный
университет

**Башлакова Г.И.**

канд. пед. наук, доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье представлены результаты выступлений белорусских пятиборцев на крупнейших международных соревнованиях. Рассмотрены ключевые проблемы спортивной подготовки в отдельных дисциплинах. На обсуждение выносятся актуальные вопросы, связанные с изменением формата соревнований. Обоснована необходимость трансформации спортивной подготовки с учетом изменений правил в современном пятиборье.

Ключевые слова: современное пятиборье; соревновательная деятельность; система спортивной подготовки; правила соревнований.

ON THE PROBLEM OF SPORTS TRAINING IN MODERN PENTATHLON

The article presents the performance results of the Belarusian pentathletes at the major international competitions. The key problems of sports training in certain disciplines are considered. Topical issues related to competition format alteration are submitted for discussion. The need for the sports training process reorganization taking into account the changes in the modern pentathlon rules is justified.

Keywords: modern pentathlon; competitive activity; sports training system; competition rules.

■ **Введение.** Современное пятиборье – один из видов олимпийской программы, неизменно входящий в программу современных Олимпийских игр с 1896 года и созданный самим бароном Пьером де Кубертенем. Спорт «рыцарей пяти качеств» включает в себя пять самостоятельных видов спорта, является зрелищным и насыщенным. Однако чрезмерная затянутость соревновательного процесса не позволяет зрителям следить за баталиями на одном дыхании, хотя и притягивает к телетрансляциям крупнейших рекламодателей, которые, в свою очередь, борются за аудиторию. Организаторы понимают, что при отсутствии ярких фрагментов соревновательных баталий и креативных подходов в проведении турниров и телетрансляций зрительский интерес неизменно будет стремиться к нулю. По этой причине идет постоянный поиск новых форм проведения соревнований. Так, стремясь повысить зрелищность состязаний, Международный союз современного пятиборья утвердил новый формат проведения соревнований, правила которого вступят в силу уже в 2021 году сразу после проведения XXXII летних Олимпийских игр в Токио, что влечет за собой необходимость пересмотра и, возможно, разработки совершенно иной системы спортивной подготовки как в отдельных видах соревновательной программы, так и всей сложившейся в данном виде спорта подготовки спортсменов.

В Республике Беларусь современное пятиборье занимает ведущие позиции, имея славные тради-

ции. Широко известны имена прославленных белорусских пятиборцев: В. Белова, А. Смирнова, С. Герасимовича, А. Борисенко, С. Коршуна, П. Довгала, Д. Меляха, М. Прокопенко, Ж. Горленко, Ж. Шубенок, Г. Башлаковой, Т. Мазуркевич и др.

К XXXII Олимпийским играм белорусские атлеты подходят, имея высокие результаты. Так, Анастасия Прокопенко и Ольга Силкина стали победителями на чемпионатах мира 2018 и 2019 гг. в олимпийской программе, а Ирина Просенцова стала бронзовым призером чемпионата Европы 2019 г. Прежде подобного успеха – золота чемпионата мира – белорусская представительница Жанна Шубенок была удостоена лишь в 1996 году [1].

Благодаря таким медальным успехам Республика Беларусь получила право на две лицензии только в женском виде программы на Играх в Токио-2021.

В преддверии токийской Олимпиады на чемпионате мира в Каире (июнь, 2021 г.) белорусские женщины установили своеобразный рекорд: на трех чемпионатах мира подряд они праздновали победу в олимпийском виде программы – индивидуальном первенстве. Причем два раза лучшей на планете была Анастасия Прокопенко (2018, 2021 гг.). Ольга Силкина и Ирина Просенцова выиграли соревнования в эстафете. В командном зачете белорусские пятиборки поднялись на третью ступень пьедестала почета. Анастасия Прокопенко и Илья Полозков завоевали серебряные награды в миксте.

В мужской части программы весной 2021 года Илья Полозков стал бронзовым, а следом и серебряным призером на двух этапах Кубка мира в Софии, что является гарантией получения заветной лицензии для белорусского мужского пятиборья. Необходимо отметить, что наиболее ярким достижением у мужчин остается бронзовая медаль Павла Довгала на XXVII Олимпийских играх в Сиднее-2000 [1].

Только за три олимпийских цикла (с 2008 по 2020/2021 гг.) в общей сложности на первенствах мира и Европы в различных возрастных категориях белорусские пятиборцы в олимпийских и неолимпийских видах программы завоевали 136 медалей (37 золотых, 48 серебряных, 51 бронзовую) [2].

Следует отметить, что медальные успехи пятиборцев на международной арене состоялись во многом благодаря хорошо развитой инфраструктуре, отличным традициям вида спорта, профессионального подхода тренерского состава и высокой внутренней конкуренции, большого количества соревнований в различных возрастных категориях.

■ **Постановка проблемы.** Уже много лет бытует мнение, что в некоторых видах олимпийской программы результаты достигли предельного значения или по крайней мере близки к тому. Следовательно, добиться хоть какого-то мало-мальски заметного прогресса спортсменам становится все сложнее, а тем более если вид спорта представляет собой совокупность пяти абсолютно неродственных дисциплин, в основе которых лежит развитие комплекса двигательных качеств, при этом взаимное влияние видов делает соревновательный процесс уникальным.

Составные части вида спорта неизменно дополняют друга уже более 100 лет, но вариации сочетания их только за последнюю четверть века видоизменялись трижды. Изначально на Олимпийских играх спортсмены соревновались 5 дней. В Атланта-1996 программа была сжата до одного дня, а в Лондоне-2012 совместили лазерную стрельбу с бегом (лазер-ран), чтобы добиться более захватывающей кульминации соревнований. Планируется, что в Токио-2021 все пять дисциплин пройдут в одном месте, на одном стадионе. Но самые существенные преобразования ожидаются в следующем олимпийском цикле. Новый формат соревнований, тест которого состоялся на этапе Кубка мира в октябре 2020 года в Каире, рассматривается как одна из моделей выступления спортсменов-пятиборцев на Олимпийских играх 2024 года в Париже. Его смысл: сделать турнир по системе с выбыванием максимально кратким и уложиться в проведение одного полуфинала (финала) за 90 минут.

Как динамичная форма проведения повлияет на мастерство исполнения в отдельных дисциплинах – ответить пока сложно. Еще сложнее спрогнозировать и предугадать, как моделировать всю систему спортивной подготовки, ведь физическая и психологическая нагрузка на организм спортсмена

в момент соревнований увеличивается в разы. При этом абсолютно понятно, что именно специалисты тех стран, которые динамично переструктурируют модель подготовки пятиборцев в соответствии с новыми условиями соревновательной деятельности, в кратчайшие сроки выйдут на лидирующие позиции, поэтому вопрос научного обоснования и разработки системы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом изменяющихся правил соревнований является наиболее актуальным.

■ **Основная часть.** Современное пятиборье является одним из самых неоднозначных видов спорта в отношении организации процесса подготовки, так как включает виды спорта, предъявляющие различные, зачастую противоположные, требования к структуре и уровню подготовленности спортсмена. Необходимо не просто добиваться высокого уровня развития специальных психических, физических качеств и технико-тактической подготовленности в каждом отдельном виде, но и учитывать их оптимальное соотношение в борьбе за общий результат. И это при острой нехватке времени и необходимости деления общего суммарного объема нагрузки на пять различных дисциплин [3].

Ретроспективный анализ [4–7 и др.] особенностей системы подготовки пятиборцев позволяет выявить и отобрать те подходы и принципы, средства и методы, которые лежат в основе ее построения, но при этом требуют изменений для адаптации к современным требованиям уровня подготовленности спортсмена для достижения высоких результатов с учетом изменений в условиях соревновательной деятельности.

Еще в 70-е годы учеными было замечено, что в Советском Союзе была сформирована высокоэффективная система подготовки, особенно в технических видах: верховой езде, фехтовании и стрельбе из пистолета. В то же время отмечалось, что высокий уровень результатов в плавании обеспечивался ранней специализацией в этом виде спорта. Поэтому к отбору в пятиборье бывшие пловцы имели значительное преимущество по сравнению со спортсменами, специализирующимися в других видах спорта [4, 5].

К этапу высших спортивных достижений сильнее всего пятиборцы по уровню своей подготовленности практически соответствовали спортсменам высокой квалификации в каждом из четырех вышеуказанных видов. Лишь в легкоатлетическом кроссе уровень подготовленности спортсменов-пятиборцев был значительно ниже, чем, например, легкоатлетов. При этом ученые утверждали, что именно в кроссе ускорить процесс повышения спортивного мастерства сложно по той причине, что ранняя специализация здесь не только нецелесообразна, но и вредна – детям вообще не рекомендовалось специализироваться в стайерском беге ранее 14–15 лет [8].

Таким образом, с одной стороны, взросление являлось значительным резервом в достижении высо-

кого результата не только в кроссе, но и в пятиборье в целом, а с другой – именно на кроссовый бег выпадала наибольшая психоэмоциональная и физическая нагрузка, так как он являлся заключительным видом соревнований, в ходе которого многим чемпионам удавалось ликвидировать гандикап.

Вместе с тем анализ данных научных исследований показал, что для специалистов-пятиборцев наиболее ценным являлось изучение опыта подготовки спортсменов в легкоатлетическом беге и многоборьях [4–6]. Однако в пятиборье ежедневно проводятся тренировки по разным видам и неизбежно возникает и активно проявляется взаимовлияние тренировочных нагрузок. Ученые утверждают, что копирование программ подготовки бегунов-стайеров в этих условиях является абсолютно неприемлемым из-за высокой отрицательной взаимосвязи между напряженностью тренировки в беге и результативностью в технических видах пятиборья. Как выяснилось, в этих условиях нельзя было использовать ни экстенсивный путь с повышенными беговыми объемами, ни интенсивный с высокими скоростями бега на отрезках. Единственной возможностью обеспечения высокой эффективности беговой подготовки в современном пятиборье остается рационализация структуры беговых тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки [6, 8].

В 60–70-х годах прошлого века советские специалисты экспериментально обосновывали необходимый объем нагрузки для достижения высоких результатов [4, 5]. При построении недельных микроциклов на этапе подготовки к основным соревнованиям учитывались рекомендуемые сочетания видов. К примеру, говорилось, что целесообразно применять в дневном цикле сочетание видов: стрельба – фехтование, стрельба – верховая езда, стрельба – плавание, стрельба – бег [4, 5]. Высокие показатели объяснялись значительным увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки, роста интеллектуальной и психологической напряженности, а также улучшения качества оборудования. Однако исследователи сходятся во мнении, что дальнейший прогресс находится под сомнением, так как по многим аспектам он достиг предельных величин [7, 9 и др.].

Уже в начале 2000-х годов стало заметно, что изменился сам тренировочный подход, на современном этапе акценты сместились в сторону индивидуальной работы с организмом спортсмена. По этой причине наиболее актуальной проблемой становится рациональное сочетание объемов тренировочных средств, взаимовлияние тренировочных нагрузок в отдельных видах современного пятиборья, а также выявление специфичности спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей в структуре задатков и тренированности спортсменов [3].

Обзор литературных источников [9, 10, 11 и др.] показал, что в данный момент у специалистов-тренеров, которые ведут подготовку спортсменов в пяти-

борье, не сложилось определенного мнения о единстве построения тренировочного процесса. Отсутствуют также данные и о показателях, в наибольшей степени влияющих на результативность подготовки, о различиях в структуре выполнения видов программ спортсменами на различных этапах многолетнего совершенствования и т. д. Однако были попытки фрагментарно аргументировать оптимальное соотношение видов в планировании [9]. Проводилось педагогическое наблюдение за финалистами Олимпийских игр и чемпионатов мира в течение одного олимпийского макроцикла. В процессе проведенного анализа видов подготовки исследованы и обоснованы процентные показатели частоты применения различных видов подготовки высококвалифицированных спортсменов различных школ пятиборья [10]. Однако в выводах четкой взаимосвязи не прослеживалось: одни – делали акцент на стрельбе, фехтовании и плавании (18–22 %), при этом беговые нагрузки составляли 29 %, а конкур – 11 %; другие – отводили на стрельбу и конкур по 14 %, а в остальных видах – от 9–35 %; третьи – были нацелены на подготовку в стрельбе и беге от 16–17 %, а на остальные виды программ – 20–24 % [11].

В настоящее время проблема усугубляется необходимостью научного разрешения противоречия, заключающегося в том, что с одной стороны существующая система многолетней подготовки квалифицированных спортсменов позволяет успешно осуществлять освоение ими отдельных видов пятиборья, а с другой – это не обеспечивает интегральной оценки результата высокого уровня в процессе соревновательной деятельности спортсменов, что становится наиболее актуальным с принятием новых правил соревнований и ставит вопрос – как использовать положительное взаимовлияние тренировочных нагрузок, рационализировать индивидуальные возможности и добиться максимально высоких показателей в комбинации видов?

Острейшая конкуренция в современном пятиборье и спортивное долголетие отдельных спортсменов заставляют пересмотреть устаревшие, в том числе и советские, программы подготовки. В первую очередь стало заметно, что за последние 30–40 лет спорт вообще, и особенно женский, значительно повзрослел и помолодел одновременно.

Прежде у тренеров вызывал озабоченность ограниченный стаж занятий спортом среди женщин. Но, как показывает анализ выступлений, на соревнованиях высокого ранга принимают участие и становятся победителями спортсмены 35–39 лет. В то же время, например, сюрпризом стартового дня этапа Кубка мира 2021 года в Будапеште стало выступление в предварительных соревнованиях у женщин 13-летней японской спортсменки Нацу Охта, которая выиграла группу «С», набрав 1059 очков, выйдя на лидирующие позиции в плавании и лазер-ране, и возглавила сводную таблицу полуфинала [1]. Выступление

юной японской пятиборки опровергает устоявшиеся догмы системы подготовки в современном пятиборье. Не исключено, что это связано с изменением программы: на смену кроссу пришел «лазер-ран» – подобный биатлону интервальный бег с огневými рубежами 4х800 м.

Процесс совершенствования техники и повышения уровня подготовленности в плавании является очень долгим и энергозатратным, но даже ощутимый по меркам пловца прогресс в 1 секунду, на который может уйти не один год упорных тренировок, не позволяет существенно подняться в турнирной таблице в пятиборье. Таким образом, ранняя специализация в плавании уже не дает явного преимущества. Еще больше вопросов к верховой езде (конкуру). На апрельском этапе Кубка мира 2021 года треть финалисток набрала максимальную сумму (300 очков), что не позволило определить победителя в этом виде [1].

Становится очевидным, что если прежде у элитных пятиборцев достоверно более высокие результаты отмечались в плавании, то на данном этапе вектор сместился в сторону фехтования и лазер-рана [11]. Именно это обстоятельство во многом объясняет, например, высокий рейтинг Анастасии Прокопенко, успешно выступающей в лазер-ране, а также Ольги Силкиной и Ирины Просенцовой, набирающих «золотые очки» в фехтовании.

Практика показывает, что выдающиеся спортсмены достигают практически идентичных результатов в соревнованиях как за счет относительно равномерного уровня основных характеристик соревновательной деятельности, так и при резко выраженной диспропорции в развитии отдельных ее составляющих. Подтверждением тому стал пример россиянки Гульназ Губайдуллиной, которая выиграла золото чемпионата мира в 2017 году, а годом ранее на XXXI Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро установила мировой рекорд по плаванию среди пятиборцев (200 м – 2.07,94), но слабое выступление в фехтовании не позволило ей подняться выше 14-го места [1]. И таких фактов достаточно много. Можно бесконечно шлифовать изъяны в том виде, где имеются наиболее предпочтительные шансы, но в любом случае доказано, что в пятиборье нет «проходных» дисциплин и в отдельных видах спортсмены могут выступать ровно, но не совсем «провально».

Странное, на первый взгляд, но нередкое соперничество разновозрастных спортсменов подталкивает тему для активного обмена мнениями и апробированию различных подходов и моделей, которые могут отражать структуру соревновательной деятельности спортсменов, различные стороны их подготовленности; морфофункциональные особенности, отражающие строение тела спортсменов и возможности различных функциональных систем; относящиеся к различным элементам структуры тренировочного процесса – этапам многолетней подготовки, макро-, мезо- и микроциклам, тренировоч-

очным занятиям и их частям и др. [12]. Важнейшим элементом является моделирование соревновательной деятельности, ее количественная и качественная характеристика, обеспечивающая достижение заданных результатов, ориентация на такие модели предопределяет содержание тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсмена.

■ Выводы:

1. Медальные выступления представителей современного пятиборья на международной арене обусловлены рядом факторов, наиболее важными из которых являются актуальное развитие инфраструктуры и высокая конкуренция в национальной и сборных командах.

2. Достижение явного преимущества в одном из видов программы не гарантирует высокий итоговый результат, если существует отставание в результате даже в одном из остальных четырех видов современного пятиборья.

3. Современное пятиборье является одним из самых неоднозначных в отношении организации и построения спортивной подготовки. Чтобы эффективно управлять всей комплексной системой подготовки, необходимо учитывать влияние на организм спортсменов различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, их положительное взаимовлияние, индивидуальные возможности организма, в соответствии с чем рационально дозировать нагрузки в различных периодах подготовки, правильно сочетая их с отдыхом и восстановлением. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям целесообразно строить тренировочный процесс по принципу моделирования предстоящих соревновательных нагрузок и последовательности видов в программе соревнований современного пятиборья.

4. Заявленное Международным союзом современного пятиборья изменение в правилах и формате соревнований требует пересмотра и научного обоснования, разработки совершенно иной системы многолетней спортивной подготовки спортсменов-пятиборцев, что является актуальным вопросом и направлением для дальнейших научных исследований.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.uipmworld.org/sport/uipm-modern-pentathlon>. – Дата доступа: 18.04.2021.
2. Белорусская федерация современного пятиборья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pentathlon.by/>. – Дата доступа: 18.04.2021.
3. Башлакова, Г. И. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в современном пятиборье и некоторые принципы их построения / Г. И. Башлакова // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств, Минск, 23–24 мая 2012 г. : материалы Междунар. науч.-практ. конф. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 17–19.

4. Вайцеховский, С. М. Современное пятиборье : учеб. пособие / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 227 с.
5. Варакин, А. П. Современное пятиборье / А. П. Варакин. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 248 с.
6. Дрюков, В. А. Тренировка в современном пятиборье / В. А. Дрюков. – Киев : Здоровья, 1988. – 128 с.
7. Логойда, В. Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Г. Логойда. – М., 1999. – 354 с.
8. Скобликов, А. В. Рациональная структура беговых нагрузок квалифицированных спортсменов в современном пятиборье : автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Скобликов ; Рос. гос. соц. ун-т. – М., 2007. – 26 с.
9. Ефременко, А. В. Повышение работоспособности спортсменов в соревновательных микроциклах в современном пятиборье / А. В. Ефременко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 40–43.
10. Мордасова, Н. Соотношение видов программ в различных школах современного пятиборья / Н. Мордасова // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. – С. 154–159.
11. Составляющие соревновательного результата в современном пятиборье / О. Б. Немцев [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153).
12. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

29.04.2021

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ цикла научно-практических мероприятий «Современные спортивные технологии в подготовке олимпийского резерва и спортсменов высокой квалификации» на 2021 год

Сроки проведения	Формат	Тема мероприятия
Январь 2021	Круглый стол	Современные тенденции спортивной практики: нутритивная поддержка работоспособности
Февраль 2021	Научно-практический семинар	Психологическое сопровождение спортсменов высокого класса к главным стартам сезона
Февраль 2021	Обучающий семинар	Основные изменения во Всемирном антидопинговом Кодексе и Международных стандартах 2021 г.
Март 2021	Круглый стол	Современные модели медико-биологического сопровождения высококвалифицированных спортсменов
Апрель 2021	Научно-практический семинар	Возможности и перспективы использования современных тренажерных комплексов в системе подготовки спортсменов в дзюдо, легкой атлетике, плавании, лыжных гонках, конькобежном спорте, хоккее с шайбой
Май 2021	Круглый стол	Спортивный травматизм: состояние вопроса, инновационные формы профилактики и практический опыт реабилитации
Июнь 2021	Круглый стол	Признанные теории и инновационные системы спортивной подготовки в шахматном спорте
Сентябрь 2021	Научно-практический семинар	Методы контроля функциональных резервов организма у спортсменов в избранных видах спорта
Октябрь 2021	Научно-практический семинар	Перспективы применения инновационных технологий в избранных видах спорта
Ноябрь 2021	Круглый стол	Передовые практики повышения функциональных резервов организма у спортсменов в гимнастических видах спорта
Декабрь 2021	Мастер-класс	Инновационные системы анализа соревновательной деятельности в контактных видах единоборств

Информация о проведении семинара на ближайший месяц размещается на сайте университета.