

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ОСОБЕННОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: Данное исследование посвящено проблемам, связанным с недостаточно полным пониманием в выборе наиболее результативных методов, приемов, форм и средств для развития выносливости у спортсменов. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с влиянием психологического типа нервной системы спортсмена, как на его выступление в ответственных соревнованиях, так и на тренировочный процесс. В работе даётся ряд практических рекомендаций для тренерского состава по улучшению организации учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: бег, марафон, методика, сверхдлинная дистанция, соревнование, спортсмен, тип нервной системы, тренировка.

Abstract: This study is devoted to the problems associated with insufficient understanding in the selection of the most effective methods, techniques, forms and means for the development of endurance in athletes. This article discusses issues related to the influence of the psychological type of the athlete's nervous system, both on his performance in responsible competitions and on the training process. The paper provides a number of practical recommendations for the coaching staff to improve the organization of the training process.

Key words: running, marathon, technique, ultra-long distance, competition, athlete, type of nervous system, training.

Проблема воспитания атлетов в видах спорта, где выносливость начиная с юного возраста является одним из главных факторов победы, является недостаточно изученной в теории физического воспитания [2]. Особую значимость данная проблема приобретает в связи с наметившимся отставанием результатов спортсменов у некоторых тренеров в видах спорта, для которых характерно преимущественное проявление выносливости [3]. Особую тревогу вызывают неудачные выступления бегунов на сверхдлинные дистанции.

Самая длинная из классических беговых дистанций — марафон — требует от бегуна высокого уровня физического развития и большой силы воли.

Марафон — дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров. Ведущие мировые марафоны проводятся под эгидой и по правилам, разработанным Ассоциацией международных марафонов и пробегов (AIMS). Правила AIMS подтверждены Международной ассоциацией легкоатлетических федераций.

Является олимпийской дисциплиной легкоатлетической программы у мужчин с 1896 года, у женщин — с 1984 года.

Марафонские соревнования проводятся на шоссе, но само слово, в отличие от бега на длинные дистанции, часто применяют к любым длительным пробегам на пересечённой местности или в экстремальных условиях.

Их дистанции могут существенно отличаться от «классической»: сверхмарафон — бег на дистанции больше марафонских. Половина марафонской дистанции, полумарафон, также является популярной дистанцией в шоссейном беге, на которой проводятся отдельные забеги и чемпионаты мира и фиксируются мировые рекорды.

Четверть марафонской дистанции, четверть марафон, не является официальной дисциплиной лёгкой атлетики, однако данная дистанция активно привлекает к себе интерес с начала 2010-х годов в мировом любительском беге. Четвертьмарафонские забеги проводятся параллельно с марафонскими в рамках традиционных марафонов и полумарафонов [4].

Роль тренера в воспитании этих качеств трудна и ответственна. Не случайно в последние годы в специальной литературе все чаще освещаются вопросы методики тренировки бегунов на сверхдлинные дистанции. Однако исследований, раскрывающих специфические особенности подготовки марафонцев, пока еще мало. Думается, что особое место в таких исследованиях должен занимать вопрос о влиянии психологических факторов в процессе тренировки марафонца. В данной статье затронута лишь одна из сторон этого вопроса — особенности в подготовке бегунов с различными типами нервной системы.

Общеизвестно, что спортсмены с примерно одинаковыми конституционными данными и уровнем развития физических качеств добиваются одинаковых результатов в самые различные сроки, несмотря даже на схожесть в методике тренировки. Это во многом объясняется различием в типах нервной системы спортсменов. Поэтому каждый тренер, прежде чем начинать работу, должен с помощью врача установить тип нервной системы своих воспитанников. Описанные в научной литературе типы нервной системы (холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик) редко встречаются в «чистом» виде. Обычно на практике мы сталкиваемся с преобладанием каких-либо особенностей одного типа над другими у одного и того же спортсмена.

Конечно, нельзя тренировать по одному шаблону спортсменов с различными типами нервной системы. Однако подчас некоторые тренеры так и поступают, считая, видимо, что главное — это трудолюбие и упорство самого спортсмена. В результате наступают неизбежные срывы, которые в марафонском беге особенно опасны.

Очень часто происходят случаи при подготовке команд к соревнованиям, когда в течение длительного периода вся команда готовится по единому плану, а за недели две до ответственного выступления все спортсмены должны участвовать в «прикидочных» соревнованиях. Двухчасовое «кружение» в высоком темпе исчерпывают запасы не только (и не столько!) физической, но и

особенно нервной энергии. Через 2 недели на крупнейших соревнованиях более 80% спортсменов команды могут сойти с дистанции.

И совершенно другими бывают результаты, когда со спортсменом работает тренер, который хорошо разбирается в психологических и физиологических особенностях своих воспитанников, индивидуально подходит к подготовке каждого из них.

Специальных исследований, касающихся учета психологических особенностей спортсменов в процессе тренировки, как уже указывалось, очень мало. Однако отдельные замечания, имеющиеся в различных статьях, а также личный опыт тренеров дают возможность сделать некоторые выводы в этом направлении.

1. Спортсмены с сильным, уравновешенным типом нервной системы (сангвиники) способны переносить длительную интенсивную тренировку самого различного характера. В тренировке обычно проявляют упорство и целеустремленность, во время состязаний проходят дистанцию в равномерном темпе, избегая резких рывков.

2. Спортсменам с сильным, но неустойчивым типом нервной системы (холерики), у которых процессы возбуждения преобладают над торможением, рекомендуется выполнять интенсивную тренировочную работу на отрезках средней длины. Во время занятий такие спортсмены нуждаются в особом контроле со стороны тренера, а после проведения тренировки им необходим продолжительный отдых. Наблюдения над спортсменами, обладающими холерическим типом нервной системы, показали следующее. На беговых тренировках они всегда стремились вырваться вперед и вести бег. Однако они, как правило, не могут выполнить всего объема запланированной работы и быстро устают. Поэтому в дальнейшем таким спортсменам рекомендуется запретить вести бег, а следует предложить следовать за бегунами, хорошо чувствующими темп бега. Эта мера принесёт свои плоды, и спустя какое-то количество занятий он уже довольно легко переносит даже значительную нагрузку.

3. Спортсмены с сильным и устойчивым типом нервной системы, но с замедленной, сменой процессов возбуждения и торможения (флегматики) обычно предпочитают в тренировке равномерный бег на средних и длинных отрезках и кроссы. Для таких спортсменов нарастание нагрузок должно идти очень постепенно.

4. Спортсмены со слабым типом нервной системы (меланхолики) обычно, особенно в начале тренировки, с трудом переносят даже умеренную нагрузку кроссового характера. Такие спортсмены должны тренироваться только в составе группы и под неослабным контролем тренера. И все же должен сказать, что спортсмены с таким типом нервной системы редко достигают результатов лучше второго разряда. Возможно также, что просто не всегда удаётся найти соответствующих средств и методов тренировки для бегунов такого типа. Поэтому нужно обратить особое внимание на влияние условий тренировки на психологическую настроенность спортсменов с таким типом нервной системы.

В заключение стоит отметить, что в настоящее время от тренера требуется глубокое знание психологических основ тренировки. Только овладев этими основами, тренер бегунов на сверхдлинные дистанции сможет помочь своим ученикам быстрее достигнуть высот мастерства [1].

Библиографический список:

1. Казлаускас, В. Психология марафонца / В. Казлаускас // Легкая атлетика – 1968. – № 1. – С.8-9.

2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – С.45-49.

3. Крикунов, Г.А. Школа олимпийского чемпиона Себастьяна Коэ / Г.А. Крикунов // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 2 – С.72-76.

4. Марафон [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Марафон> (дата обращения: 25.14.2022).