

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ПРОБЛЕМА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Аннотация: Данное исследование затрагивает проблематику, связанную с отсутствием точного понимания в выборе наиболее результативных методов, приемов, форм и средств для развития выносливости у бегунов на 800 и 1500 метров необходимого для демонстрации наивысших результатов в период максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена заложенных в него природой. Полученные в результате исследования данные могут быть использованы как ориентиры для развития выносливости у бегунов на 800 и 1500 метров.

Ключевые слова: бег, бегун, выносливость, запас скорости, спортсмен, тренировка, физические качества.

Abstract: This study touches upon the problems associated with the lack of an accurate understanding of the choice of the most effective methods, techniques, forms and means for the development of endurance in runners at 800 and 1500 meters necessary to demonstrate the highest results during the maximum realization of the individual athletic capabilities of the athlete inherent in him by nature. The data obtained as a result of the study can be used as guidelines for the development of endurance in runners at 800 and 1500 meters.

Key words: running, runner, endurance, speed reserve, athlete, training, physical qualities.

Проблема воспитания выносливости начиная с детского возраста является одной из наименее изученных в теории физического воспитания [1]. Особую

значимость данная проблема приобретает в связи с наметившимся отставанием результатов спортсменов у некоторых тренеров в видах спорта, для которых характерно преимущественное проявление выносливости. Особую тревогу вызывают неудачные выступления бегунов на средние дистанции.

Убедительные победы зарубежных спортсменов в свое время заставили наших тренеров изучить методику их тренировки. В результате анализа оказалось, что лучшие бегуны на 800 и 1500 метров имеют в беге на 100 метров очень высокие результаты.

Уделив особое внимание воспитанию качества скорости, отдельные бегуны улучшили личные достижения в беге на 800 и 1500 метров. Однако если по уровню скорости они приблизились к сильнейшим бегунам, то по результатам в беге на 800 метров разрыв не всем удаётся сократить. А тем временем штурм мировых рекордов продолжается. С появлением на мировой арене спортсменов, выполнявших большие объемы беговых нагрузок, все больше тренеров и научных работников стали высказывать мысль о необходимости создания базы общей выносливости, высокий уровень развития которой должен обеспечить успех в беге на средние дистанции.

Однако известно, что успех в беге на средние дистанции может обеспечить комплекс навыков и качеств, которыми должен обладать современный бегун: скорость, специальная и силовая выносливость, общая выносливость, скоростно-силовые качества и т. д. Не вызывает сомнений, что воспитание высокого уровня необходимых качеств может быть осуществлено лишь в течение многолетней тренировочной работы; при этом не до конца изученным представляется вопрос рационального распределения времени, уделяемого воспитанию каждого из необходимых качеств.

Учёные попытались установить взаимосвязь качеств скорости и специальной выносливости у бегунов на средние дистанции, для чего проанализировали результаты у бегунов от III спортивного разряда до мастера спорта международного класса. В таблице 1 указаны данные динамики изменения «запаса скорости» в соответствии с квалификацией спортсмена.

«Запас скорости» — термин, который был введен Н. Г. Озолиным в 1959 году. «Запас скорости» характеризует уровень специальной выносливости бегуна. Из таблицы 1 видно, что показатель «запаса скорости» со значения 3,514, соответствующего нормативу III разряда, снижается до значения 2,315, которое соответствует нормативу мастера спорта международного класса.

Тенденция к неуклонному снижению показателя «запаса скорости» проявляется и с увеличением тренировочного стажа. Так, у бегуна, тренирующегося 1 — 2 года, «запас скорости» равен 3,234; после 3 — 4 лет тренировки — 2,774; после 5 — 6 лет — 2,597; после 7 — 8 лет — 2,437 и после 9 лет и больше — 2,433.

Следовательно, с ростом квалификации спортсменов и с увеличением стажа тренировочных занятий наблюдается улучшение специальной выносливости бегунов на средние дистанции.

Сопоставив данные максимальной скорости спортсменов (в беге на 100 метров) с результатами бега на 800 метров (таблица 1) заметно, что параллельно с улучшением результатов в беге на 800 метров улучшаются и показатели максимальной скорости.

Таблица 1. Динамика изменения «запаса скорости»

| Квалификация спортсмена | 800 метров | 100 метров | «Запас скорости» |
|-------------------------|-------------------|------------|------------------|
| III разряд | 2 мин. 08,35 сек. | 12,49 сек. | 3,514 |
| II разряд | 1 мин. 59,21 сек. | 11,87 сек. | 3,002 |
| I разряд | 1 мин. 55,11 сек. | 11,71 сек. | 2,643 |
| Кандидат в мастера | 1 мин. 51,51 сек. | 11,54 сек. | 2,36 |
| Мастер спорта | 1 мин. 48,82 сек. | 11,07 сек. | 2,484 |
| МСМК | 1 мин. 46,11 сек. | 10,92 сек. | 2,315 |

Значит, рост мастерства в беге на 800 метров сопровождается повышением как специальной выносливости, так и скоростных возможностей

спортсменов. Для мастера спорта международного класса характерны самые высокие показатели как специальной выносливости «запас скорости», так и максимальной скорости бега.

Сопоставляя показатели «запаса скорости», можно отметить, что более высокому показателю «запаса скорости» соответствует и более высокий результат в беге на 800 метров. Это еще раз подтверждает вывод о том, что результат в беге на 800 метров зависит как от уровня развития максимальной скорости, так и от уровня специальной выносливости бегуна. Наибольшего успеха добиваются те спортсмены, которым удается развить до высокого уровня оба качества.

Естественно, что в отдельных случаях в силу индивидуальных особенностей спортсмена относительно низкий уровень - развития скоростных качеств может быть компенсирован более высоким уровнем развития специальной выносливости, и наоборот.

В заключение хочется отметить, что уровень развития качеств скорости и специальной выносливости должен приниматься во внимание каждым спортсменом при выборе тактики бега. Более быстрый бегун может держаться позади лидера и, быстро финишируя, выходить вперед. Бегун, обладающий более высоким уровнем развития специальной выносливости, должен со старта поддерживать высокий темп бега. Но часто сильнейшие бегуны независимо от своих данных приняли на вооружение тактику «отсиживания», которой они остаются верны на подавляющем большинстве соревнований как всесоюзного, так и международного масштаба. Такая тактика не всегда позволяет выигрывать крупные состязания, но и тормозит рост достижений спортсменов [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Школа олимпийского чемпиона Себастьяна Коэ / Г.А. Крикунов // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 2 – с.72-76.
2. Максименко, Г. Бег на длинные дистанции / Г. Максименко // Легкая атлетика – 1969. – № 1. – с.15-17.