

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

УДК 796.015.854

*Т. Г. Арутюнян*

*T. G. Harutyunyan*

*Сибирский государственный университет науки  
и технологий им. академика М. Ф. Решетнева,  
кандидат педагогических наук, доцент (Россия)*

*e-mail: [nayka.07@mail.ru](mailto:nayka.07@mail.ru)*

### СПОРТИЗИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ КАК СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ И КАК СРЕДСТВО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

### SPORTIZATION CLASSES OF TRACK-AND-FIELD ATHLETICS AS A SPORT FOR EVERYONE AND AS A MEANS OF PERSONAL DEVELOPMENT

*Аннотация.* Экспериментальный процесс физического воспитания базируется на проекте Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

*Установлен устойчивый интерес студентов (n=106) к спортизированным занятиям легкой атлетикой.*

*Ключевые слова:* спортизация, легкая атлетика, спорт, личность, воспитание, студент, занятия.

*Summary.* The experimental process of physical education is based on the project of Strategy for the development of physical culture and sport in the Russian Federation for the period up to 2030.

*The steady interest of students (n=106) in sportised classes track-and-field athletics was established.*

*Keywords:* sportization track-and-field athletics, sport, personality, education, student, classes.

Одной из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года является развитие российской системы физического воспитания всех категорий и групп населения. В связи с данной задачей выделяются несколько направлений. Обозначим только те, которые соотносятся с нашим исследованием, а именно:

- обеспечение многообразия форм физкультурно-спортивной деятельности на основе потребностей различных групп населения;
- развитие системы массовых физкультурно-спортивных мероприятий для различных категорий населения;
- обеспечение физической готовности допризывной молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации [1].

Многообразие форм физкультурной деятельности можно рассмотреть через занятия легкой атлетикой в общеобразовательных учреждениях и высших учебных заведениях. Эти занятия в случае стопроцентного посещения всеми учащимися независимо от группы и состояния здоровья можно назвать массовыми. Но если учащиеся уклоняются от занятий в силу разных причин и отговорок и это происходит на постоянной основе, то данные занятия не следует называть массовыми. Спортивно ориентированное физическое воспитание школьников и студентов должно основываться и на идее «соревнований для всех», которые удовлетворяют определенным условиям:

- 1) быть общедоступными, не требовать узкоспециальной спортивной подготовки;
- 2) позволять соревноваться большому количеству людей;
- 3) позволять соревноваться вместе индивидам разного пола, возраста и физических возможностей;
- 4) оценивать результаты на основе сравнения объективных показателей и в то же время по упрощенным правилам, без сложных процедур и дорогостоящего оборудования [2].

По результатам анализа практических легкоатлетических занятий учащихся высших учебных заведений [3] и общеобразовательных учреждений [4] отмечается слабая техническая подготовка занимающихся. В этой связи, с учетом идеи спортизации физического воспитания, была усилена техническая составляющая на легкоатлетических занятиях. Данные занятия соответствовали условиям, отмеченным выше. В своей практической работе основой были подводящие упражнения, содействующие обучению технике и развитию технического мастерства.

Например, спринтерский бег, который используется в тренировке представителей самых различных видов спорта, является средством развития скоростных качеств и влияет на определенные способности человека [5].

Организация тренировочного процесса в беге на короткие дистанции, несмотря на внешнюю простоту самого соревновательного упражнения, представляется достаточно сложной. Во-первых, техника бега нашими студентами изучается по частям, а именно: движение рук, движение ног и постановка стопы и дыхание во время бега. За основу брались технические действия элитных спортсменов (мастеров спорта международного класса, заслуженных мастеров спорта). Во-вторых, внимание было сосредоточено на координации ног, рук и дыхании во время движения. Учащимся разного пола, поступившим на экономические, технические и гуманитарные специальности, координация движений давалась непросто. В-третьих, учащиеся сосредотачивались на подводящих упражнениях, сопутствующих совершенствованию спринтерского бега: бег с

высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки на прямых ногах за счет стопы, выпрыгивания из положения упор присев и других. В-четвертых, в период очередной аттестации студенты обоих полов, не имеющие специальной спортивной подготовки, имеющие разные физические возможности, соревнуются в правильности выполнения техники бега на спринтерские и средние дистанции. Для оценки техники бега выбирается жюри из числа студентов, имеющих временное освобождение после болезни. Как показывают наблюдения, студенты во время данных спортивизированных занятий самостоятельно и активно проявляют интерес в соревновании на скорость, хотя преподаватель такой задачи не ставит. В данном случае приходится сдерживать студентов от чрезмерной перегрузки. По просьбе студентов в сентябре 2019 года было проведено два тестирования в беге на 30 м.

На легкоатлетических занятиях решаются и воспитательные задачи. Часть учащихся мужского пола, кроме основных программ бакалавриата, дополнительно обучаются на кафедре военного обучения университета по направлению сержанта или лейтенанта запаса. Данный процесс обеспечивает физическую готовность допризывной молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. А воспитательная часть базируется на интегрированной программе физического и патриотического воспитания, и эти воспитательные отношения формируются по типу «человек — книга — человек» [4].

Установлен устойчивый интерес студентов ( $n=106$ ) к спортивизированным занятиям легкой атлетикой. Проведен анализ тестирования в беге на 30 м. Процент прироста результата вычислялся по формуле S. Brody:  $W = \frac{100 \times (v_2 - v_1)}{\frac{1}{2} \times (v_1 + v_2)}$ ,

где  $v_1$  — исходный показатель,  $v_2$  — конечный показатель,  $W$  — процент прироста результата в тесте за соответствующий период подготовки. За этот короткий период у девушек ( $n=59$ ) прирост составил 8 %, а у юношей ( $n=47$ ) — 11 %.

Рассматривая занятия легкой атлетикой в контексте спортивизации физического воспитания, можно говорить о данных занятиях как о «спорте для всех». Кроме этого, внедряя тип воспитательных отношений в спортивизированный процесс занятий легкой атлетикой, можно говорить о данном процессе как о процессе становления личности.

1. Целевая установка, задачи и приоритетные направления, как основа проекта Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев [и др.] // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья : сб. науч. ст. и докл. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 75-летию Победы в годы Великой Отечественной войны, 16–17 апр. 2020 г. / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 2020. С. 26–32. [Вернуться к статье](#)

2. Спортивизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева [и др.]. М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с. [Вернуться к статье](#)

3. Арутюнян Т. Г., Фёдоров В. И. Совершенствование техники спринтерского бега во время занятий студентов Сибирского Федерального университета // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте

Могилевский институт МВД

(научно-педагогическая школа Т. П. Юшкевича) : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 13 марта 2008 г., Минск : Бел. гос. ун-т физ. культуры. [Вернуться к статье](#)

4. Патриотическое воспитание учащихся общеобразовательных учреждений в процессе занятий лёгкой атлетикой / Т. Г. Арутюнян [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 8–11. [Вернуться к статье](#)

5. Астанин Ю. П., Джамгаров Т. Т. О влиянии занятий разными видами спорта на некоторые физические способности человека // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2017. № 1. С 73–82. [Вернуться к статье](#)