

3. Основная профессиональная образовательная программа высшего образования направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/rpd/fizicheskaya-kultura-1> (дата обращения: 03.10.2023).

4. Основная профессиональная образовательная программа высшего образования направления подготовки 49.03.04 – Спорт, направленность (профиль) «Тренерско-преподавательская деятельность в избранном виде спорта». – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/rpd/sport-0> (дата обращения: 03.10.2023).

5. Основная профессиональная образовательная программа высшего образования направления подготовки 49.04.03 – Спорт, направленность (профиль) «Спорт и система подготовки спортсменов в избранном виде спорта». – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/rpd/sport> (дата обращения: 03.10.2023).

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2023), “On the recognition of organizations as federal experimental (innovative) sites. Sport”, Order of the No. 141 of 03.03.2023, available at: <https://base.garant.ru/406498045/?ysclid=lnajwokzq6257429491> (accessed 3 October 2023).

2. Petrov, S.I. (2023), “Realization of the phenomenon of a dual career in the conditions of integration of sports, educational and scientific activities in universities of physical culture orientation”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 107–109.

3. The main professional educational program of higher education in the field of 49.03.01 training is Physical education, orientation (profile) "Sports training in a selected sport", available at: <http://lesgaft.spb.ru/ru/rpd/fizicheskaya-kultura-1> (accessed 3 October 2023).

4. The main professional educational program of higher education in the field of 49.03.04 training is Sports, focus (profile) "Coaching and teaching in a selected sport", available at: <http://lesgaft.spb.ru/ru/rpd/sport-0> (accessed 3 October 2023).

5. The main professional educational program of higher education in the field of 49.04.03 training is Sport, focus (profile) "Sport and the system of training athletes in a selected sport", available at: <http://lesgaft.spb.ru/ru/rpd/sport> (accessed 3 October 2023).

Контактная информация: s.petrov@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 09.10.2023

УДК 796.093.645.1

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ**
Анастасия Сергеевна Петрова, аспирант, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Владимир Владимирович Перепелкин, соискатель, Роберт Гамилевич Кашипов, соискатель, Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) Федерального университета, Набережные Челны

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье. К ним относятся: наличие хорошо подготовленного, опытного, специализированного тренера; научно обоснованное планирование и периодизация тренировочного процесса женщин-пятиборцев на основе совмещения отдельных видов подготовки; наличие хорошо подготовленной материальной базы и технического обеспечения тренировочного процесса женщин-пятиборцев; адаптация тренировочных программ с учетом сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов.

Значимыми факторами также являются: психологическая устойчивость и поддержка женщин-пятиборцев в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи, а также точный и объективный мониторинг прогресса и результативности в подготовке спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: факторы; высокая эффективность; спортсменки; современное пятиборье; тренировочный процесс.

FACTORS DETERMINING THE HIGH EFFICIENCY OF THE TRAINING PROCESS OF WOMEN IN MODERN PENTATHLON

Anastasia Sergeevna Petrova, post-graduate student, Alexander Eduardovich Bolotin, doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Vladimir Vladimirovich Perepelkin, applicant, Robert Gamilevich Kashapov, applicant, Naberezhnye Chelny Institute of the Kazan (Volga Region) Federal University

Abstract

The article presents the results of the authors' research to identify the factors determining the high efficiency of the training process of women in modern pentathlon. These include: the presence of a well-trained, experienced, specialized coach; scientifically based planning and periodization of the training process of women-pentathletes based on the combination of certain types of training; the presence of a well-prepared material base and technical support of the training process of women-pentathletes; adaptation of training programs taking into account the strengths and weaknesses of the athletes' fitness.

Significant factors are also: psychological stability and support of female pentathletes in overcoming stress, anxiety and fear of failure, as well as accurate and objective monitoring of progress and performance in preparing athletes for competitions.

Keywords: factors; high efficiency; female athletes; modern pentathlon; training process.

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка женщин в современном пятиборье – это многогранный и сложный процесс, требующий самоотдачи, разносторонности и стойкости. Спортсменки должны освоить пять различных дисциплин, каждая из которых имеет свой собственный набор задач и противоречий. Несмотря на сложности, женщины продолжают преуспевать в этом требовательном виде спорта, раздвигая границы функциональных резервов, оставляя свой след в мире современного пятиборья. Будущее этого вида спорта обещает дальнейший рост результатов у женщин-пятиборок и широкие возможности для спортсменок на пути к спортивному совершенству.

Подготовка к соревнованиям требует тонкого баланса между поддержанием максимальной производительности во всех пяти дисциплинах и предотвращения перетренировки, а также эмоционального выгорания. Поэтому выявление факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье, является актуальной задачей научного поиска для тренеров и специалистов.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

За последнее годы значительно возросли требования, предъявляемые к современным тренировкам по пятиборью. Это является особенно тяжелым грузом для организации тренировочного процесса женщин. Менструальные циклы, гормональные колебания негативно влияют на работоспособность женщин-пятиборок и требуют тщательного контроля. Эффективность подготовки женщин к соревнованиям тесно связана с решением не только этого вопроса. Создание среды, в которой ценятся и уважаются спортсменки, показывающие высокие результаты, способствует повышению эффективности тренировочного процесса. Содействие участию женщин в современном пятиборье на всех уровнях, от низового до элитного, способствует формированию более разнообразного и конкурентоспособного кадрового резерва. Это, в свою очередь, повышает эффективность тренировок за счет привлечения и удержания талантливых спортсменок. Поэтому выявление факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье, является актуальной научной задачей. Для решения этой задачи проводился опрос 73 тренеров и специалистов по современному пятиборью. Результаты этого исследования представлены в таблице.

Таблица – Структура факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье ($n=73$; $W>0,77$)

Значимость фактора (ранговое место)	Факторы	Ранговый по- казатель, %
1	Наличие хорошо подготовленного, опытного, специализированного тренера	19,2
2	Научно обоснованное планирование и периодизация тренировочного процесса женщин-пятиборков на основе совмещения отдельных видов подготовки	18,7
3	Наличие хорошо подготовленной материальной базы и технического обеспечения тренировочного процесса женщин-пятиборков	17,1
4	Адаптация тренировочных программ с учетом сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов	15,2
5	Психологическая устойчивость и поддержка женщин-пятиборков в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи	9,8
6	Точный и объективный мониторинг прогресса и результативности в подготовке спортсменов к соревнованиям	5,8

Были выявлены факторы, определяющие высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье. К ним относятся: наличие хорошо подготовленного, опытного и специализированного тренера; научно обоснованное планирование и периодизация тренировочного процесса женщин-пятиборков на основе совмещения отдельных видов подготовки; наличие хорошо подготовленной материальной базы и технического обеспечения тренировочного процесса женщин-пятиборков; адаптация тренировочных программ с учетом сильных и слабых сторон подготовленности спортсменов.

Значимыми факторами также являются: психологическая устойчивость и поддержка женщин-пятиборков в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи, а также точный и объективный мониторинг прогресса и результативности в подготовке спортсменов к соревнованиям.

По мнению большинства респондентов опытный и специализированный тренер играет главенствующую роль в повышении эффективности тренировочного процесса женщин в современном пятиборье. Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность тренировок женщин в современном пятиборье, является наличие квалифицированного тренера и его поддержки. Спортсменки получают огромную пользу от работы с тренерами, которые понимают уникальные физические и психологические аспекты этого вида спорта. Тренеры, обладающие опытом в каждой из пяти дисциплин, могут предоставить индивидуальные рекомендации, помогая спортсменкам развить конкретные навыки и стратегии, необходимые для успеха в современном пятиборье. Кроме того, вспомогательный персонал, такой как спортивные психологи, диетологи и физиотерапевты, также играют ключевую роль в оптимизации эффективности тренировок. Психологическая устойчивость, планирование питания и профилактика травм являются важнейшими аспектами современных тренировок по пятиборью, которые усиливаются благодаря такой специализированной поддержке.

Научно обоснованное планирование и периодизация тренировочного процесса женщин-пятиборков на основе совмещения отдельных видов подготовки также, по мнению респондентов, является значимым фактором, определяющим высокую эффективность тренировочного процесса. Эффективная тренировка в современном пятиборье предполагает тщательно структурированный план периодизации. Тренеры и спортсменки работают вместе, планируя этапы тренировок, гарантируя, что спортсменки достигнут пика формы в нужное время для ключевых соревнований. Хорошо продуманный план периодизации включает этапы подготовки, развитие конкретных навыков, этапы соревнований и периоды восстановления. Следуя плану периодизации, спортсменки могут сбалансировать физические нагрузки в пяти дисциплинах, предотвращая при этом перетренировку и эмоциональное выгорание. Это позволяет целенаправленно развивать навыки и вносить

стратегические коррективы в тренировки в зависимости от прогресса спортсменок.

Наличие хорошо подготовленной материальной базы и технического обеспечения тренировочного процесса женщин-пятиборок также влияет на эффективность тренировочного процесса. Спортсменки должны иметь доступ к современному оборудованию и достаточное время для тренировок на этой базе. Неравенство в распределении ресурсов может препятствовать прогрессу спортсменок и влиять на его результаты. Национальные спортивные организации, руководящие органы и спонсоры должны уделять приоритетное внимание равному доступу женщин-спортсменок к финансированию и оборудованию базы.

Адаптация тренировочных программ с учетом сильных и слабых сторон подготовленности спортсменок тоже, по мнению респондентов, влияет на эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье. Каждая спортсменка уникальна, и эффективная тренировка учитывает эти индивидуальные различия. Например, некоторые спортсменки могут преуспеть в плавании, но требуют дополнительной работы в фехтовании или стрельбе. Индивидуализация также распространяется на учет менструального цикла спортсменки и гормональных колебаний. Понимание того, как эти биологические факторы могут влиять на тренировки и результативность, позволяет оптимизировать стратегии тренировок и восстановления спортсменок.

Значимыми факторами также являются: психологическая устойчивость и поддержка женщин-пятиборок в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи, а также точный и объективный мониторинг прогресса и результативности в подготовке спортсменок к соревнованиям.

Современное пятиборье предъявляет значительные психологические требования к спортсменкам из-за разнообразия дисциплин и напряженной соревновательной борьбы. Развитие психологической устойчивости и стратегий преодоления стресса во время соревнований имеет решающее значение для повышения эффективности тренировочного процесса. Спортивные психологи играют жизненно важную роль в оказании помощи женщинам-спортсменкам в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи. Такие техники, как визуализация, осознанность и постановка целей, способствуют повышению психологической устойчивости и общей эффективности тренировок.

Эффективная тренировка зависит от точного мониторинга прогресса и результативности выступлений спортсменок на соревнованиях. Использование таких технологий, как мониторы сердечного ритма и инструменты анализа эффективности тренировочного процесса, позволяют тренерам собирать данные и вносить коррективы в тренировки. Мониторинг помогает тренерам и спортсменам принимать основанные на фактических данных решения об интенсивности тренировок, стратегиях восстановления и развитии необходимых навыков. Это гарантирует, что тренировочный процесс остается эффективным и согласуется с целями и задачами подготовки женщин-пятиборок к соревнованиям.

ВЫВОД

Таким образом, подготовка женщин в современном пятиборье – это многогранный, сложный процесс, требующий самоотдачи от спортсменок, разносторонности тренировочного процесса и совмещения отдельных видов подготовки. Спортсменки должны освоить пять различных дисциплин, каждая из которых имеет свой собственный набор задач и противоречий. Учет разносторонности тренировочного процесса и совмещение отдельных видов подготовки, являются важнейшим фактором, влияющим на эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2023.