Федоров Кирилл Алексеевич
бакалавр, тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ №2»
г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОБОРЬЮ СРЕДИ МУЖЧИН-АТЛЕТОВ

Аннотация: *активность на соревнованиях выступает ключевым критерием оценки готовности спортсменов-универсалов. Основной вопрос исследования заключается в определении специфики соревновательной деятельности лидеров российского и мирового многоборья. В ходе работы были изучены 48 лучших показателей участников международных турниров и 72 результата победителей и призеров всероссийских стартов за период с 2000 по 2022 год. Спортсмены мирового класса демонстрируют максимальные достижения в спринтерских дисциплинах. Отечественные атлеты показывают аналогичную структуру результатов, однако их общая эффективность ниже, причем наибольший разрыв фиксируется именно в спринте. В прыжковых секторах наибольшая разница наблюдается в длинном прыжке, а среди метаний – в копье. Обнаруженные отличия в профессиональной соревновательной деятельности указывают на необходимость улучшения показателей, особенно в слабых дисциплинах, через оптимизацию распределения тренировочных нагрузок и совершенствование техники выполнения упражнений.*

Ключевые слова: *многоборье, легкая атлетика, семиборье, десятиборье.*

Введение. На фоне неуклонного улучшения спортивных показателей и усиления конкуренции в мировой легкой атлетике, развитие спорта высших достижений делает особенно важной задачу оптимизации подготовки атлетов для полного раскрытия их потенциала в соревнованиях. Соревновательная деятельность, являясь ключевым интегральным результатом тренировочного процесса, выделяется в самостоятельный объект научного анализа. Актуальность работы обуслов-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

лена противоречием между потребностью в повышении эффективности тренировок российских многоборцев и дефицитом данных о специфике соревновательной деятельности лидеров отечественной и мировой легкой атлетики. Объектом исследования выступает соревновательная деятельность легкоатлетов-многоборцев, а предметом – ее структура у ведущих спортсменов России и мира. Главная проблема исследования заключается в определении этой структуры, что формирует цель работы: выявить особенности соревновательной деятельности сильнейших многоборцев.

Литературный обзор. Легкоатлетическое многоборье представляет собой комплексную дисциплину, объединяющую различные виды легкой атлетики. Десятиборье проходит в два этапа: в первый день спортсмены соревнуются в беге на 100 метров, прыжках в длину и высоту, а также в толкании ядра и беге на 400 метров; во второй день им предстоит преодолеть 110-метровую дистанцию с барьерами, выполнить прыжки с шестом, метнуть диск и копьё, а также финишировать в забеге на 1500 метров. Итоговый успех определяется общим количеством баллов, набранных по результатам всех дисциплин.

Наличие теоретических знаний о структуре соревнований, соответствующей функциональной подготовленности и технико-тактического потенциала служит лишь базой для успешного выступления, которая должна быть реализована в условиях ответственных стартов [2]. Понимание содержания и итогов соревновательной деятельности критически важно для выработки общей стратегии подготовки, включая выбор тренировочных методов, средств и параметров нагрузок [3, 4]. При построении моделей соревновательной активности акцент делается на наиболее значимых её характеристиках. В контексте легкоатлетического многоборья ключевым ориентиром выступает соотношение между набранными очками и компонентами соревновательной деятельности в отдельных видах программы [1].

Материалы и методы. В рамках данного исследования использовались такие подходы, как изучение научно-методической литературы, анализ докумен-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тальной базы и применение методов математической статистики. Были рассмотрены показатели выступлений легкоатлетов-многоборцев на соревнованиях международного и всероссийского уровней за период с 2000 по 2022 год. В ходе работы подсчитывались общие баллы, очки, набранные в каждом виде программы, а также средняя результативность в разрезе отдельных групп дисциплин (спринт, прыжки, метания, бег на выносливость). Для анализа было собрано 48 результатов лидеров и призеров турниров мирового уровня, опубликованных на официальном портале Международного олимпийского комитета [6], а также 72 результата участников российских состязаний, взятых с сайта Всероссийской федерации легкой атлетики [5].

Результаты. В таблице 1 отражены средние баллы, приходящиеся на одну дисциплину, для победителей и призеров российских (WA) и международных турниров, сгруппированных по типам упражнений. Спринтерская группа состоит из трех дистанций: 100 м, 110 м с барьерами и 400 м. Прыжковая включает три вида: в длину, в высоту и с шестом. Метательная также объединяет три дисциплины: копье, диск и ядро. Выносливость представлена одним видом – бегом на 1500 м.

Анализ данных показывает, что мировые лидирующие легкоатлеты демонстрируют наилучшие показатели в спринте, за ними следуют прыжки, затем метания, а наименьшие результаты фиксируются в беге на выносливость. Подобная закономерность наблюдается у победителей и призеров Всероссийских соревнований, однако их уровень значительно уступает мировому. При сравнении результатов ведущих российских многоборцев с лучшими показателями в мире в процентном выражении получается следующее: спринтерские виды составляют 87%, прыжковые – 91%, метательные – 89%, а бег на выносливость – 94%.

Таблица 1

Средняя сумма очков в расчете на один вид по группам видов многоборья у победителей и призеров международных (WA) и Всероссийских (РФ) соревнований

	Спринт	Прыжки		Вын-сть	Статистическая значимость различий

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

			Метания		$P_{1–2}$	$P_{1–3}$	$P_{1–4}$	$P_{2–3}$	$P_{2–4}$	$P_{3–4}$
WA	938±44,4	901±33,3	812±45,7	705±122,3	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
РФ	818±51,6	823±44,3	720±57,6	665±58,4	0,745	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Таблица 2

Средняя сумма очков в расчете на один вид по группам видов многоборья у победителей и призеров международных (WA) и Всероссийских (РФ) соревнований с учетом «внутренней специализации»

Специализация	Спортсмены	Спринт	Прыжки	Метания	Вын-сть
Спринтеры	WA (34 чел.), оч.	961	899	802	696
	РФ (23 чел.), оч.	845	801	700	672
	РФ/WA, %	88	89	87	97
Прыгуны	WA (12 чел.), оч.	886	917	831	715
	РФ (50 чел.), оч.	791	841	735	658
	РФ/WA, %	89	92	88	92

Анализ статистически значимых расхождений между категориями многоборцев (табл. 1) подтверждает существование внутригрупповой специализации, наиболее ярко выраженной в спринте и прыжках (табл. 2). Выделены две условные группы: «спринтеры», демонстрирующие пиковые результаты в скоростных дисциплинах, но уступающие в прыжках, метаниях и беге на дистанции, и «прыгуны», чья максимальная эффективность приходится на прыжковые упражнения.

Российские многоборцы-спринтеры показывают следующие доли от мирового элитного уровня: спринт – 88% (отставание 116 очков), прыжки – 89% (98 очков), метания – 87% (102 очка), бег на выносливость – 97% (24 очка). Наиболее близко к топ-уровню они подходят в беговых дисциплинах на выносливость, тогда как в спринте фиксируется существенный разрыв. У многоборцев-прыгунов показатели выглядят следующим образом: спринт – 89% (95 очков), прыжки – 92% (76 очков), метания – 88% (96 очков), бег на выносливость – 92% (57 очков).

Сравнительный анализ дефицита очков по отдельным дисциплинам десятиборья выявляет, что наибольшее отставание российских атлетов наблюдается

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

именно в спринтерских видах. Среди прыжковых упражнений максимальный проигрыш зафиксирован в прыжке в длину, а среди метательных – в метании копья.

Обсуждения и рекомендации. Анализ отличий в структуре соревновательной деятельности ведущих российских и мировых многоборцев демонстрирует потребность в повышении итоговых показателей. Это достигается главным образом за счет работы над наиболее слабыми дисциплинами десятиборья, что требует поиска оптимальных схем распределения разнонаправленных тренировочных нагрузок и достижения более высокого уровня технической подготовленности.

Список литературы

1. Врублевский Е.П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. – № 3. – С. 67–74.

2. Новиков А.А. Тенденция исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений / А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Современный олимпийский спорт : тез. докл. междунар. конгр. – Киев : КГИФК, 1993. – С. 167–170.

3. Пьянзин А.И. Показатели оценки соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина, Е.С. Пылянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 17 нояб. 2016 г. / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2016. – С. 415–418.

4. Суслов Ф.П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы / Ф.П. Суслов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 30–33.

5. URL: https://rusathletics.info/result-sorevnovaniya (дата обращения: 23.10.2026).

6. URL: https://worldathletics.org/competition/calendar-results (дата обращения: 23.10.2026).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)