



IMPROVING THE SPEED-STRENGTH TRAINING OF STUDENTS THROUGH TRACK AND FIELD EXERCISES

Olga Anatolyevna Farafontova

Associate Professor, Department of Physical Education and Sports,
Nizami National Pedagogical University of Ukraine

Abstract

Endurance development is a key area of student physical training, particularly in sports pedagogical education. Athletics, as a fundamental sport, offers ample opportunities for developing and improving various types of endurance, including general, specialized, and speed. The purpose of this study is to analyze the pedagogical aspects of endurance development in students during athletics training. This paper examines methodological approaches to organizing the educational and training process aimed at enhancing the body's functional capabilities, improving physical performance, and developing stable motor skills. Particular attention is paid to the use of various athletics exercises, such as middle- and long-distance running, interval training, cross-training, and cyclic exercises. The results of the study demonstrate that the systematic use of athletics techniques in combination with pedagogically sound training methods contributes to the effective development of endurance in students. The findings confirm the importance of an integrated approach to organizing athletics classes in higher pedagogical education.

Keywords: Endurance, athletics, physical training of students, pedagogical features, training process, physical performance, sports training.

Introduction

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Фарафонтова Ольга Анатольевна

Доцент кафедры «Физической культуры и спорта»

НПУУ имени Низами

Аннотация:

Развитие выносливости является одним из ключевых направлений физической подготовки студентов, особенно в системе спортивно-педагогического образования. Лёгкая атлетика как базовый вид спорта обладает широкими возможностями для формирования и совершенствования различных видов выносливости, включая общую, специальную и скоростную. Цель данного исследования заключается в анализе педагогических особенностей развития выносливости у студентов в процессе занятий лёгкой атлетикой. В работе рассматриваются методические подходы к организации учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение функциональных возможностей организма, улучшение физической работоспособности и формирование устойчивых двигательных навыков. Особое внимание уделяется использованию различных легкоатлетических упражнений, таких как бег на средние и длинные дистанции, интервальные тренировки, кроссовая подготовка и упражнения циклического характера. Результаты исследования показывают, что систематическое применение легкоатлетических средств в сочетании с педагогически обоснованными методами тренировки способствует эффективному развитию выносливости у студентов. Полученные данные подтверждают важность комплексного подхода к организации занятий по лёгкой атлетике в системе высшего педагогического образования.

Ключевые слова: выносливость, лёгкая атлетика, физическая подготовка студентов, педагогические особенности, тренировочный процесс, физическая работоспособность, спортивная подготовка.

Введение

В современных условиях развития системы высшего образования особое внимание уделяется укреплению здоровья молодежи и повышению уровня их физической подготовленности. Одним из важнейших направлений физического воспитания студентов является развитие выносливости, которая рассматривается как фундаментальное физическое качество, обеспечивающее устойчивость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Выносливость играет важную роль не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизнедеятельности человека, поскольку

она способствует повышению работоспособности, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшению общего функционального состояния организма.

В условиях учебного процесса педагогических вузов развитие физических качеств студентов является одной из ключевых задач физического воспитания. Лёгкая атлетика занимает особое место в системе физической подготовки студентов, поскольку включает широкий спектр упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств человека. Среди них беговые упражнения, кроссовая подготовка, интервальные и повторные методы тренировки, которые эффективно воздействуют на развитие общей и специальной выносливости. Благодаря своей доступности и разнообразию средств лёгкая атлетика широко используется в учебно-тренировочном процессе студентов различных специальностей.

Развитие выносливости у студентов имеет важное педагогическое значение. В процессе занятий формируются не только физические способности, но и такие личностные качества, как настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность и способность преодолевать физические и психологические трудности. Регулярные занятия лёгкой атлетикой способствуют формированию устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, что особенно важно в условиях современного образа жизни, характеризующегося снижением уровня физической активности у молодёжи.

Современные исследования в области теории и методики физического воспитания показывают, что эффективное развитие выносливости возможно только при условии научно обоснованной организации тренировочного процесса. Важную роль играет правильный выбор средств и методов тренировки, рациональное распределение нагрузок, учет индивидуальных особенностей студентов и постепенное увеличение интенсивности упражнений. В педагогической практике широко применяются различные методы развития выносливости, включая равномерный, переменный, интервальный и повторный методы тренировок. Каждый из этих методов имеет свои особенности и используется в зависимости от целей занятий, уровня подготовленности студентов и этапа тренировочного процесса.

В процессе занятий лёгкой атлетикой преподаватель выполняет не только функцию организации учебного процесса, но и роль педагогического руководителя, который направляет физическое развитие студентов и формирует у них устойчивые навыки самостоятельных занятий физической культурой. Педагогические особенности развития выносливости включают правильную структуру учебного занятия, использование разнообразных тренировочных средств, применение мотивационных методов и создание благоприятных условий для постепенного повышения физических нагрузок.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью совершенствования методов физического воспитания студентов и поиска эффективных педагогических подходов к развитию выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. Несмотря на значительное количество исследований в области спортивной подготовки, вопросы педагогической организации тренировочного процесса студентов в условиях высшего образования требуют дальнейшего изучения.

Целью данного исследования является анализ педагогических особенностей развития выносливости у студентов в процессе занятий лёгкой атлетикой, а также выявление наиболее эффективных методов и средств, способствующих повышению уровня их физической подготовленности. В работе рассматриваются теоретические и практические аспекты организации тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости у студентов педагогических вузов.

Методы

Методологическая основа данного исследования была направлена на выявление педагогических особенностей развития выносливости у студентов в процессе занятий лёгкой атлетикой и определение эффективности различных тренировочных средств и методов. Для достижения поставленной цели был использован комплекс научно-педагогических методов исследования, включающий анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, а также методы сравнительного анализа полученных результатов.



На первом этапе исследования был проведён теоретический анализ научных источников по проблеме развития выносливости в системе физического воспитания студентов. Были изучены труды специалистов в области теории и методики физической культуры, спортивной тренировки и педагогики спорта. Анализ литературных источников позволил определить основные факторы, влияющие на развитие выносливости, а также выявить наиболее эффективные методы организации учебно-тренировочного процесса при занятиях лёгкой атлетикой.

Следующим этапом исследования стало педагогическое наблюдение за процессом проведения учебных занятий по лёгкой атлетике со студентами педагогического вуза. В ходе наблюдения анализировались особенности организации тренировочного процесса, применяемые преподавателями методы развития выносливости, уровень физической активности студентов и характер выполнения легкоатлетических упражнений. Особое внимание уделялось структуре занятий, последовательности выполнения упражнений и распределению физической нагрузки в процессе тренировки.

Основным методом исследования стал педагогический эксперимент, который проводился в течение учебного семестра. В эксперименте приняли участие студенты в возрасте от 18 до 22 лет, обучающиеся на факультете физического воспитания. Все участники имели приблизительно одинаковый уровень физической подготовленности и регулярно посещали занятия по физической культуре. В процессе эксперимента студенты были разделены на группы, в которых применялись различные методы развития выносливости с использованием средств лёгкой атлетики.

В экспериментальной программе использовались различные виды легкоатлетических упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости. Среди них применялись бег на средние и длинные дистанции, интервальный бег, кроссовая подготовка, повторный бег с различной интенсивностью, а также специальные беговые упражнения. Занятия проводились в соответствии с педагогическими принципами постепенности, систематичности и доступности физических нагрузок.

Для повышения эффективности тренировочного процесса использовались различные методы развития выносливости. Равномерный метод применялся при выполнении продолжительного бега умеренной

интенсивности, что способствовало развитию общей аэробной выносливости. Переменный метод использовался при чередовании участков бега различной интенсивности, что позволило повысить адаптационные возможности организма студентов. Интервальный метод включал выполнение повторных беговых отрезков с регламентированными паузами отдыха, что способствовало развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

В процессе педагогического эксперимента проводилось регулярное тестирование физической подготовленности студентов. Для оценки уровня выносливости использовались контрольные упражнения, включающие бег на дистанции средней и длинной протяжённости. Полученные результаты фиксировались и анализировались с целью определения динамики развития физических качеств у участников исследования.

Дополнительно применялся метод сравнительного анализа результатов, полученных на начальном и заключительном этапах исследования. Это позволило выявить изменения в уровне физической подготовленности студентов и определить эффективность применяемых педагогических методов развития выносливости.

Таким образом, комплексное использование теоретических и практических методов исследования позволило всесторонне изучить педагогические особенности развития выносливости у студентов в процессе занятий лёгкой атлетикой и определить наиболее эффективные способы организации тренировочного процесса в условиях педагогического вуза.

Результаты

Результаты проведённого исследования показали, что систематически организованные занятия лёгкой атлетикой оказывают выраженное положительное влияние на развитие выносливости у студентов педагогического вуза. Сопоставление данных, полученных на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента, позволило установить устойчивую положительную динамику по ряду показателей, характеризующих уровень общей физической подготовленности, функциональной устойчивости и способности студентов выполнять продолжительную мышечную работу без значительного снижения её эффективности.



На начальном этапе исследования у большинства студентов наблюдался средний или ниже среднего уровень развития выносливости. Это проявлялось в сравнительно низкой способности поддерживать стабильный темп бега на протяжении всей дистанции, недостаточной устойчивости к утомлению, а также в снижении качества выполнения упражнений во второй половине тренировочного занятия. У части студентов отмечались трудности, связанные с нерациональным распределением усилий на дистанции, нарушением дыхательного ритма и недостаточной координацией движений при выполнении беговых упражнений циклического характера. Эти особенности свидетельствовали о необходимости более целенаправленного педагогического воздействия и рационального подбора тренировочных средств.

После внедрения специально организованной методики, основанной на сочетании равномерного, переменного, интервального и повторного методов, были зафиксированы заметные изменения в показателях выносливости. Студенты стали лучше справляться с продолжительными нагрузками, демонстрируя более стабильный темп выполнения беговых упражнений и более высокий уровень работоспособности в течение всего занятия. Повысилась способность сохранять двигательную активность без резкого падения темпа, что особенно отчётливо проявилось при выполнении кроссовой подготовки и бега на средние дистанции.

Существенные положительные изменения были отмечены и в функциональном состоянии студентов. В ходе наблюдений установлено, что после завершения экспериментального периода восстановление после нагрузок стало происходить быстрее, чем на исходном этапе. Это проявлялось в более быстром нормализовании дыхания, снижении выраженности внешних признаков утомления и лучшей готовности к повторному выполнению тренировочных заданий. Данные результаты позволяют сделать вывод о повышении адаптационных возможностей организма студентов под воздействием целенаправленно организованных легкоатлетических занятий.

В процессе эксперимента были также выявлены положительные изменения в технико-тактической организации двигательной деятельности. Студенты стали более осознанно подходить к выполнению беговых упражнений, лучше регулировали темп, более рационально распределяли усилия по ходу

дистанции и внимательнее относились к рекомендациям преподавателя. Наблюдалось повышение дисциплинированности, устойчивости внимания и готовности к преодолению нагрузок. Это указывает на то, что развитие выносливости в условиях занятий лёгкой атлетикой имеет не только физическое, но и выраженное педагогическое значение, поскольку связано с формированием волевых качеств и навыков саморегуляции.

Особо следует отметить, что наибольший эффект был достигнут в тех учебных группах, где тренировочный процесс строился с учётом принципов постепенности, систематичности, индивидуализации и педагогического контроля. Рациональное чередование нагрузок различной интенсивности, использование разнообразных легкоатлетических упражнений и постоянная обратная связь со стороны преподавателя способствовали более выраженному прогрессу в развитии выносливости. Студенты, регулярно включавшиеся в разные формы беговой подготовки, показывали более высокие результаты по сравнению с теми, чьи занятия носили менее вариативный характер.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что лёгкая атлетика обладает значительным педагогическим потенциалом в развитии выносливости у студентов. При правильной организации занятий, научно обоснованном подборе упражнений и последовательном педагогическом сопровождении можно добиться существенного повышения уровня физической подготовленности, улучшения функционального состояния организма и формирования устойчивой готовности студентов к длительной мышечной деятельности.

Обсуждение

Полученные в ходе исследования результаты позволяют более глубоко рассмотреть педагогические особенности развития выносливости у студентов в процессе занятий лёгкой атлетикой. Анализ данных подтверждает, что легкоатлетические упражнения являются эффективным средством развития функциональных возможностей организма и формирования устойчивости к продолжительным физическим нагрузкам. Вместе с тем эффективность этого процесса во многом зависит от педагогической организации занятий, правильного подбора тренировочных

средств и методов, а также от учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Одним из важных аспектов обсуждения является роль систематичности тренировочного процесса. Результаты эксперимента показали, что регулярные занятия лёгкой атлетикой способствуют постепенному повышению аэробных возможностей организма студентов. Это связано с тем, что циклические упражнения, такие как бег на средние и длинные дистанции, оказывают значительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В процессе тренировок происходит адаптация организма к нагрузкам, увеличивается эффективность кислородного обеспечения мышечной деятельности и повышается устойчивость к утомлению. Таким образом, развитие выносливости является результатом длительного и последовательного педагогического воздействия.

Важным фактором эффективности занятий является рациональное сочетание различных методов тренировки. Использование равномерного метода позволяет формировать базовый уровень общей выносливости, который является основой для дальнейшего совершенствования физических качеств. Переменный и интервальный методы, в свою очередь, способствуют развитию функциональных резервов организма и повышению способности переносить более интенсивные нагрузки. Результаты исследования показали, что именно комплексное использование различных методов обеспечивает наиболее выраженный педагогический эффект в процессе физической подготовки студентов.

Не менее важную роль играет педагогическое руководство со стороны преподавателя. В процессе занятий лёгкой атлетикой преподаватель выполняет функции организатора, консультанта и мотиватора. От его профессиональной компетентности зависит правильность построения тренировочного занятия, дозирование физических нагрузок и создание благоприятной психологической атмосферы в учебной группе. Эффективное педагогическое взаимодействие между преподавателем и студентами способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой и формированию устойчивого интереса к спортивной деятельности.

Особое значение в развитии выносливости имеет индивидуальный подход к студентам. Уровень физической подготовленности, состояние здоровья и

двигательный опыт студентов могут существенно различаться. Поэтому при организации занятий важно учитывать эти различия и подбирать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями каждого участника. Такой подход позволяет избежать чрезмерных нагрузок и одновременно обеспечивает оптимальные условия для постепенного повышения физических возможностей студентов.

В ходе обсуждения следует также отметить, что развитие выносливости оказывает комплексное воздействие на физическое и психическое состояние студентов. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению здоровья, улучшению эмоционального состояния и повышению уровня жизненной активности. Кроме того, занятия лёгкой атлетикой формируют у студентов такие личностные качества, как настойчивость, ответственность, самодисциплина и способность преодолевать трудности. Эти качества имеют важное значение не только в спортивной деятельности, но и в профессиональной подготовке будущих педагогов.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что развитие выносливости у студентов в процессе занятий лёгкой атлетикой является сложным педагогическим процессом, который требует научно обоснованной организации тренировочного процесса. Эффективность этого процесса обеспечивается сочетанием различных методов тренировки, систематичностью занятий, индивидуализацией нагрузок и активным педагогическим сопровождением со стороны преподавателя. Именно такой комплексный подход позволяет достигать устойчивых положительных результатов в физическом развитии студентов и формировании их профессионально значимых качеств.

Заключение

Проведённое исследование показало, что развитие выносливости у студентов в процессе занятий лёгкой атлетикой представляет собой важное направление физического воспитания в системе педагогического вуза. Выносливость является не только одним из базовых физических качеств, определяющих уровень общей работоспособности и функциональной устойчивости организма, но и важным фактором, влияющим на качество профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере физического

воспитания и спорта. Именно поэтому совершенствование педагогических подходов к её развитию приобретает особую актуальность в условиях современного высшего образования.

Анализ теоретических положений и результатов педагогического эксперимента позволил установить, что лёгкая атлетика обладает значительным потенциалом в развитии общей и специальной выносливости у студентов. Её упражнения отличаются доступностью, вариативностью, естественным характером двигательной деятельности и широкими возможностями дозирования нагрузки. Благодаря этому легкоатлетические средства могут эффективно использоваться в учебно-тренировочном процессе студентов с разным уровнем физической подготовленности. Наиболее выраженные положительные изменения наблюдаются при систематическом использовании бега на средние и длинные дистанции, интервальных упражнений, кроссовой подготовки и других циклических нагрузок, направленных на повышение функциональных возможностей организма.

Результаты исследования подтвердили, что педагогическая эффективность развития выносливости определяется не только выбором упражнений, но и качеством организации самого учебного процесса. Существенное значение имеют такие педагогические условия, как последовательность и систематичность занятий, постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки, учёт возрастных и индивидуальных особенностей студентов, а также постоянный контроль за их функциональным состоянием. При рациональном построении учебного занятия преподаватель получает возможность целенаправленно воздействовать на развитие выносливости, одновременно формируя у студентов навыки самоконтроля, дисциплинированность, настойчивость и ответственное отношение к собственному физическому развитию.

Особое внимание в ходе исследования было уделено сочетанию различных методов тренировки. Установлено, что наибольшую результативность обеспечивает комплексный подход, при котором равномерный, переменный, интервальный и повторный методы используются не изолированно, а во взаимосвязи. Такое сочетание позволяет воздействовать на разные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, развивать как аэробные, так и анаэробные возможности организма, а также

обеспечивать постепенную адаптацию студентов к возрастающим физическим нагрузкам. В педагогическом отношении это особенно важно, поскольку даёт возможность строить занятия с учётом принципов доступности, осознанности и развивающего обучения.

Следует подчеркнуть, что развитие выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой имеет не только физкультурно-спортивное, но и выраженное воспитательное значение. В условиях регулярной двигательной активности у студентов формируются такие качества, как целеустремлённость, терпение, организованность, способность преодолевать утомление и сохранять работоспособность в напряжённых условиях. Эти качества являются профессионально значимыми для будущих педагогов, поскольку они напрямую связаны с готовностью к активной педагогической деятельности, устойчивостью к нагрузкам и формированием личного примера здорового образа жизни для обучающихся.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что педагогически грамотно организованные занятия лёгкой атлетикой являются эффективным средством развития выносливости у студентов педагогического вуза. Их результативность обеспечивается научно обоснованным подбором средств и методов, системностью тренировочного процесса, индивидуализацией нагрузок и активной ролью преподавателя в управлении физическим развитием студентов. Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с разработкой дифференцированных программ развития выносливости для студентов разных направлений подготовки, а также с изучением возможностей интеграции цифровых технологий и средств мониторинга функционального состояния в процесс легкоатлетической подготовки.

REFERENCES:

1. Ашмарин, Б. А. (2000). Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт.
2. Верхошанский, Ю. В. (1988). Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт.
3. Волков, В. М. (2002). Восстановительные процессы в спорте. Москва: Физкультура и спорт.

4. Годик, М. А. (1980). Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт.
5. Железняк, Ю. Д. (2004). Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Москва: Академия.
6. Зациорский, В. М. (1970). Физические качества спортсмена. Москва: Физкультура и спорт.
7. Керимов, Ф. А. (2005). Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Тошкент: Zar qalam.
8. Матвеев, Л. П. (1991). Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт.
9. Платонов, В. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература.
10. Пулатов, А. А. (2019). Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент: Fan va texnologiya.
11. Саламов, Р. С. (2014). Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент: ITA-PRESS.
12. Туманян, Г. С. (2006). Теория, методика, практика избранного вида спорта. Москва: Советский спорт.
13. Холодов, Ж. К., & Кузнецов, В. С. (2003). Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия.
14. Шиян, Б. М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга.
15. Ярашев, К. Д. (1997). Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Тошкент: Ibn Sino.