



К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 15-16 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Воронков А.В., Воронина А.А., Мелешко Е.С., Ильин А.В.

Введение. Методика тренировки бегунов на разные дистанции в значительной степени отличается. Если в подготовке спринтера нужно развивать скорость, в подготовке стайера – выносливость, то в подготовке бегуна на средние дистанции среди специалистов нет единого мнения чему уделять основное внимание, развитию скоростных способностей или развитию общей выносливости. Наблюдения за соревновательной деятельностью и анализ литературы позволяет говорить, что разные спортсмены преимущественно развивают либо то, либо другое качества. О том, что в настоящее время в России нет единой точки зрения по организации тренировочного процесса средневикиков, пишет Ю.А. Попов в своей докторской диссертации [3].

Селуянов В.Н. проводит анализ различных методик подготовки легкоатлетов-средневикиков, и отмечает, что стремление развивать преимущественно общую выносливость не оказывает должного эффекта на соревновательные результаты квалифицированных спортсменов. Автор отмечает, что для средневикиков наибольшее значение имеют скоростные и скоростно-силовые тренировки [4].

Владимир Куц еще в 60-е годы прошлого века отмечал, что: «Огромное значение для бегуна на средние и длинные дистанции имеет абсолютная скорость и скоростная выносливость. Это ключ к достижению высоких результатов» [1].

Однако имеются и другие точки зрения. Так Г.З. Халиков в своей диссертации отмечает влияние именно аэробной выносливости на соревновательный результат легкоатлетов-средневикиков [5].



Что касается подготовки спортсменов массовых разрядов, то долгое время считалось, что именно общая выносливость является основой специальной выносливости во всех видах спорта. Следовательно, при подготовке юных легкоатлетов-средневикиков основное внимание уделялось общей выносливости [2, 6].

Все вышеизложенное определило актуальность нашего исследования, цель которого повысить эффективность тренировочного процесса легкоатлетов 15-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Мы предположили, что комплексное развитие скоростной и общей выносливости окажется эффективным при подготовке легкоатлетов 15-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в процессе подготовки легкоатлетов 15-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции тренировочной группы 4 года обучения, занимающихся легкой атлетикой в БМУ СШ Яковлевского городского округа Белгородской области.

В эксперименте принимали участие девушки 15-16 лет, занимающиеся в легкоатлетической секции. Всего в исследовании участвовали 10 человек. Спортсменки имеют 1 и 2 спортивные разряды. Занятия проводились пять раз в неделю.

Особенность методики заключалась в том, что два раза в неделю девушки использовали кросс для развития общей выносливости. Кросс выполнялся на дистанции 8-10 км в темпе, соответствующем ЧСС 160-170 уд./мин. Интенсивность бега подбиралась таким образом, чтобы девушки тренировались в аэробной зоне. Три раза в неделю осуществлялось целенаправленное развитие скоростно-силовых, скоростных способностей и скоростной выносливости. Для развития



скоростно-силовых способностей использовался широкий арсенал прыжковых упражнений. Для развития скоростных способностей использовался повторный метод, в рамках которого выполнялись ускорения на дистанции до 200 м. Для развития скоростной выносливости использовался интервальный метод, в рамках которого девушки пробега отрезки до 200 м.

Педагогический эксперимент проходил в течение 6 месяцев с сентября по март 2019 г. в подготовительном периоде.

Следует отметить, что в зимний период при развитии скорости и скоростной выносливости использовались относительно короткие отрезки (30, 60 и 100 м). В зависимости от задач тренировки девушки пробегали эти дистанции с паузами отдыха до полного восстановления (повторный метод) либо с незначительными паузами отдыха, не позволяющими восстановиться (интервальный метод).

Результаты и их обсуждение. До начала и по окончании эксперимента проводилось тестирование, направленное на определение скоростно-силовых, скоростных способностей, скоростной и общей выносливости. Также до и после эксперимента девушки участвовали в соревнованиях в беге на 1500 м. Результаты соревнований и тестирования были обработаны с помощью методов математической статистики для установления достоверности отличий между показателями до и после эксперимента. Мы использовали t-Критерий Стьюдента.

Результаты математической обработки представлены в таблице 1.



Таблица 1 – Динамика показателей в тестах

Тест	Начальное тестирование	Итоговое тестирование	t	Достоверность различий
	$X \pm m$	$X \pm m$		
Бег на 60 м, сек	$8,6 \pm 0,05$	$8,4 \pm 0,04$	1,9	$P > 0,05$
Бег на 300 м, сек	$48,3 \pm 0,25$	$47,5 \pm 0,28$	2,2	$P < 0,05$
Бег 1000 м, сек	$205,7 \pm 1,08$	$200,6 \pm 0,87$	3,7	$P < 0,05$
Прыжок с места в длину, м	$2,3 \pm 0,01$	$2,4 \pm 0,01$	0,5	$P > 0,05$
Бег на 1500 м (соревнования), сек	$307,8 \pm 1,95$	$299,3 \pm 2,38$	2,8	$P < 0,05$
Бег на 3000 м, сек	$657,7 \pm 8,01$	$652,5 \pm 7,58$	0,5	$P > 0,05$

Из таблицы видно, что в беге на 60 м и в прыжке с места достоверных отличий между результатами тестирования до и после эксперимента не наблюдается ($P > 0,05$), хотя некоторый прирост имеет место.

В беге на 300 м наблюдается достоверное улучшение результата с 48,3 до 47,5 ($P < 0,05$). Следовательно, мы можем предположить, что экспериментальная методика положительно отразилась на развитии скоростной выносливости.

Достоверный прирост наблюдается также в беге на дистанциях 1000 м и 1500 м ($P < 0,05$). «Бег на 1000 м» улучшился на 5 секунд, «Бег на 1500 м» улучшился на 8,5 секунд.

Следовательно, наша методика положительно отразилась на соревновательном результате спортсменок в беге на 1500 м.

При этом мы видим, что в беге на 3000 м произошедшие изменения не являются достоверными ($P > 0,05$).

Таким образом, рассматривая полученные результаты, можно сделать вывод о том, что применяемая нами методика более эффективно влияет на развитие скоростной выносливости легкоатлетов, нежели на развитие общей выносливости. При этом именно скоростная



выносливость позволила достоверно улучшить результат на соревнованиях в беге на 1500 м ($P < 0,05$).

Заключение. Анализ литературных источников позволяет говорить о том, что ряд специалистов наиболее важным физическим качеством бегуна на средние дистанции считают скоростные способности, часть специалистов наиболее значимым качеством считают общую выносливость, часть специалистов – соединение этих двух качеств. Однако, нет единого мнения, объем какой работы должен быть большим.

Проведенный нами эксперимент позволяет утверждать, что экспериментальная методика оказалась эффективной для развития скоростной выносливости у девушек 15-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции. Об этом свидетельствуют достоверные изменения в таких тестах как: бег на 300 м, бег на 1000 м ($P < 0,05$). В свою очередь повышение уровня скоростной выносливости положительно отразилось в беге на 1500 м, где результат улучшился на достоверном уровне значимости ($P < 0,05$).

Список литературы.

1. Куц В.П. От новичка до мастера спорта [Текст] / В.П. Куц. – М.: «Воениздат», 1962. – 68 с.
2. Попов В.Б. Юный легкоатлет [Текст]: Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б.Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
3. Попов Ю.А. Система специальной подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.А.Попов. – Ярославль, 2007. – 55 с.
4. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.



5. Халиков Г.З. Подготовка легкоатлетов-средневикиков на основе интегральной оценки функционального состояния: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.З. Халиков. – Набережные Челны, 2014. – 23 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Сведения об авторах:

***Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
voronkov@bsu.edu.ru***

***Воронина Анастасия Александровна, студент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
1139549@bsu.edu.ru***

***Мелешко Евгений Сергеевич, студент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
1163841@bsu.edu.ru***

***Ильин Александр Валерьевич, студент
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
1125283@bsu.edu.ru***