СТАТЬИ

УДК 37.02

# ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ 14–15-ЛЕТНИХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

**Кузнецова Н.А., Дегтярёва Ю.В.**

*ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», Шадринск, e-mail: nata28111@yandex.ru, yli4ka9696@mail.ru*

С учетом того, что объектом нашего исследования является организация и содержание занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции, представляются заслуживающими внимание исследования Г.В. Грецова, Т. Бомпы, А.И. Жилкина, В.С. Кузьмина, Е.В. Сидорчука, В.Н. Селуянова, С.А. Загузовой, Ю.В. Верхошанского, З.Ж. Мамбетова, В.К. Кулакова, О.И. Павловой, С.М. Блоцкого, В.А. Горового, Е.А. Симоновой и Т.Г. Котовой. Тем не менее актуальность статьи обусловлена недостаточным освещением вопросов планирования содержания занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции. Проведено педагогическое исследование, цель которого – проанализировать содержание занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции и на основе эксперимента разработать методические рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса. При проведении исследования использовались методы: анализ и синтез педагогической и методической литературы, анализ документации, педагогическое наблюдение, эксперимент, математическая обработка данных. Общий итог исследования заключается в том, что экспериментально доказано положительное влияние более рационального планирования содержания занятий в секции для 14–15-летних бегунов на средние дистанции на результаты тренировочного процесса и предложены методические рекомендации по его совершенствованию.

**Ключевые слова: занятия легкой атлетикой, бег на средние дистанции, 14–15-летние бегуны**

# INVESTIGATION OF THE INFLUENCE OF PLANNING THE CONTENT OF CLASSES IN THE ATHLETICS SECTION FOR 14–15-YEAR-OLD MIDDLE-DISTANCE RUNNERS ON THE RESULTS OF THE TRAINING PROCESS

**Kuznetsova N.A., Degtyareva Yu.V.**

*Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, e-mail: nata28111@yandex.ru, yli4ka9696@mail.ru*

Taking into account the fact that the object of our research is the organization and content of classes in the athletics section for 14–15-year-old middle-distance runners, the studies of G.V. Gretsov, T. Bompa, A.I. Zhilkin, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuk, V.N. Seluyanov, S.A. Zaguzov, Yu.V. Verkhoshansky, Z.Zh. Mambetov, V.K. Kulakov, O.I. Pavlova, S.M. Blotsky, V.A. Gorova, E.A. Simonov and T.G. Kotov seem worthy of attention. Nevertheless, the relevance of the article is due to insufficient coverage of the issues of planning the content of classes in the athletics section for 14–15-year-old middle-distance runners. A pedagogical study was conducted, the purpose of which was to analyze the content of classes in the athletics section for 14–15-year-old middle-distance runners and, based on the experiment, to develop methodological recommendations for improving the training process. During the research, the following methods were used: analysis and synthesis of pedagogical and methodological literature, methods of documentation analysis, pedagogical observation, experiment, methods of mathematical data processing. The overall result of the study is that the positive effect of more rational planning of the content of classes in the section for 14–15-year-old middle-distance runners on the results of the training process has been experimentally proven and methodological recommendations for its improvement have been proposed.

**Keywords: athletics, middle-distance running, 14–15-year-old runners**

С учетом того, что объектом нашего исследования является организация и содержание занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции, представляются заслуживающими внимания исследования по теории и методике обучения легкой атлетике Г.В. Грецова, по подготовке юных чемпионов Т. Бомпы. В работах А.И. Жилкина, В.С. Кузьмина, Е.В. Сидорчука рассматривается техника легкоатлетических видов спорта, специфика спортивной тренировки легкоатлетов, а также методика проведения тренировок, В.Н. Селуянов в своей работе исследует подготовку бегунов на средние дистанции. С.А. Загузова рассматривает ряд методик для развития скоростной выносливости легкоатлетов, Ю.В. Верхошанский рассматривает блоковую систему тренировки спортсменов, З.Ж. Мамбетов и В.К. Кулаков характеризуют подготовку юных бегунов в беге на средние дистанции, О.И. Павлова в своей работе делает акцент на необходимости управления содержанием и структурой подготовкой бегунов, С.М. Блоцкий и В.А. Горовой, Е.А. Симонова и Т.Г. Кото-

ва приводят анализ построения и моделирование тренировочного процесса бегунов.

Изучив массив работ, касающихся организации и содержания занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции, мы провели педагогическое исследование.

Цель исследования – проанализировать содержание занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции и на основе эксперимента разработать методические рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса.

Гипотеза экспериментального исследования – детальное планирование руководителем секции легкой атлетики содержания занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции положительно влияет на результаты тренировочного процесса бегунов.

Цель экспериментального исследования – на основе эксперимента по внедрению рационального планирования содержания занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции выявить влияние планирования руководителем секции легкой атлетики содержания занятий на результаты тренировочного процесса бегунов.

**Материалы и методы исследования**

При проведении исследования использовались методы: анализ и синтез педагогической и методической литературы, методы анализа документации, педагогического наблюдения, эксперимент, методы математической обработки данных.

Базой для проведения исследования выступила МБУДО ДЮСШ г. Шадринска Курганской области.

**Результаты исследования и их обсуждение**

На первом этапе исследования проведенный анализ научно-методической литературы по теме исследования помог выявить недостаточную освещенность проблемы организации и содержания занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции. Изучение и обобщение педагогического опыта, а также отдельных исследований позволило выявить закономерности, необходимые в планировании содержания занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции.

На втором этапе исследования проводился анализ содержания занятий в секциях легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции. Исследование проводилось в группе детско-юношеской спортивной школы г. Шадринска Курганской области на протяжении 5 месяцев: с сентября 2018 г. до февраля 2019 г. В этом учебном заведении имеется секция легкой атлетики, где занимаются 14–15-летние бегуны на средние дистанции. Руководители секции легкой атлетики в указанном учебном заведении имеют общие планы занятий легкой атлетикой с учащимися, в которых прописаны занятия бегом на средние дистанции. Однако содержание занятий с бегуном на средние дистанции не детализировано, а прописано в общих чертах, в планах не выделены в отдельную категорию 14–15-летние бегуны на средние дистанции, содержание занятий в секции не расписано по задачам. Содержание занятий по имеющимся планам не отражает специфику занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции. В планах не выделены основные этапы этих занятий, для руководителя секций легкой атлетики нет четкого руководства для отслеживания всех этапов занятий с 14–15-летними бегунами для решения основных задач подготовки бегунов, что, но нашему мнению, не стимулирует стремления достигать совершенства в тренировках.

Посещение занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции дало основание составить представление о характере проведения таких занятий. В целом занятия проводятся правильно, основные задачи подготовки 14–15-летними бегунов на средние дистанции выделены и выполняются, за исключением отдельных деталей. Существенных отличий в содержании занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции в исследуемых группах не замечено.

На следующем этапе нами был проведен эксперимент по внедрению рационального планирования содержания занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции в МБУДО ДЮСШ г. Шадринске Курганской области на протяжении 5 месяцев – с сентября 2018 г. до начала февраля 2019 г. Эксперимент проводился в двух группах в секции легкой атлетики МБУДО ДЮСШ г. Шадринск Курганской области. После знакомства с планами занятий руководителей секции легкой атлетики с учащимися выбранной для эксперимента школы, были определены две группы учащихся 14–15 лет, в каждой из которых – по 5 учащихся, занимающихся бегом на средние дистанции. В первой декаде сентября 2018 г. были проведены замеры основных результатов 14–15-летних бегунов на средние дистанции, которые отражены в табл. 1. Замеры проводились в помещении, поскольку итоговые замеры также планировалось проводить в помещении.

**Таблица 1**

Результаты забега 14–15-летних бегунов на средние дистанции
МБУДО ДЮСШ г. Шадринска Курганской области:
контрольная группа «К» и экспериментальная группа «Э» (сентябрь 2018 года)

| № п/п | Участник забега на 1000 м контрольная группа «К» | Год рождения | Результат (минут, секунд, доли секунд) | Участник забега на 1000 метров экспериментальная группа «Э» | Год рождения | Результат (минут, секунд, доли секунд) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Первый участник забега | 2003 | 3, 40, 6 | Первый участник забега | 2004 | 3, 42, 4 |
| 2 | Второй участник забега | 2004 | 3, 57, 7 | Второй участник забега | 2003 | 3, 36, 6 |
| 3 | Третий участник забега | 2003 | 3, 39, 4 | Третий участник забега | 2003 | 3, 37, 2 |
| 4 | Четвертый участник забега | 2004 | 3, 42, 8 | Четвертый участник забега | 2003 | 3, 43, 9 |
| 5 | Пятый участник забега | 2003 | 3, 44, 6 | Пятый участник забега | 2004 | 3, 42, 9 |

**Таблица 2**

Результаты забега 14–15-летних бегунов на средние дистанции
МБУДО ДЮСШ г. Шадринска Курганской области:
контрольная группа «К» и экспериментальная группа «Э» (январь 2019 года)

| № п/п | Участник забега на 1000 м контрольная группа «К» | Год рождения | Результат (минут, секунд, доли секунд) | Участник забега на 1000 м экспериментальная группа «Э» | Год рождения | Результат (минут, секунд, доли секунд) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Первый участник забега | 2003 | 3, 36, 6 | Первый участник забега | 2004 | 3, 30, 6 |
| 2 | Второй участник забега | 2004 | 3, 53, 2 | Второй участник забега | 2003 | 3, 27, 2 |
| 3 | Третий участник забега | 2003 | 3, 33, 9 | Третий участник забега | 2003 | 3, 29, 9 |
| 4 | Четвертый участник забега | 2004 | 3, 38, 8 | Четвертый участник забега | 2003 | 3, 28, 5 |
| 5 | Пятый участник забега | 2003 | 3, 40, 7 | Пятый участник забега | 2004 | 3, 32, 7 |

В качестве контрольной группы бегунов определена группа (сокращенно «К») из пяти 14–15-летних бегунов на средние дистанции, в качестве экспериментальной группы (сокращенно «Э») – группа из пяти 14–15-летних бегунов на средние дистанции. В контрольной группе занятия в секции легкой атлетики продолжались в течение 5 месяцев как обычно – по плану, составленному руководителем секции легкой атлетики без детализации в нем содержания проводимых занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции.

В экспериментальной группе «Э» 14–15-летних бегунов на средние дистанции занятия в секции легкой атлетики также продолжались в течение 5 месяцев по плану, детализирующему содержание проводимых занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции. Детализация заключалась в четком прописывании всех задач обучения бегунов на средние дистанции, средств их обучения, организационно-методических мероприятий для обеспечения каждой учебной задачи, типичных ошибок, допускаемых бегунами при проведении обучения технике бега, причин допущения ошибок в технике бега, а также замечаний по устранению ошибок в технике бега.

В последнюю неделю января 2019 г. были проведены замеры основных результатов 14–15-летних бегунов на средние дистанции, которые отражены в табл. 2.

В контрольной группе «К» показатели результатов забега 14–15-летних бегунов на средние дистанции несколько улучшились в сравнении с показателями результатов забега сентября 2018 г. Так, в сравнении с сентябрьскими показателями забега, 14–15-летние бегуны на средние дистанции

контрольной группы «К» в январе 2019 г. улучшили показатели на 1,27%. В экспериментальной группе «Э», у 14–15-летних бегунов на средние дистанции эти отличия стали значительно выше, чем в контрольной группе «К»: прирост показателей в беге на 1000 м составил 3,26%. На этой основе можно утверждать, что на результаты занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции положительно влияет откорректированное и более детализированное содержание занятий в плане руководителя секции легкой атлетики.

На основании проведенного эксперимента было предложено руководителям секций легкой атлетики более рационально планировать содержание занятий в секции для 14–15-летних бегунов на средние дистанции. Предложенный нами план, составленный в соответствии с рекомендациями специалистов [1, 2] и программой подготовки легкоатлетов [3] поможет руководителям секций последовательно отразить в своем планировании все задачи обучения, привести к каждой из задач соответствующее средство обучения, обозначить организационно-методические мероприятия для обеспечения учебной задачи, обозначить типичные ошибки при проведении обучения технике бега, причины их допущения и замечания по их устранению.

Для 14–15-летних бегунов на средние дистанции важна не только выносливость, но и скоростно-силовая подготовленность. Так, А.А. Русаков и И.И. Богатова справедливо считают, что «использование беговой работы с отягощениями и в облегченных условиях позволяет повысить эффективность скоростно-силовой подготовленности без существенного увеличения объемов и интенсивности нагрузок» [4, с. 286]. Хотя эти рекомендации авторы предназначают бегунам на короткие дистанции, их все же можно включать в содержание тренировок 14–15-летних бегунов на средние дистанции. Как замечают современные авторы, «внедренные в тренировочный процесс тренировочные средства, такие как бег в гору; бег с отягощениями на отрезках 400–800 м; повторный и переменный бег на отрезках 300–600 м с соревновательной скоростью на 800 м положительно повлияли на развитие не только выносливости, но скоростно-силовых способностей спортсменов» [4, с. 286].

На основании приведенных указаний можно рекомендовать руководителям секций легкой атлетики, тренирующих 14–15-летних бегунов на средние дистанции, для развития у занимающихся бегунов выносливости и скоростно-силовой подготовленности последовательно увеличивать объем и интенсивность беговых и иных физических нагрузок, внедрять в тренировочный процесс бег в гору, бег с отягощениями на отрезках 400–800 м, повторный и переменный бег на отрезках 300–600 м с соревновательной скоростью на 800 м.

В тренировочном процессе практикуют регулярное повторение упражнений с целью коррекции технических ошибок. Как замечено Е.А. Симоновой и Т.Г. Котовой, «необходимо регулярное повторение упражнений на изменение двигательного стереотипа и закрепление правильно сформированного движения [5, с. 193]. Также, по мнению указанных авторов, в тренировочном процессе следует «уделять большое внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности» [5, с. 194]. На основании указаний приведенных авторов можно рекомендовать руководителям секции легкой атлетики, тренирующих 14–15-летних бегунов на средние дистанции, придерживаться постепенной динамики подходов к двигательным упражнениям и достижения свободы движений бегунов.

Рационально использовать советы И.Г. Лебединской для повышения скоростно-силовой подготовки бегунов на средние дистанции [6, с. 265]. Указанный автор обращает внимание на то, что следует решать задачи, направленные на «повышение абсолютной скорости выполнения основного упражнения. Выполнять движения надо максимально быстро, при этом чередуя заданную скорость со скоростью 95–100% от максимальной. Это достигается при постепенном непрерывном повторении упражнений до максимальной скорости» [6, с. 264]. Для того чтобы заметно увеличить силу мышц и быстроту движений, И.Г. Лебединская рекомендует все упражнения «выполнять в максимальном быстром темпе и с заданной скоростью» [6, с. 264]. С целью развития мышц она рекомендует «при выполнении упражнения характер и темп довести от 60% до максимально быстрого» [6, с. 264]. Также И.Г. Лебединская считает, что содержательно программа для средневиков на общеподготовительных этапах должна включать общую беговую аэробную нагрузку в максимальном объеме в сочетании с комплексами упражнений общеразвивающего характера. Также следует «придерживаться соответствия средств скоростно-силовой подготовки индивидуально-типологическим и морфологическим особенностям спортсменов» [6, с. 265]. И.Г. Лебединская советует «применять общеразвивающие и специальные упражне-

ния без снарядов и с отягощениями: с набивными мячами; гантелями; легкой штангой; упражнения с внешними отягощениями и т.п.» [6, с. 266]. Указанный автор рекомендует «использовать общеразвивающие и специальные упражнения с отягощениями: переменный бег на стадионе и на местности; бег в гору и с горы; повторный бег на короткие отрезки, бег на короткие дистанции, старты, ускорения; интервальный спринтерский бег; разнообразные прыжки и «многоскоки»; бег в утяжеленных условиях» [6, с. 266]. Подчеркивается целесообразность «применения специальных упражнений на тренажерах, спортивных игр, контрольного бега и контрольных прикидок» [6, с. 266].

## Заключение

Анализ содержания занятий в секциях легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции в двух группах МБУДО ДЮСШ г. Шадринска Курганской области показал, что планы составлены согласно ФГОС, однако они не детализированы и мало дают представления о полноте содержания занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции.

На основании проведенного эксперимента по внедрению рационального планирования содержания занятий в секции легкой атлетики для 14–15-летних бегунов на средние дистанции в указанном учебном заведении выяснено, что за 5 месяцев занятий прирост показателей в контрольной группе составил 1,27%, тогда как в экспериментальной группе – 3,26%. Это дает основание считать, что более рациональное и детализированное планирование содержания занятий в секции для 14–15-летних бегунов на средние дистанции дает больший эффект, чем недетализированное планирование содержания занятий.

По этой причине руководителям секции легкой атлетики в планировании содержания занятий с 14–15-летними бегунами на средние дистанции лучше придерживаться более рационального, детализированного плана содержания занятий.

Приведены рекомендации для развития у 14–15-летних бегунов на средние дистанции выносливости и скоростно-силовой подготовленности.

Следование данным рекомендациям повысит эффективность тренировочного процесса 14–15-летних бегунов на средние дистанции.

## Список литературы

1. Бомпа Т.О. Подготовка юных чемпионов: программы и тесты: от 6 до 18. М.: Астрель, 2003. 258 с.

2. Жилкин А.И., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пос. М.: Академия, 2003. 464 с.

3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства: метод. издание / разраб.: В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, И.А. Привалова. М., 2020. 427 с.

4. Русаков А.А., Богатова И.И. Интенсификация нагрузки в подготовительном периоде бегунов на короткие дистанции // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 286–28.

5. Симонова Е.А., Котова Т.Г. Моделирование тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 439. С. 185–194.

6. Лебединская И.Г. Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2017. № 2. С. 262–267.