

ПЕДАГОГИКА PEDAGOGY

DOI: 10.12731/2218-7405-2016-3-1

УДК 796.422.14

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БЕГА НА 800 М НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКИХ ЮНИОРОВ НА КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Лёзов Д.В., Правдов М.А., Хромцов Н.Е., Гуляева А.А.

Уровень квалификации легкоатлетов, представляющих сборную Россию в беге на 800 м, на крупных международных соревнованиях, в большинстве случаев не соответствует мировым стандартам. Для определения перспектив развития и подготовки ближайшего резерва бегунов на 800 м были проанализированы результаты выступлений спортсменов сборной России на Чемпионатах Европы и Мира среди юниоров в возрасте до 20 лет.

В период с 2007 по 2015 год наши спортсмены участвовали в финалах Чемпионатов Европы 3 раза, что составляет лишь 7,5 % от количества всех участников финальных забегов за 9 прошедших лет. В целом, как показало исследование, уровень подготовки российских юниоров, бегунов на 800 м, еще находится на довольно низком уровне, по сравнению с готовностью спортсменов из других стран.

Решение проблем, связанных с выступлением основной сборной России на крупных международных соревнованиях, в беге на 800 м, лежит в плоскости подготовки спортивного резерва, в частности системы тренировки начинающих бегунов уже в детской легкой атлетике и контроля за функциональным состоянием бегунов. В частно-

сти ставится задача разработки методике тренировки, в которой можно было бы неинвазивно, оперативно и достоверно определить функциональное состояние спортсмена и предотвратить возможный срыв адаптации в процессе его подготовки. Таким средством, которое могло бы помочь в решении данной проблемы могло бы стать определение variability ритма сердца нелинейным методом.

Цель. *Анализ результатов выступления российских легкоатлетов в возрасте до 20 лет на международной арене в беге на 800 м, определение проблем и перспектив развития данного вида беговой программы в России.*

Метод или методология проведения работы. *В исследовании использовался статистический анализ результатов российских бегунов на 800 м, в возрасте до 20 лет на Чемпионатах России среди юниоров, Чемпионатах Европы и Чемпионатах Мира, а также проведен сравнительный анализ выступления юниоров с их дальнейшим выступлением на взрослых мировых первенствах в период с 2006 по 2016 годы.*

Результаты. *Результаты работы заключаются в том, что автор проведя статистический анализ результатов, выступления российских юниоров – бегунов на 800м, на крупных международных соревнованиях, выявляет проблемы и определяет перспективу развития данного вида лёгкой атлетики в России.*

Область применения результатов. *Результаты исследования носят обзорный характер, служащий для популяризации и развития лёгкой атлетики в России.*

Ключевые слова: *международные соревнования; юниоры; проблемы и перспективы развития.*

**PROBLEMS AND PROSPECTS ON THE RUNNING 800 METERS DISTANCE,
BASED ON ANALYSIS OF SPORT PERFORMANCES, BY RUSSIAN JUNIORS,
IN THE INTERNATIONAL CHAMPIONSHIPS**

Lezov D.V., Pravdov M.A., Hromtsov N.E., Gulyaeva A.A.

The skill level of athletes, representing the national team of Russia in running for 800 meters at major international competitions, in most cases, does not correspond to international standards. To determine the prospects for the development and preparation of the nearest reserve runners on 800 meters of the Russian national team athletes performances were ana-

lyzed performances of athletes the Russian team at the European Championships and the World Championships at the age of 20 years. Between 2007 and 2015, our athletes participated in the finals of European Championships 3 times, accounting for only 7.5% of the number of participants in the final races for the past 9 years. In general, the study found, the level of preparation of the Russian junior runners at 800m, is still at a relatively low level, compared with the willingness of athletes from other countries. Dealing with the performance of the main Russian national team at major international competitions, in the women's 800 m, lies in the training of sports reserve, in particular training system beginning runners in the children's athletics and control the functional state of the runners. In particular, the task of developing a methodology of training, which would be non-invasive, fast and reliably determine the functional state of the athlete and to prevent possible failure of adaptation in the process of its preparation. That means that could help in solving this problem would be to identify heart rate variability nonlinear method.

Purpose. *Analysis of the performance of the Russian athletes under the age of 20 years on the international scene in running for 800 meters, the definition of the problems and prospects of development of this type of running programs in Russia.*

Methodology. *In the study used a static analysis of the Russian runners results for 800 m, before the age of 20 years in the Russian Championship among juniors, European Championships and World Championships, a comparative analysis of performance juniors with their subsequent performance in the of adult world championships between 2006 and 2016 years.*

Results. *The results are that the author conducted an analysis of the performance of the Russian juniors – runners in the 800m at the international competitions in order to identify problems and determine the prospects for the development of this type of athletics in Russia.*

Practical implications. *The research results are survey character, serving for the promotion and development of athletics in Russia.*

Keywords: *international competitions; Russian juniors; analysis of sport performances.*

Уровень квалификации легкоатлетов, представляющих сборную Россию в беге на 800 м, на крупных международных соревнованиях, в большинстве случаев не соответствует мировым стандартам. За последнее десятилетие данный вид легкой атлетики может характеризоваться лишь с негативных позиций своего развития [3]. Для определения перспектив развития и подготовки ближайшего резерва бегунов на 800 м были проанализированы результаты выступлений спортсменов сборной России на Чемпионатах Европы и Мира среди юниоров

в возрасте до 20 лет. Не смотря на то, что по данным статистики лучшие результаты в беге на 800 м на международной арене показывают бегуны в возрасте 26-27 лет, именно 18–20-ти летние спортсмены так же способны составить им достойную конкуренцию [2]. В связи с этим актуальным является анализ проблем подготовки юных бегунов на 800 м и оценка уровня их выступлений на международной арене.

Полученные данные о выступлении Российских юниоров, бегунов на 800 м, на крупных международных турнирах отображены в таблице 1 и на рисунках 1 и 2.

Таблица 1

***Количество спортсменов участвовавших в финале бега на 800 м,
на Чемпионате Европы среди юниоров (2007-2015 гг.)***

Год	Россия	Франция	Германия	Великобритания	Польша
2007	0	2	2	2	2
2009	1	1	0	2	0
2011	0	2	0	0	0
2013	0	2	1	1	0
2015	2	0	1	1	1

В период с 2007 по 2015 год наши спортсмены участвовали в финалах Чемпионатов Европы 3 раза, что составляет 7,5 % от количества всех участников финальных забегов за 9 прошедших лет, в то время как, наибольшего успеха за данный период достигли легкоатлеты таких европейских стран как: Франция – 7 раз (17,5%), Великобритания – 6 раз (15%), Германия – 4 раза (10%) (рис. 1) [5].

Однако стоит отметить, что именно в 2015 году в финале европейского первенства, сборную России представляли сразу 2 спортсмена, причем один из них завоевал серебряную медаль, проиграв всего 0,01 сверстнику из Великобритании. Безусловно, сегодня говорить о том, что наша страна занимает лидирующие позиции в юниорском беге на 800 м нельзя. При этом, не смотря на дискретность участия в финальных стартах наших бегунов, наблюдается позитивная динамика количества наших спортсменов на международных соревнованиях, что позволяет в целом положительно оценивать процесс подготовки юниоров и надеяться на дальнейшее успешное выступление российских легкоатлетов я – бегунов на 800 м.

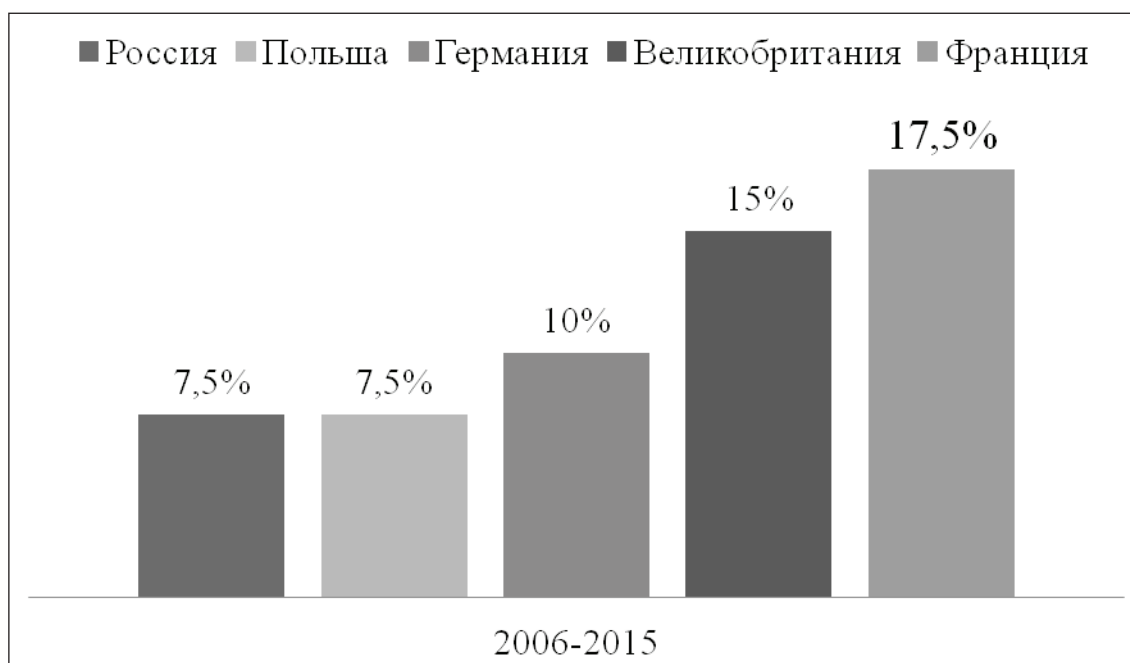


Рис. 1. Количество спортсменов в процентах, участвующих в финалах бега на 800 м, от общего числа финалистов на Чемпионатах Европы (2006-2015 годы)

На сегодняшний день российские легкоатлеты в беге на 800 м на Чемпионатах Мира среди юниоров не смогли составить достойной конкуренции своим зарубежным соперникам. На рисунке 2, видно, что за прошедшие пять Чемпионатов Мира среди юниоров наши спортсмены принимали участие всего 3 раза, причем по своим результатам ни разу не попадали в финальные забеги [4].

Интересно то, что по количественному принципу на мировых первенствах наблюдается преобладание представителей когорты юниоров из европейских стран, даже над африканскими бегунами. Это в свою очередь говорит о высоком интересе к легкой атлетике, а в частности к бегу на 800 м в странах Европы. Однако, в финале таких чемпионатов, преимущество, все-таки захватывают представители Африканского континента. Видимо, это связано не только с особенностями подготовки и методикой тренировки, но и с возрастными особенностями анатомо-физиологического и морфо-функционального развития африканских спортсменов. Дело в том, что их средний возраст созревания в беге на средние дистанции приходится на 21-23 года, в то время как у европейских бегунов он составляет 26-27 лет [2].



Рис. 2. Количество участников, бегунов на 800 м на Чемпионатах Мира среди юниоров в период с 2006 по 2014 гг.

Несмотря на то, что соревнования проводятся среди юниоров, уровень таких Чемпионатов Мира предъявляет огромные требования к готовности спортсмена и, к сожалению, Российские бегуны на 800 м пока не могут ему соответствовать.

Важно отметить, что высокие результаты показанные спортсменами уже в юниорском возрасте, пусть и не гарантируют им дальнейшего выступления в качестве взрослых спортсменов на крупных международных соревнованиях, но, тем не менее, это является основой и надежной предпосылкой дальнейшего успеха спортсмена.

На рисунке 3 отображена динамика участия бегунов на 800 м от юниорских до взрослых Чемпионатов Мира.



Рис. 3. *Выступление участников Чемпионатов мира среди юниоров по лёгкой атлетике, в беге на 800 м, в последующих международных стартах*

Установлено, что не более 10% всех участников в разные годы проведения юниорских Чемпионатов Мира смогли впоследствии добиться грандиозных результатов, став победителями и призерами на взрослых Чемпионатах Мира и Олимпийских Играх. Примерно от 20 до 30 % бегунов, продолжили выступления достаточно на высоком уровне, являясь основой финальных забегов крупных международных соревнований, но по ряду причин не попадавшие на пьедестал.

Подавляющее большинство спортсменов юниорского возраста, это 60-80% не смогли закрепиться среди мировой элиты в беге на 800 м. Они либо выступали лишь на национальном уровне, либо завершили карьеру.

Особый интерес представляет анализ динамики результатов выступления бегунов на 800 метров от участия их в финалах Чемпионатах мира среди юниоров до взрослых Чемпионатов Мира (рис. 4).



Рис. 4. *Выступление участников Чемпионатов мира среди юниоров по лёгкой атлетике, финалистов в беге на 800 м, в последующих международных стартах*

Выявлено, что примерно 50% легкоатлетов, выступавших в финалах мировых первенств, в дальнейшем добивается высоких результатов и на взрослых соревнованиях. Именно это и подтверждает закономерность того, что юниорский возраст является первой ступенью в дальнейшем восхождении к спорту высших достижений [2].

Очевидно, что решение проблем, связанных с выступлением основной сборной России на крупных международных соревнованиях, в беге на 800 м, лежит в плоскости подготовки спортивного резерва, в частности системы тренировки начинающих бегунов уже в детской легкой атлетике.

В последнее 10-тилетие выступление Российских юниоров в беге на 800 м нельзя назвать успешным. В таблице 2 представлены средние значения времени, показанного участниками финалов в беге на 800 м, на различных уровнях соревнований в период с 2006 по 2015 годы.

Таблица 2

*Среднее значение показателей времени бега на 800 м
 в финалах различных соревнований, в период с 2006 по 2015 гг.*

Год и уровень соревнований в беге на 800 м									
2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Первенство России по лёгкой атлетике среди юниоров									
1.52.4	1.50.0	1.52.6	1.56.0	1.52.1	1.52.1	1.52.2	1.52.4	1.53.2	1.52.4
Чемпионат Европы по лёгкой атлетике среди юниоров									
-	1.49.1	-	1.50.2	-	1.49.2	-	1.50.6	-	1.50.0
Чемпионат Мира по лёгкой атлетике среди юниоров									
1.48.8	-	1.48.9	-	1.48.4	-	1.45.5	-	1.47.1	-
Чемпионат России по лёгкой атлетике									
1.48.1	1.47.4	1.49.0	1.48.6	1.49.9	1.47.7	1.49.3	1.48.6	1.52.1	1.47.7
Летние Олимпийские Игры									
-	-	1.45.4	-	-	-	1.42.6	-	-	-

Видно, что в период с 2006 по 2015 год среднее время бега у финалистов на 800 м Первенства России среди юниоров составляет примерно 1 мин. 52 сек. [7, 8]. При этом данный показатель у участников финала Чемпионата Европы среди юниоров колеблется от 1 мин. 49 сек. до 1 мин. 50 сек., что на 2-3 секунды выше результата показанного российскими бегунами.

По сравнению с результатами мировых первенств ситуация выглядит еще критичнее. Среднее время бега в финалах составляет 1 мин. 48 сек., а в 2012 году – 1 мин. 45 сек., что превышает не только на 7 секунд время показанное нашими юниорами, и на 4 секунды выше среднего значения показанного в финале взрослого Чемпионата России, но и почти равно среднему результату показанному в Олимпийском финале бега на 800м в 2008 году в Пекине.

Даже без учета различных факторов влияющих на результат выступления в разные годы проведения соревнований, в целом можно констатировать не высокий уровень готовности не только юниоров, но и взрослых спортсменов, членов сборной страны в беге на 800 м.

Однако стоит отметить, что в последние годы наблюдается положительная динамика улучшения результатов юниоров в беге на 800 м. Главным образом это заслуга двух молодых Российских спортсменов Константина Толоконникова и Константина Холмогорова, которые, не-

смотря на свой юный возраст уже смогли заявить о себе на высоком международном уровне. Именно К. Толоконников, в 2015 году выиграл взрослый Чемпионат России в Чебоксарах, выполнив норматив, позволяющий ему участвовать на Чемпионате мира в Пекине, в беге на 800 метров. К сожалению, он не смог побороться за медали мирового первенства, но дойдя до полуфинала, безусловно, приобрел важный опыт соревновательной практики на высоком международном уровне, что в свою очередь позволяет ему успешно выступать в будущем.

Вывод

Таким образом, согласно оценкам специалистов, в нашей стране существует хороший резерв в беге на 800 м, готовый пополнить состав основной сборной России [6]. При этом отмечено, что успешное выступление в юниорском возрасте не всегда гарантирует дальнейшего успеха на взрослых международных турнирах, хотя и является одним из критериев отбора перспективных легкоатлетов. В целом, как показало исследование, уровень подготовки российских юниоров, бегунов на 800 м, еще находится на довольно низком уровне, по сравнению с готовностью спортсменов из других стран, что свидетельствует о проблемах в системе подготовки спортивного резерва.

В настоящее время необходимым представляется разработка и создание новых, отвечающих современным требованиям методик тренировки и контроля состояния готовности спортсменов в беге на 800 м, применение которых способствовало бы не только поднятию общего уровня подготовленности бегунов на данной дистанции в нашей стране, но и обеспечить долголетие Российских спортсменов на мировой арене. В частности ставится задача разработки методики тренировки, в которой можно было бы неинвазивно, оперативно и достоверно определить функциональное состояние спортсмена и предотвратить возможный срыв адаптации в процессе его подготовки [1]. Таким средством, которое могло бы помочь в решении данной проблемы могло бы стать определение variability ритма сердца нелинейным методом. Это современный метод оперативного контроля функционального состояния спортсменов, который сегодня еще только начинает использоваться в практике подготовки спортсменов. Возможно, с его помощью удастся усовершенствовать методику тренировки бегунов на 800 м в нашей стране. Тем самым повысив уровень результатов Российских легкоатлетов, на крупных международных соревнованиях в беге на 800 м.

Список литературы

1. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография. М.: Спорт, 2015. 168 с.
2. Германов Г.Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 9 (67). С. 20-28.
3. Лёзов Д.В. Анализ выступления российских легкоатлетов, специализирующихся в беге на 800 м, на крупных международных соревнованиях / Д.В. Лёзов, М.А. Правдов, Н.Е. Хромцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. №11 (129). С. 140-144.
4. International Association of Athletics Federations [электронный ресурс]. URL: <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr> (дата обращения 15.02.2016).
5. European Athletics [электронный ресурс]. URL: <http://www.european-athletics.org/results/> (дата обращения 18.02.2016).
6. Athletics-club [электронный ресурс]. URL: <http://athletics-club.ru/news/yuriy-borzakovskiy-vse-rebyata-molodcy> (дата обращения 18.02.2016).
7. Легкая атлетика России [электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/sor/results/> (дата обращения 14.02.2016).
8. На старт [электронный ресурс]. URL: <http://www.nastart.org/index.php?page=result> (дата обращения 17.02.2016).

References

1. Gavrilova E.A. *Sport, stress, variabel`nost`* [Sport, stress, variability: monograph]. M.: Sport, 2015. 168 p.
2. Germanov G.N., Tsukanova E.G. *Sovremennie tendentsii razvitya evropeiskogo began a srednie i dlinnie distantsii i ih realizatsiya v podgotovke rossiiskih begynov* [Current trends of development of the European run on averages both long distances and their realization in training of the Russian runners]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2010. Vol. 67. No. 9. Pp. 20-28.
3. Lezov D.V., Pravdov M.A., Hromtsov N.E. *Analize vystyplenie rossiiskih legkoatletov, spetsializiryishihsia v bege na 800 m, na krypnyh megdynarodnyh sorevnovaniiah* [Analysis of sport performances of russian athletes, who are focused on the running 800 meters distance and participate in the international competitions]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2015. Vol. 129. No. 11. Pp. 140-144.

4. International Association of Athletics Federations. <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr>
5. European Athletics. <http://www.european-athletics.org/results/>
6. Athletics–club. <http://athletics-club.ru/news/yuriy-borzakovskiy-vse-rebyata-molodcy>
7. *Legkay atletika Rossii* [Track and Field of Russia]. <http://www.rusathletics.com/sor/results/>
8. *Na start* [On your marks]. <http://www.nastart.org/index.php?page=result>

ДАнные ОБ АВТОРАХ

Лёзов Дмитрий Владимирович, аспирант

Шуйский филиал Ивановского государственного института

ул. Кооперативная, 24, Шуя, Ивановская обл., 155908, Российская Федерация
ldv800m@gmail.com

Правдов Михаил Александрович, доктор педагогических наук, профессор

Шуйский филиал Ивановского государственного института

ул. Кооперативная, 24, Шуя, Ивановская обл., 155908, Российская Федерация
dmitry1@rambler.ru

Хромцов Николай Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент

Шуйский филиал Ивановского государственного института

ул. Кооперативная, 24, Шуя, Ивановская обл., 155908, Российская Федерация
xne@rambler.ru

Гуляева Александра Алексеевна, магистрант

Шуйский филиал Ивановского государственного института

ул. Кооперативная, 24, Шуя, Ивановская обл., 155908, Российская Федерация
shurup.xd@mail.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Lezov Dmitry Vladimirovich, Post-Graduate Student

Ivanovo State University (Branch in Shuya)

24, Kooperativnaya Str., Shuya, Ivanovo region, 155908, Russian Federation
ldv800m@gmail.com

Pravdov Michael Aleksandrovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ivanovo State University (Branch in Shuya)

24, Kooperativnaya Str., Shuya, Ivanovo region, 155908, Russian Federation

dmitry1@rambler.ru

Hromtsov Nikolay Evgenyevich, Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor

Ivanovo State University (Branch in Shuya)

24, Kooperativnaya Str., Shuya, Ivanovo region, 155908, Russian Federation

xne@rambler.ru

Gulyaeva Aleksandra Alekseevna, Master Student

Ivanovo State University (Branch in Shuya)

24, Kooperativnaya Str., Shuya, Ivanovo region, 155908, Russian Federation

shurup.xd@mail.ru