



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 9 / 2025, Iss. 9 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.42

Формирование спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции

¹ Масленников А.В., ¹ Вакалова Л.Г.,

¹ Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Аннотация: формирование спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции начинается с его начальной подготовки как одного из сложнейших этапов педагогического воспитания бегунов тренерами и педагогами. В настоящее время вернулся острый научный интерес в изучении построения тренировочного процесса. Однако без решения проблем его построения, подход к которому несколько изменился за последние десятилетия, трудно рассчитывать на успехи в спорте высших достижений. Эффективность формирования спортивного резерва, складывается из критериев, от которых во многом зависит дальнейший рост спортивных результатов.

Ключевые слова: спортивный резерв, начальная подготовка, бегуны на средние и длинные дистанции, критерии отбора

Для цитирования: Масленников А.В., Вакалова Л.Г. Формирование спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции // Modern Humanities Success. 2025. № 9. С. 310 – 315.

Поступила в редакцию: 24 мая 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 27 июля 2025 г.; Принята к публикации: 2 сентября 2025 г.

Formation of a sports reserve in middle- and long-distance running

¹ Maslennikov A.V., ¹ Vakalova L.G.,

¹ National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft

Abstract: formation of a sports reserve in middle- and long-distance running begins with its initial training as one of the most difficult stages of pedagogical education of runners by coaches and teachers. Currently, acute scientific interest in studying the construction of the training process has returned. However, without solving the problems of its construction, the approach to which has changed somewhat over the past decades, it is difficult to count on success in high-performance sports. The effectiveness of the formation of a sports reserve consists of criteria on which further growth of sports results largely depends.

Keywords: sports reserve, initial training, middle and long-distance runners, selection criteria

For citation: Maslennikov A.V., Vakalova L.G. Formation of a sports reserve in middle- and long-distance running. Modern Humanities Success. 2025. 9. P. 310 – 315.

The article was submitted: May 24, 2025; Approved after reviewing: July 27, 2025; Accepted for publication: September 2, 2025.

Введение

Проблемы формирования эффективного спортивного резерва бегунов на средние и длинные дистанции являются частью обширной проблематики многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в системе дополнительно образования. Снижение спортивных результатов в беге на средние и длинные дистанции за последние 20 лет объясняет рост научного интереса спортивных педагогов, специалистов в беге на выносливость, а

также функционеров к начальной подготовке спортивной специализации [1, 2, 3, 5, 6]. Интересен возврат к изучению и переосмыслению достигнутых результатов и динамики соревнований юношей среди взрослых спортсменов сборной команды Советского Союза по бегу на средние и длинные дистанции с 1977 по 1987 гг., считая этот период переломным в эффективности формирования спортивного резерва в этой специализации и ее снижения (табл. 1).

Таблица 1

Динамика представительства призеров и участников юношеских первенств в мужской сборной команде СССР по бегу на 800, 1500, 5000 метров.

Table 1

Dynamics of representation of prize winners and participants of youth championships in the USSR men's national team for 800, 1500, 5000 meters running.

Дистанция	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987
800 м	3	3	3		1	2		1	1		1
1500 м		1		1		1		1			
5000 м	2	2					1				1

Значительное количество научных и методических исследований этого периода, затрагивает практический интерес в различных областях: организационных, медико-биологических, педагогических и социальных аспектов начальной подготовки в различных специализациях. Не является исключением и бег на средние и длинные дистанции. Формирования эффективного спортивного резерва, были направлены на решение изучаемой проблемы. Большой научный интерес представ-

ляют труды таких ученых, как В.К. Бальсевич, М.С. Бриль, В.М. Волков и других [1, 3, 4, 6, 7, 8, 9].

Проанализированная нами динамика представительства призеров и участников юношеских первенств в мужской сборной команде РФ по бегу на 800, 1500, 5000 метров за 2020-2025 годы демонстрирует ту же тенденцию снижения показателей воспитания и сохранения перспективного резерва в данной специализации (табл. 2).

Таблица 2

Динамика представительства призеров и участников юношеских соревнований в сборной команде РФ по бегу на 800, 1500, 5000 метров.

Table 2

Dynamics of representation of prize winners and participants of youth competitions in the Russian national team for 800, 1500, 5000 meters running.

Дистанция	2020	2021	2022	2023	2024
800 м	2	2	1	1	
1500 м	2	1	1	1	1
5000 м	1	1	1		

Снижение эффективности формирования спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции продолжается, несмотря на современную оптимизацию работы учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта и усиление государственной политики в этой области, что подтверждается многими современными научными публикациями, программными документами и постановлениями правительства [10, 11, 12].

Материалы и методы исследований

Формирование эффективного спортивного резерва критериально возможно с учетом соответствия научно-обоснованных рекомендаций непосредственно применяемых на практике методов и методик [8, 10].

К ним относятся: 1) исследования медико-биологического характера, 2) антропометрические обследования и 3) педагогические наблюдения. В практической деятельности применяют контроль-

ные тесты, психологические и социологические тесты [1, 3, 6, 7].

В практической деятельности учреждения дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта исходят из принципов комплектования групп начальной подготовки, вследствие чего, по нашему мнению, осуществление, прежде всего, сравнительного анализа научных рекомендаций по начальному отбору в беге на средние и длинные дистанции [5, 6, 7].

Фундаментом принятых спортивным сообществом научно-практических рекомендаций являются результаты теоретического анализа и практика отбора в странах с высоким спортивным рейтингом [6, 7, 9] Вследствие чего основными медико-биологическими критериями начального отбора в беге на средние и длинные дистанции должны быть:

- 1) отсутствие нарушений в состоянии здоровья,
 - хронических очагов инфекций любой локализации,
 - метаболических, токсико-аллергических,
 - нейродистрофических изменений миокарда,
 - расстройств нейрогуморальной регуляции и т.п.,
- 2) хронических заболеваний:
 - печени и желчевыводящих путей,
 - почек и желудочно-кишечного тракта,
 - иммунодефицитных состояний,

- неустойчивости систем неспецифического иммунитета и пр.;

3) высокое значение относительной жизненной емкости легких;

4) невысокое состояние массо-ростового индекса;

5) проба Штанге -высокие показатели;

6) тип биологического созревания (средний и поздний).

При отборе в группы начальной подготовки по бегу на средние и длинные дистанции следует оценивать:

1) уровень физического развития;

2) состояние здоровья;

3) уровень функциональных возможностей организма;

4) физическая подготовленность спортсмена

Названные выше рекомендации по предлагаемым критериям набора в группы начальной подготовки используют педагоги и тренеры. В нашем исследовании за последние пять лет представлены тридцать учащихся СШОР города Санкт-Петербург в возрасте от 12 до 15 лет. Их спортивный стаж составлял 1- 3 года.

Результаты и обсуждения

Результаты анализа основных медико-биологических критериев набора в группу начальной подготовки бегунов на средние и длинные дистанции за 2020-2025 гг. приведены в табл. 3.

Таблица 3

Анализ медико-биологических критериев у бегунов на средние и длинные дистанции за 2020-2025 гг.

Table 3

Analysis of medical and biological criteria in middle and long distance runners for 2020-2025.

№/п	Ф. И.	Возраст (лет)	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ЖЕЛ (л)	ЖЕЛ Масса Тела (мл/кг)	Результат Пробы Штанге (с)
1	П-в О.	15	182	56,9	4,2	78,82	70,0
2	А-о Р.	15	177	60,0	3,9	65,00	65,5-
3	С-в П.	14	172	57,7	4,2	72,65	70,0
4	В-о П.	14	163	46,7	3,5	72,60	72,4
5	Р-н Р.	14	176	58,0	4,5	74,56	71,7
6	М-ш Л.	14	174	62,6	4,4	67,79	70,0
7	В-н Р.	13	167	61,6	3,8	60,08-	54,6-
8	П-в П.	12	167	45,0	3,7	84,44	75,4
9	А-а П.	14	168	53,5	3,8	71,75	68,0-
10	В-в С.	15	164	52,0	3,9	57,77-	50,7
11	Т-в Д.	12	155	45,1	2,7	67,65	65,0-
12	Ш-в А.	13	174	75,2	4,5	41,43-	50,8-
13	Л-н Н.	14	177	58,0	5,0	44,14-	46,6-
14	С-в П.	12	161	47,0	3,7	64,67	60,6-
15	Т-в Е.	12	169	53,5	4,3	56,87-	55,7-
16	Д-в П.	15	176	57,7	4,8	53,05-	53,0-
17	Ж-н Л.	13	169	54,0	3,9	57,77-	48,9-
18	К-о К.	11	181	71,0	5,7	42,30-	55,6-

19	П-в К.	11	164	53,5	3,5	58,49-	60,0-
20	Б-в Н.	13	175	62,4	3,5	51,63-	55,6-
21	А-в М.	13	175	59,6	2,9	45,65-	50,7-
22	Ч-н З.	14	172	57,3	3,5	51,65-	50,0-
23	Б-н К.	15	176	63,0	2,9	46,34-	40,7-
24	Б-о О.	15	165	64,0	3,0	63,93	68,0-
25	Д-н Ф.	14	161	60,0	3,5	69,06	70,0
26	Ю-н О.	13	154	47,0	3,0	65,76	71,0
27	С-в Т.	14	170	65,0	3,2	60,65	65,0-
28	Ж-н С.	14	170	67,8	3,4	60,69	72,7
29	Т-в К.	15	154	54,5	3,0	55,43-	56,6-
30	Ч-н Р.	13	163	53,1	3,3	63,05-	70,0

Примечание: знаком (-) отмечены показатели, не соответствующие рекомендуемым критериям в группу начальной подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

Note: The (-) sign indicates that the parameters do not meet the recommended criteria for the initial training group of middle and long distance runners.

Анализ табл. 3 показывает, что у 32,14 % учащихся СШОР (9 человек) нами определены низкие значения показателей массо-ростовых соотношений, у 46,43% учащихся (14 человек) эти показатели расположены в диапазоне средних величин, и только у 21,43% учащихся СШОР (7 человек) наблюдается значительное превышение значений. Нами выявлены высокие значения показателей относительной ЖЕЛ (65 мл/кг и более) у 42,86% учащихся (13 человек), и, что интересно, у 57,13% бегунов (17 человек) эти показатели оказались

ниже рекомендуемых значений. Как следствие, невысокие показатели в пробе Штанге (<70 с) выявлены у 67,86% бегунов на средние и длинные дистанции, то есть у 19 учащихся ДЮСШ.

Показатели соматической зрелости представлены в табл. 4. Данные показатели целесообразно учитывать при начальной подготовке в специализациях легкой атлетики (бег на средние и длинные дистанции). Выносливость является ведущим физическим качеством. Данный показатель выявлен только у 8 человек (28,57%).

Таблица 4

Показатели соматической зрелости экспериментальной группы.

Table 4

Indicators of somatic maturity of the experimental group.

№/п	Ф. И.	Возраст (лет)	Длина тела (см)	Длина ноги (см)	Окружность грудной клетки (см)	Масса тела (кг)
1	П-в О.	15	182-	94,0-	81,5-	56,9
2	А-о Р.	15	177-	85,0-	81,0-	60,0
3	С-в П.	14	172	83,0	83,0	57,7
4	В-о П.	14	163	80,0	78,0	46,7
5	Р-н Р.	14	176-	86,0-	82,0-	58,0
6	М-ш Л.	14	174-	79,0	77,0	62,6-
7	В-н Р.	13	167	80,0	87,5-	61,6
8	П-в П.	12	167	79,0	78,5	45,0
9	А-а П.	14	168	73,0	79,0	53,5
10	В-в С.	15	164	85,0	80,5	52,0
11	Т-в Д.	12	155	84,0	78,5	45,1
12	Ш-в А.	13	174	79,0-	95,0-	75,2-
13	Л-н Н.	14	177-	78,0	88,0-	58,0
14	С-в П.	12	161	86,0	79,0	47,0
15	Т-в Е.	12	169	82,0	82,5	53,5
16	Д-в П.	15	176-	85,0-	82,0-	57,7
17	Ж-н Л.	13	169	91,0	82,0	54,0
18	К-о К.	11	181-	94,0-	94,0-	71,0-
19	П-в К.	11	164	92,0	84,0	53,5
20	Б-в Н.	13	175-	97,0-	92,0-	62,4-
21	А-в М.	13	175-	84,0	90,0-	59,6-

22	Ч-н З.	14	172	90,0-	91,5-	64,3-
23	Б-н К.	15	176-	84,0	89,0-	63,0-
24	Б-о О.	15	165	92,0-	81,5-	64,0-
25	Д-н Ф.	14	161	95,0-	79,0	60,0-
26	Ю-н О.	13	154	87,0	83,0	47,0
27	С-в Т.	14	170-	78,0	89,0	55,0-
28	Ж-н С.	14	170-	80,0	78,0	67,8-
29	Т-в К.	15	154	80,0	76,0	54,5
30	Ч-и Р.	13	163	80,0	77,5	53,1

Примечание: знаком (-) отмечены значения показателей, соответствующие шкале «опережение соматической зрелости».

Note: the (-) sign indicates the values of indicators corresponding to the “advancement of somatic maturity” scale.

Проведенное обследование учащихся СШОР по рекомендованным медико-биологическим критериям набора в группы начальной подготовки в целях формирования спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции за последние пять лет показало, что только 12 из 30 учащихся, то есть 40% обследуемых, соответствовали рекомендуемому комплексу медико-биологических критериев.

Степень реализации в практической деятельности учреждений дополнительного образования сферы физической культуры и спорта педагогических принципов начальной подготовки специализации в работе выявлена в процессе анализа рекомендуемых показателей физической подготовленности у обследуемых бегунов на средние и длинные дистанции. В анализе акцентировано внимание оценке «ниже максимальной» как критерия в реализации педагогических принципов:

- бег на 30 м – 22,22% обследуемых учащихся;
- прыжок в длину с места – 77,78% обследуемых учащихся;
- прыжок вверх с места – 16,67% обследуемых учащихся;
- подтягивание в висе на перекладине -77,78% обследуемых учащихся;
- бросок мяча весом 2 кг – 34,65% обследуемых учащихся;

- непрерывный пятиминутный бег – 55,56% обследуемых учащихся.

Выводы

Результаты проведенного исследования подтверждают выдвинутое во многих современных научных публикациях предположение о том, что снижение эффективности формирования спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции происходит, в частности, вследствие того, что основные педагогические и медико-биологические принципы комплектования групп начальной подготовки по специализации на практике фактически не реализуются. По мнению части специалистов, данная тенденция снижения может оправдываться спецификой исследуемого вида спорта, которая заключается в особенности технологии отбора как многолетнего поэтапного процесса.

Однако нельзя забывать о форматах качества отбора при формировании спортивного резерва, отражающие степень охвата учащихся при их экспертном просмотре, то есть массовости, без которой отсутствует возможность осуществлять полноценный отбор и формировать спортивный резерв. Ее отсутствие многие годы продолжает подтверждаться данными наполняемости обследуемых групп по бегу на выносливость – от 30 до 50% (от списочного состава). Отсев после первого года обучения – свыше 60%, после второго года – около 40 %, после третьего года – 30%.

Список источников

1. Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора в спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. 1980. № 1. С. 31 – 33.
2. Быков Н.Н. Пути совершенствования спортивного отбора для занятий профессиональным спортом // Информатизация в цифровой экономике. 2021. Т. № 2. С. 71 – 78.
3. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: автореф. дис. д-ра пед. наук. 1983. 46 с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: монография. М.: Советский спорт, 2008. 304 с.

6. Левшина М.В., Андрианова Р.И. Технология спортивного отбора на этапах многолетней подготовки: наглядное пособие – лекция с мультимедийным сопровождением для слушателей курсов повышения квалификации ФДПО – тренеров. Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2018. 133 с.
7. Локтев С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции: Мужчины: дис. ... док. пед. наук. Краснодар, 1994. 398 с.
8. Никитушкин В.Г. Основы детско-юношеского спорта: учеб. для студентов. М.: Советский спорт, 2010. 263 с.
9. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. Киев: Здоровье, 1990. 145 с.
10. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. М.: Советский спорт. 2013. 1056 с.
11. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф. [Электронный ресурс] / АО «Консультант Плюс». 2020. 41 с.
12. Тищенко Е.Н., Быков Н.Н., Витченко О.В., Щербakov О.В. Информационно-экспертная система спортивного отбора и ориентации // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2020. № 2. С. 127 – 132.

References

1. Balsevich V.K. Methodological principles of research on the problem of selection in sports orientation. Theory and practice of physical education. 1980. No. 1. P. 31 – 33.
2. Bykov N.N. Ways to improve sports selection for professional sports. Informatization in the digital economy. 2021. Vol. No. 2. P. 71 – 78.
3. Bril' M.S. Principles and methodological foundations of active selection of schoolchildren for sports improvement: author's abstract. diss. Dr. of Pedagogical Sciences. 1983. 46 p.
4. Volkov V.M., Filin V.P. Sports selection. Moscow: Physical Education and Sport, 1983. 176 p.
5. Guba V.P. Theory and practice of sports selection and early orientation in sports: monograph. Moscow: Sovetskiy Sport, 2008. 304 p.
6. Levshina M.V., Andrianova R.I. Sports selection technology at the stages of long-term training: visual aid – lecture with multimedia support for students of advanced training courses for coaches. Voronezh: FGBOU VO "VGIFK", 2018. 133 p.
7. Loktev S.A. Organizational and pedagogical concept of transforming the system of training of sports reserves in middle and long distance running: Men: dis. ... doc. ped. sciences. Krasnodar, 1994. 398 p.
8. Nikitushkin V.G. Fundamentals of Children's and Youth Sports: a textbook for students. Moscow: Sovetsky Sport, 2010. 263 p.
9. Sakhnovsky K.P. Training of sports reserves. Kyiv: Health, 1990. 145 p.
10. Sergienko L.P. Sports selection: theory and practice: monograph. Moscow: Sovetsky Sport. 2013. 1056 p.
11. Order of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-r. On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030. Consultant Plus. Legislation. Version Prof. [Electronic resource]. JSC Consultant Plus. 2020. 41 p.
12. Tishchenko E.N., Bykov N.N., Vitchenko O.V., Shcherbakov O.V. Information and expert system of sports selection and orientation. Intellectual resources – for regional development. 2020. No. 2. P. 127 – 132.

Информация об авторах

Масленников А.В., кандидат педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, alvalmas59@mail.ru

Вакалова Л.Г., кандидат экономических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, profvakalova@mail.ru

© Масленников А.В., Вакалова Л.Г., 2025