

УДК 796.4

Важность внедрения опыта соревновательной деятельности в практику круглогодичной тренировки спортсменов-легкоатлетов**Дубровин Дмитрий Александрович**

Кандидат педагогических наук,
Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского,
197198, Российская Федерация, Санкт-Петербург, ул. Ждановская, 13;
e-mail: vka@mil.ru

Ивченко Владимир Викторович

Преподаватель,
Михайловская военная артиллерийская академия,
195009, Российская Федерация, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, 22;
e-mail: mvaa@mil.ru

Мальцев Кирилл Вячеславович

Методист,
Калининградское региональное отделение
общественно-государственного объединения
Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»,
236040, Российская Федерация, Калининград,
ул. Профессора Баранова, 36;
e-mail: dinamokld36@mail.ru

Паходня Михаил Олегович

Ассистент,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
195251, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
ул. Политехническая, 29;
e-mail: pahodnya_mo@spbstu.ru

Одилов Дилербек Абдулатиф угли

Студент,
Санкт-Петербургский государственный
университет промышленных технологий и дизайна,
191180, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Вознесенский пр., 46;
e-mail: press@sutd.ru

Аннотация

Одна из причин качественно нового скачка в росте результатов спортсменов-легкоатлетов, по нашему мнению, это повсеместное внедрение в практику круглогодичной тренировки опыт соревновательной деятельности. В настоящее время вопрос о методике применения соревновательной деятельности в тренировочном процессе изучен не в полном объеме. Наше исследование – попытка в какой-то степени восполнить этот пробел. В ходе исследования мы выявим эффективность соревнований как метода тренировки в спортивной подготовке спортсменов-легкоатлетов. В ходе нашего исследования изучена важность внедрения опыта соревновательной деятельности в практику круглогодичной тренировки спортсменов-легкоатлетов. В исследовании использовались следующие методы: анализ научной литературы и исследований авторов, компетентных в данном вопросе, опрос респондентов, в роли которых выступили тренеры. Установлено, что соревнования развивают у спортсмена волю к победе, решительность, настойчивость, которую нельзя воспитать только одной тренировкой. Кроме того, соревнования служат лучшим способом проверки правильности методов тренировки спортсмена. Соревнования являются итогом учебно-тренировочной работы. Каждому соревнованию должна предшествовать соответствующая подготовка. Без регулярного участия в соревнованиях невозможно добиться высокого и устойчивого результата.

Для цитирования в научных исследованиях

Дубровин Д.А., Ивченко В.В., Мальцев К.В., Паходня М.О., Одилов Д.А. Важность внедрения опыта соревновательной деятельности в практику круглогодичной тренировки спортсменов-легкоатлетов // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 3А. С. 317-323.

Ключевые слова

Соревнования, эффективность, тренировочный процесс, тренировка, легкая атлетика, результат.

Введение

Одна из причин качественно нового скачка в росте результатов спортсменов-легкоатлетов, по нашему мнению, это повсеместное внедрение в практику круглогодичной тренировки опыт соревновательной деятельности. В настоящее время вопрос о методике применения соревновательной деятельности в тренировочном процессе изучен не в полном объеме [Пронин, Структура..., 2023].

Наше исследование – попытка в какой-то степени восполнить этот пробел [Мищенко и др., 2023]. В ходе исследования мы выявим эффективность соревнований как метода тренировки в спортивной подготовке спортсменов-легкоатлетов.

Методы и организация исследования

Методика исследования основана на анализе научной литературы и исследований авторов, компетентных в данном вопросе (Мироненко Д.И., 2003, Балахничев А.В., 2004, Пресняков В.В., 2013, Соловьев М.М., 2017 и др.), а также на опросах респондентов, в роли которых выступили тренеры – преподаватели Санкт-Петербургского государственного бюджетного

учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга».

Анализ научной литературы и исследований авторов, опрос респондентов позволил выявить эффективность соревнований как метода тренировки в спортивной подготовке спортсменов-легкоатлетов [Ворожейкин, Анализ..., 2020; Ленина, 2023].

Основная часть

Без регулярного участия в соревнованиях невозможно добиться высокого и устойчивого результата [Пронин, Особенности..., 2023]. Соревнования развивают у спортсмена волю к победе, решительность, настойчивость, которую нельзя воспитать только одной тренировкой. Таким образом, соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Кроме того, соревнования служат лучшим способом проверки правильности методов тренировки спортсмена [Пронин, Важность..., 2023].

Респондентами также отмечено, что в ходе тренировочного процесса необходимо проводить контрольные прикидки [Тюпа, 2021]. Прикидки показывают, насколько спортсмен подготовлен к соревнованиям, выявляют степень владения техникой и уровень тренированности, сигнализируют о необходимости снижения или увеличения тренировочной нагрузки. Прикидки рекомендуется проводить в обстановке, близкой к обстановке соревнования. Необходимо планировать соревнования внутри сборной. Желательно проводить соревнования в виде многоборий, например, бег на 100 м, прыжок в длину с разбега или бег на 100 м, прыжок в высоту и длину с разбега, бег на 800 м для мужчин и 200 м для женщин. Проведение таких соревнований помогает каждому полнее выявить свои физические и моральные качества и служит хорошим средством развития и закрепления всесторонней физической подготовленности спортсменов. Можно проводить соревнования и по отдельным видам легкой атлетики на личное первенство в беге, в прыжках и метаниях [Организация и проведение..., 2023; Пронин и др., Важность..., 2023].

Чтобы соревнования прошли на высоком организационном и культурном уровне, нужно провести следующую подготовительную работу:

- своевременно разрабатывать и доводить до сведения участников программу соревнований;
- выделять лиц, ответственных за подготовку и проведение соревнований;
- подготавливать место для проведения соревнований и необходимый инвентарь;
- своевременно объявлять о предстоящих соревнованиях [Пронин и др., Внедрение..., 2023].

Хорошо подготовленные и проведенные спортивные соревнования являются лучшим средством пропаганды спорта и способствуют его дальнейшему развитию. Во всех случаях соревнования являются итогом учебно-тренировочной работы [Пронин, Важность..., 2023]. Каждому соревнованию должна предшествовать соответствующая подготовка участников. За неделю до соревнования участники должны пройти медицинский осмотр. Перед соревнованием необходимо дать организму двухдневный отдых. Увеличение срока отдыха допустимо только в случае появления признаков перетренированности. Отдых 3-4 и больше дней может привести к понижению способности мышц и организма в целом. За 3-4 дня до соревнований необходимо

побывать в бане, хорошо помыться и даже попариться. В период отдыха перед соревнованием не рекомендуется резко менять питание [Ворожейкин, Анализ..., 2021]. Оно должно остаться обычным. Спортсмену-легкоатлету надо точно знать о месте и времени начала соревнования, так как от этого зависит режим в день соревнования [Фадеев и др., 2023]. Прием пищи производится не позже, чем за 4-5 часов до выступления, затем следует отдых. За 50-60 минут до начала соревнований спортсмен уже должен быть на стадионе, имея при себе все необходимое для выступления, за 30-40 мин. до начала соревнования приступить к разминке [Ворожейкин, Состояние..., 2020].

Заключение

В заключение, соревнования развивают у спортсмена волю к победе, решительность, настойчивость, которую нельзя воспитать только одной тренировкой. Таким образом, соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Кроме того, соревнования служат лучшим способом проверки правильности методов тренировки спортсмена. Соревнования являются итогом учебно-тренировочной работы. Каждому соревнованию должна предшествовать соответствующая подготовка. Без регулярного участия в соревнованиях невозможно добиться высокого и устойчивого результата.

Библиография

1. Ворожейкин А.В. Анализ применения технико-тактических действий спортсменами рукопашного боя в зависимости от индивидуального стиля соревновательной деятельности // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 2 (36). С. 13-21.
2. Ворожейкин А.В. Анализ современных проблем в диссертационных исследованиях по виду спорта «Рукопашный бой» // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2020. № 1 (51). С. 154-158.
3. Ворожейкин А.В. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта «Рукопашный бой» на основе анализа научно-методической литературы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 1 (17). С. 133-146.
4. Ленина Е.М. Развитие координации движения у спортсменов-полиатлетистов на этапах спортивной подготовки // Приоритеты развития АПК в условиях цифровизации и структурных изменений национальной экономики. СПб., 2023. С. 497-500.
5. Мищенко Н.Ю. и др. Кейс-метод в физическом воспитании. Барнаул, 2023. 88 с.
6. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Барнаул, 2023. 320 с.
7. Пронин Е.А. Важность внедрения специально-силовых упражнений в тренировочный процесс спортсменов-легкоатлетов для всестороннего физического развития // Артиллерийский журнал. 2023. № 2. С. 40-45.
8. Пронин Е.А. и др. Важность внедрения упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 382-384.
9. Пронин Е.А. и др. Внедрение вспомогательных упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 1. С. 33-38.
10. Пронин Е.А. Особенности проведения тренировки по легкой атлетике в зимнее время // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. М., 2023. С. 555-559.
11. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития скоростной выносливости у спортсменов, занимающихся летним офицерским троеборьем // Артиллерийский журнал. 2023. № 4. С. 70-76.
12. Тюпа П.И. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в рукопашном бое и приоритетные пути его формирования // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2021. № 2 (30). С. 46-49.
13. Фадеев А.С. и др. Основы тренировки бега на короткие дистанции в легкой атлетике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 483-486.

The importance of introducing the experience of competitive activity into the practice of year-round training of track and field athletes

Dmitrii A. Dubrovin

PhD in Pedagogy,
Mozhaisky Military Space Academy,
197198, 13, Zhdanovskaya str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: vka@mil.ru

Vladimir V. Ivchenko

Lecturer,
Mikhailovskaya Military Artillery Academy,
195009, 22, Komsomola str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: mvaa@mil.ru

Kirill V. Mal'tsev

Methodologist,
Kaliningrad Regional Branch of the Public-State Association –
Dynamo All-Russian Physical Culture and Sports Society,
236040, 36, Professora Baranova str., Kaliningrad, Russian Federation;
e-mail: dinamokld36@mail.ru

Mikhail O. Pakhodnya

Assistant,
Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University,
195251, 29, Politekhnikeskaya str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: pahodnya_mo@spbstu.ru

Dilerbek A. Odilov

Student,
Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design
191180, 46, Voznesenkii ave., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: press@sutd.ru

Abstract

One of the reasons for a qualitatively new leap in the growth of the results of track and field athletes, in our opinion, is the widespread introduction of competitive experience into the practice of year-round training. At present, the question of the methodology for using competitive activity in the training process has not been fully studied. Our study is an attempt to fill this gap to some extent. In the course of the study, we will reveal the effectiveness of competitions as a training method in

the sports training of track and field athletes. Our study examined the importance of introducing the experience of competitive activity into the practice of year-round training of track and field athletes. The following methods were used in the study: analysis of scientific literature and research by authors competent in this matter, survey of respondents, whose role was played by trainers. It has been established that competitions develop in an athlete the will to win, determination, and perseverance, which cannot be cultivated through training alone. In addition, competitions serve as the best way to test the correctness of an athlete's training methods. Competitions are the result of educational and training work. Each competition must be preceded by appropriate preparation. Without regular participation in competitions, it is impossible to achieve high and sustainable results.

For citation

Dubrovin D.A., Ivchenko V.V., Mal'tsev K.V., Pakhodnya M.O., Odilov D.A. (2024) Vazhnost' vnedreniya opyta sorevnovatel'noi deyatel'nosti v praktiku kruglogodichnoi trenirovki sportsmenov-legkoatletov [The importance of introducing the experience of competitive activity into the practice of year-round training of track and field athletes]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (3A), pp. 317-323.

Keywords

Competition, efficiency, training process, training, athletics, result.

References

1. Fadeev A.S. et al. (2023) Osnovy trenirovki bega na korotkie distantsii v legkoi atletike [Fundamentals of short-distance running training in athletics]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 3 (217), pp. 483-486.
2. Lenina E.M. (2023) Razvitie koordinatsii dvizhenii u sportsmenov-poliatlonistov na etapakh sportivnoi podgotovki [Development of movement coordination among polyathletes at the stages of sports training]. In: *Prioritety razvitiya APK v usloviyakh tsifrovizatsii i strukturnykh izmenenii natsional'noi ekonomiki* [Priorities for the development of the agro-industrial complex in the conditions of digitalization and structural changes in the national economy]. St. Petersburg.
3. Mishchenko N.Yu. et al. (2023) *Keis-metod v fizicheskom vospitanii* [Case method in physical education]. Barnaul.
4. (2023) *Organizatsiya i provedenie samostoyatel'nykh zanyatii fizicheskoi kul'turoi i sportom* [Organization and conduct of independent physical education and sports classes]. Barnaul.
5. Pronin E.A. et al. (2023) Vazhnost' vnedreniya upravlenii iz silovykh vidov sporta v trenirovochnyi protsess sportsmenov, zanimayushchikhsya voenno-sportivnym mnogobor'em [The importance of introducing exercises from strength sports into the training process of athletes involved in military sports all-around]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 3 (217), pp. 382-384.
6. Pronin E.A. et al. (2023) Vnedrenie vspomogatel'nykh upravlenii iz silovykh vidov sporta v trenirovochnyi protsess sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v bege na korotkie distantsii [Introduction of auxiliary exercises from strength sports into the training process of athletes specializing in short-distance running]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 18, 1, pp. 33-38.
7. Pronin E.A. (2023) Osobennosti provedeniya trenirovki po legkoi atletike v zimnee vremya [Features of athletics training in winter]. In: *Aktual'nye problemy, sovremennye tendentsii razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta s uchetom realizatsii natsional'nykh proektov* [Current problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects]. Moscow.
8. Pronin E.A. (2023) Struktura pedagogicheskoi modeli razvitiya skorostnoi vynoslivosti u sportsmenov, zanimayushchikhsya letnim ofiterskim troebor'em [The structure of the pedagogical model for the development of speed endurance among athletes involved in summer officer eventing]. *Artilleriiskii zhurnal* [Artillery Journal], 4, pp. 70-76.
9. Pronin E.A. (2023) Vazhnost' vnedreniya spetsial'no-silovykh upravlenii v trenirovochnyi protsess sportsmenov-legkoatletov dlya vsestoronnego fizicheskogo razvitiya [The importance of introducing special strength exercises into

- the training process of track and field athletes for comprehensive physical development]. *Artilleriiskii zhurnal* [Artillery Journal], 2, pp. 40-45.
10. Tyupa P.I. (2021) Individual'nyi stil' sorevnovatel'noi deyatel'nosti v rukopashnom boe i prioritetye puti ego formirovaniya [Individual style of competitive activity in hand-to-hand combat and priority ways of its formation]. *Nauchno-sportivnyi vestnik Urala i Sibiri* [Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia], 2 (30), pp. 46-49.
 11. Vorozheikin A.V. (2021) Analiz primeneniya tekhniko-takticheskikh deistvii sportsmenami rukopashnogo boya v zavisimosti ot individual'nogo stilya sorevnovatel'noi deyatel'nosti [Analysis of the use of technical and tactical actions by hand-to-hand combat athletes depending on the individual style of competitive activity]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical education and sports training], 2 (36), pp. 13-21.
 12. Vorozheikin A.V. (2020) Analiz sovremennykh problem v dissertatsionnykh issledovaniyakh po vidu sporta «Rukopashnyi boi» [Analysis of modern problems in dissertation research on the sport “Hand-to-hand combat”]. *Izvestiya Baltiiskoi gosudarstvennoi akademii rybopromyslovogo flota: psikhologo-pedagogicheskie nauki* [News of the Baltic State Academy of Fishing Fleet: psychological and pedagogical sciences], 1 (51), pp. 154-158.
 13. Vorozheikin A.V. (2020) Sostoyanie i perspektivnye napravleniya nauchnykh issledovaniy po vidu sporta «Rukopashnyi boi» na osnove analiza nauchno-metodicheskoi literatury [State and promising directions of scientific research on the sport “Hand-to-hand combat” based on the analysis of scientific and methodological literature]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 1 (17), pp. 133-146.