

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 40 (4)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.14](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.14)

УДК 796.063

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (НА ПРИМЕРЕ
ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)**

Москвитин Валерий Алексеевич

студент, Алтайское училище олимпийского резерва. Барнаул. Россия.

E-mail: valera.moskvitin.06@mail.ru

Дрофа Павел Александрович

преподаватель, Алтайское училище олимпийского резерва. Барнаул. Россия.

E-mail: pavlik75d@mail.ru

**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF LONG-TERM TRAINING (USING THE
EXAMPLE OF THE SPORT "ATHLETICS")**

Moskvitin Valery Alekseevich

student of the Altai Olympic Reserve College. Barnaul. Russia.

E mail: valera.moskvitin.06@mail.ru

Drofa Pavel Aleksandrovich

is a teacher at the Altai Olympic Reserve College. Barnaul. Russia.

E mail: pavlik75d@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Москвитин В.А., Дрофа П.А. Особенности организации многолетней подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку (на примере вида спорта «легкая атлетика»)/Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.14](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.14)

Moskvitin V.A., Drofa P.A. (2025). Features of the organization of long-term training (using the example of the sport "athletics"). Health, physical culture and sports, 4 (40). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.14](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.14)

Поступило в редакцию / Submitted 22.11.2025

Принято к публикации / Accepted 14.12.2025

Аннотация: в статье рассматривается проблема построения эффективного учебно-тренировочного процесса в лёгкой атлетике, анализируются ключевые факторы многолетней спортивной подготовки. Авторы исследуют зависимость спортивных результатов от количества и качества учебно-тренировочных нагрузок, выявляют оптимальные параметры учебно-тренировочного процесса и предлагают модель спортивной подготовки, учитывающую современные требования к организации учебно-тренировочного процесса. В работе представлены результаты анализа структуры учебно-тренировочного процесса, выявлены несоответствия между нормативными требованиями и фактической нагрузкой спортсменов, что позволяет предложить разработку более эффективных подходов к конструированию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, нагрузка, годовой цикл, факторы, спортивная подготовка.

Abstract: the article examines the problem of building an effective educational and training process in athletics, analyzes the key factors of long-term sports training. The authors investigate the dependence of sports results on the quantity and quality of training loads, identify the optimal parameters of the training process and propose a model of sports training that takes into account modern requirements for the organization of the training process. The paper presents the results of an analysis of the structure of the educational and training process, identifies inconsistencies between regulatory requirements and the actual workload of athletes, which allows us to propose the development of more effective approaches to the design of additional educational programs for sports training.

Key words: educational and training process, workload, annual cycle, factors, sports training.

В России осуществлён переход реализацию учебно-тренировочного процесса посредством осуществления федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта в 2013 году. Изменения были обусловлены началом использования конструктивно-технического подхода по построению учебно-тренировочного процесса, не учитывающего основные принципы спортивной тренировки (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»).

Однако, получить желаемые результаты прохождения спортивной подготовки на каждом этапе невозможно без упорной и грамотно спланированной учебно-тренировочной работы, продолжающейся в течение нескольких лет (Самсонов, 2016; Ворожейкин, 2020).

Более того, ситуация осложняется отсутствием в профессиональном сообществе единого мнения о продолжительности учебно-тренировочного занятия (Быков 2015; Бояров 2016; Демина 2019).

Проблемой исследования является противоречие между установленными требованиями организации учебно-тренировочного процесса и фактическими условиями организации учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования – исследование эффективности организации многолетней подготовки спортсменов (на примере вида спорта «лёгкая атлетика») в ориентированном, фактическом и нормативном режиме.

Материалы и методы исследования. Исследование проходило с 01.01.2025 года по 01.09.2025 года на базе Алтайского училища олимпийского резерва. В исследовании приняло участие 12 человек, из них 10 чел. высокой спортивной квалификации, 2 чел. – I спортивный разряд.

При проведении исследования авторами использовались общенаучные методы исследования (анализ, синтез, абстракция, сравнение), а также методы математической статистики.

Результаты исследования. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до спортсмена высокого класса может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий (включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов, зависящих от множества факторов, таких как:

1. Средняя продолжительность регулярных учебно-тренировочных занятий;
2. Оптимальные возрастные рамки (учёт возрастных особенностей);
3. Индивидуальные особенности спортсменов по достижению спортивного мастерства;
4. Возраст начала учебно-тренировочных занятий и переход к специализированным тренировкам.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет чётких границ, их продолжительность может в определённой мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности Selitrenikova, 2022; Kryzhevsky, 2022; Самсонов 2023).

Ранее считалось, что повышение результативности легкоатлетов напрямую зависит от увеличения числа тренировок. Это привело к тенденции проводить всё больше занятий в неделю и год, а также увеличивать количество двухразовых и трехразовых тренировок в день по мере роста мастерства спортсменов и их способности справляться с более высокими нагрузками (Фурсов 2006; Пронин, 2023; Яковлева 2024).

Однако часто упускается из виду, что главный тренировочный эффект достигается не за счёт общего объёма выполненной работы, а благодаря правильной дозировке и направленности нагрузок в каждом отдельном занятии.

В середине прошлого века высококвалифицированные легкоатлеты (по крайней мере, отечественные) тренировались 4-5 раз в неделю. Сегодня это число увеличилось в 2,5-3 раза. Если сравнить спортивные результаты, исключив влияние улучшенных покрытий, инвентаря и оборудования, а также более активного использования фармакологических средств, то значительное увеличение количества тренировок оказывает минимальное влияние на прогресс (Mischenko, 2021; Федоров 2023).

Причина в том, что у высококвалифицированных спортсменов тренировочный эффект достигается в основном за счёт занятий с большими нагрузками, которые вызывают закономерное улучшение показателей в соответствии с направленностью работы. Это происходит благодаря целенаправленному утомлению и последующему сверхвосстановлению. Нагрузки среднего и (в меньшей степени) большого объёма, которые не сопровождаются выраженной посттренировочной суперкомпенсацией, эффективны либо для начинающих спортсменов (стимулируя естественное развитие), либо для подготовленных атлетов, но лишь в определенных аспектах тренировочного воздействия (например, в совершенствовании техники).

Занятия с малыми нагрузками целесообразно использовать только для ускорения восстановления после интенсивных тренировок, что позволяет увеличить частоту последних в тренировочном процессе.

Для более глубокого понимания нами была изучена научно-методическая литература об ориентировочной модели построения учебно-тренировочного процесса, включая работу В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашина, Э.С. Озолина (Зеличенок, 2016).

На этой базе авторами была создана модель, которую можно рассматривать как начальный педагогический инструмент для применения при разработке программ спортивной подготовки.

Опираясь на полученные материалы, мы составили таблицу, основой для которой послужила модель, разработанная В.Б. Зеличенок, и В.П. Черкашиным, Э.С. Озолина (Зеличенок, 2016) (Таблица 1).

Мы провели анализ структуры тренировочного процесса Заслуженного тренера России по лёгкой атлетике, касающегося этапа совершенствования спортивного мастерства. В результате проведенного исследования выявлено, что суммарная продолжительность тренировочных занятий в недельном микроцикле достигает 28 часов, что превышает максимально допустимое значение, установленное федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по данному этапу подготовки, которое составляет 24 часа.

Таблица 1

**Анализ учебно-тренировочной работы в годичном цикле
(на примере вида спорта «легкая атлетика»)**

Параметры учебно-тренировочной работы	Ориентировочные режимы учебно-тренировочной работы	Фактические режимы учебно-тренировочной работы	ФССП
Общее количество учебно-тренировочных занятий, включая соревновательные часы	1170	1344	1248
Общее количество учебно-тренировочных занятий, включая соревновательные старты	468	360	-
Количество основных учебно-тренировочных занятий, включая соревновательные старты	260	300	-
Количество дополнительных учебно-тренировочных занятий:	208	203	-
- количество занятий с «большими» по величине нагрузками	80	108	-
- количество занятий со «значительными» по величине нагрузками	136	96	-
- количество занятий со «средними» по величине нагрузками	178	60	-
- количество занятий с «малыми» по величине нагрузками	74	48	-

Таким образом, фактический объем тренировочных нагрузок превышает нормативные требования ФССП на 4 часа в неделю, что свидетельствует о наличии дисбаланса между установленными стандартами и реальной практикой организации учебно-тренировочного процесса.

Общее количество часов, отведённых на тренировочные и соревновательные занятия, по вычислениям составляет 1344 часа в год. Однако федеральный стандарт спортивной подготовки предусматривает меньше часов, разница между фактическим и нормативным объёмом составляет 104 часа.

Это означает, что спортсмены и тренеры фактически тратят на подготовку и соревнования на 104 часа больше, чем это установлено официальными нормами ФССП.

Таким образом, разница в 104 часа отражает ситуацию, когда нормативы ФССП не полностью соответствуют реальным требованиям и практикам учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных легкоатлетов.

Вывод:

1. Исследовали и систематизировали теоретические основы построения тренировочного процесса в лёгкой атлетике, выявили ключевые факторы, определяющие эффективность многолетней спортивной подготовки, а также проанализировали существующие подходы к планированию тренировочных нагрузок.

2. Провели комплексный анализ структуры тренировочного процесса годичного цикла высококвалифицированных легкоатлетов, а также выявили несоответствия между нормативными требованиями и фактической нагрузкой спортсменов по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика. Выявленные несоответствия указывают на необходимость пересмотра и адаптации федеральных стандартов с учётом реальных требований спортивной практики, что позволит более эффективно планировать учебно-тренировочный процесс и повышать результаты спортсменов.

Перспективы. Авторам представляется необходимым в перспективе рассмотреть вопрос о продолжительности учебно-тренировочного занятия, поскольку в условиях гармонизации законодательства 1 час учебно-тренировочного процесса в ряде организаций составляет до 45 минут, а в иных организациях до 60 минут.

Избыточная или недостаточная продолжительность учебно-тренировочного занятия играет важнейшую роль в сохранении здоровья обучающегося, проходящего спортивную подготовку.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»: приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/> (дата обращения: 02.12.2025 г.)

Быков В.С., Викторов Д.В. Физкультурное образовательное пространство в Уральском федеральном округе // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2015. – Т. 15, № 3. – С. 5-11.

Бояров Н.И. Технология спортивной подготовки по мас-рестлингу для группы начальной подготовки в условиях сельской школы // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – № 30-2. – С. 113-117.

Ворожейкин, А. В. Анализ современных проблем в диссертационных исследованиях по виду спорта "Рукопашный бой" / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 1(51). – С. 154-158.

Демина П.В. Проблемы спортивной психологии в системе подготовки спортсменов различных уровней подготовки // Аллея науки. – 2019. – Т. 2, № 2(29). – С. 84-87.

Зеличенок В.Б., Черкашин В.П., Озолин Э.С., Мироненко И.Н. Педагогический инструментарий для оптимизации режимов тренировочной работы в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом // Вестник спортивной науки. 2016. – №6. – С. 31-34.

Развитие общей выносливости в легкой атлетике / Е. А. Пронин, А. В. Ворожейкин, Д. Е. Коновалов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10(224). – С. 354-357. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p354-357.

Самсонов И.И. О норме продолжительности учебно-тренировочного занятия в условиях

гармонизации законодательства // Современная система спортивной подготовки в зимних видах спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации, Пермь, 19–20 октября 2023 года. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2023. – С. 131-138.

Семенов Р.Г. Особенности подготовки юношей к пауэрлифтингу на этапе начальной спортивной подготовки // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры: Сборник научных статей факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности / Под редакцией Л.В. Кашицыной. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2018. – С. 153-156.

Самсонов И.И. Об организационно-правовом статусе спортивных школ и продолжительности тренировочных занятий по реализуемым ими программам // Ежегодник российского образовательного законодательства. – 2014. – Т. 9. – С. 136-148.

Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. – М.: Спорт, 2016. – 345 с

Фурсов А.В. Организация учебно-тренировочного процесса студентов лыжников в условиях педагогического вуза // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов 5-ой Всероссийской научной конференции / Под ред. С.И. Логинова. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2006. – С. 231-232.

Федоров Д.Н., Кисельман А.В. Развитие скоростной выносливости у обучающихся 8-х классов при изучении раздела «Легкая атлетика» предмета «физическая культура» в общеобразовательной школе // Наука и производство: состояние и перспективы : Материалы докладов XXI всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Кемерово, 10 февраля 2023 года. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2023. – С. 346-348.

Яковлева А.А., Рубцова Н.О. Техническая подготовка велосипедистов с нарушением зрения на этапе начальной спортивной подготовки // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: теория, методология и практика: Материалы кафедральной научно-практической конференции, Москва, 14–15 марта 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 93-97.

Additional physical training for children over five years old / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1444-1454. – DOI 10.7752/jpes.2021.03184.

Transcranial electrical stimulation to increase psychophysiological stability, technical and tactical readiness of MMA fighters / T. Selitrenikova, E. Ageev, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 6. – P. 1419-1425. – DOI 10.7752/jpes.2022.06178.

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and

Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.

REFERENCES

- Ageev, E., Kolokoltsev, M., Selitrenikova, T. et al. Transcranial electrical stimulation to increase psychophysiological stability, technical and tactical readiness of MMA fighters. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022, Vol. 22, No. 6, pp. 1419–1425. DOI: 10.7752/jpes.2022.06178.
- Boiarov, N. I. Technology of sports training in mas-wrestling for the initial preparation group in rural schools. *Education and Upbringing: Methods and Practice*, 2016, No. 30-2, pp. 113–117.
- Boykov, V. S., & Viktorov, D. V. Physical education space in the Ural Federal District. *Bulletin of South Ural State University. Series: Education, Healthcare, Physical Culture*, 2015, Vol. 15, No. 3, pp. 5–11.
- Demina, P. V. Problems of sports psychology in the system of athlete preparation at various levels. *Alleya Nauki (Science Alley)*, 2019, Vol. 2, No. 2(29), pp. 84–87.
- Fedorov, D. N., & Kiselman, A. V. Development of speed endurance among 8th-grade students during the “Track and Field” module of physical education in secondary school. In *Science and Production: Current Status and Prospects* (pp. 346–348). Materials of the XXI All-Russian Student Scientific and Practical Conference with International Participation, Kemerovo, February 10, 2023. Kemerovo: Kemerovo State University, 2023.
- Fisakov, V. D., & Cherkashin, V. P. Theoretical and methodological aspects of sports practice. Moscow: Sport, 2016. 345 p.
- Fursov, A. V. Organization of the educational and training process for cross-country skiing students in a pedagogical university. In S. I. Loginov (Ed.), *Improvement of the system of physical education, sports training, and health promotion for various population groups* (pp. 231–232). Materials of the 5th All-Russian Scientific Conference. Surgut: Surgut State University, 2006.
- Kolokoltsev, M., Mischenko, N., Romanova, E. et al. Additional physical training for children over five years old. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021, Vol. 21, No. 3, pp. 1444–1454. DOI: 10.7752/jpes.2021.03184.
- Kryzhevsky, P., Mischenko, N., Kolokoltsev, M. et al. The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7–8-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022, Vol. 22, No. 1, pp. 153–159. DOI: 10.7752/jpes.2022.01019.
- Ministry of Sport of the Russian Federation. On Approval of the Federal Standard of Sports Training in the Sport “Track and Field Athletics”: Order of the Ministry of Sport of Russia No. 996 dated November 16, 2022. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/> (accessed December 2, 2025).
- Pronin, E. A., Vorozheikin, A. V., Konovalov, D. E. et al. Development of general endurance in track and field athletics. *Uchenye Zapiski Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health*, 2023, No. 10(224), pp. 354–357. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p354-357

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 40 (4)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)4.14](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)4.14)

Samsonov, I. I. On the organizational and legal status of sports schools and the duration of training sessions under their implemented programs. Annual of Russian Educational Legislation, 2014, Vol. 9, pp. 136–148.

Samsonov, I. I. On the norm of duration of educational and training sessions in the context of harmonizing legislation. In Modern System of Sports Training in Winter Sports (pp. 131–138). Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference Dedicated to the 100th Anniversary of the Ministry of Sport of the Russian Federation, Perm, October 19–20, 2023. Chaykovskiy: Chaykovskiy State Academy of Physical Culture and Sports, 2023.

Semenov, R. G. Features of training boys for powerlifting at the initial stage of sports preparation. In L. V. Kashitsyna (Ed.), Current Problems of Life Safety and Physical Culture (pp. 153–156). Collection of Scientific Articles of the Faculty of Physical Culture and Life Safety. Saratov: Saratovskiy Istochnik, 2018.

Vorozheikin, A. V., Tyupa, P. I., & Volkov, A. P. Analysis of current issues in dissertation research on the sport “Hand-to-hand combat”. Proceedings of the Baltic State Academy of Fish Industry Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences, 2020, No. 1(51), pp. 154–158.

Yakovleva, A. A., & Rubtsova, N. O. Technical training of visually impaired cyclists at the initial stage of sports preparation. In Current Problems of Adaptive Physical Culture and Paralympic Sports: Theory, Methodology and Practice (pp. 93–97). Materials of the Departmental Scientific and Practical Conference, Moscow, March 14–15, 2024. Moscow: Russian University of Sport “GTSOLIFK”, 2024.

Zelichenok, V. B., Cherkashin, V. P., Ozolin, E. S., & Mironenko, I. N. Pedagogical toolkit for optimizing training workload regimes with track and field athletic reserve athletes. Bulletin of Sports Science, 2016, No. 6, pp. 31–34.