

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

ТРЕНИРОВКА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация: С каждым годом растут результаты в беге на длинные дистанции — одном из красивейших, но вместе с тем и труднейших видов легкой атлетики. Состязания в бега на длинные дистанции предъявляют колоссальные требования ко всем системам организма атлета и в значительной мере к психической сфере. В статье представлены пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса бегуна на средние и длинные дистанции и как результат улучшение соревновательных показателей.

Ключевые слова: бег на выносливость, длинная дистанция, методика тренировки, результат, спорт, спортсмен.

Abstract: Every year the results in long—distance running are growing - one of the most beautiful, but at the same time the most difficult types of athletics. Competitions in long-distance running place enormous demands on all systems of the athlete's body and, to a large extent, on the mental sphere. The article presents ways to improve the effectiveness of the training process of a runner for medium and long distances and, as a result, improve competitive performance.

Key words: endurance running, long distance, training technique, result, sport, athlete.

В наши дни тренировочная нагрузка у бегунов на средние и длинные дистанции настолько тяжела и велика, что человек вполне может утратить интерес к постоянным занятиям [1]. Необходимо стремиться по мере возможности разнообразить тренировки, придать им большую эмоциональную

окраску.

Кроме того, необходимо пересмотреть вопросы так называемой психологической подготовки спортсменов. Навсегда отошли в прошлое времена, когда в раздевалку к спортсменам приходил какой-нибудь официальный представитель и призывал легкоатлетов добиваться победы любой ценой. Мы знаем, что такие грозные речи не только раздражают спортсменов, но и возлагают на них чрезмерную нагрузку. В самом деле, если человек во время соревнований приходит в ужас от мысли о поражении, то вряд ли он добьется своего лучшего результата. Побеждает в такой ситуации лишь тот, кто намного сильнее соперников, либо человек, обладающий феноменальными волевыми качествами. Современный спортсмен сам понимает, сколь важна его победа, и делает все, на что способен. Спортсмен, над которым не довлеет бремя ответственности, как правило, выступает лучше, чем от него ожидают.

Важными условиями в достижении высоких результатов в беге на средние и длинные - это большое желание заниматься бегом, способность спортсмена к перенесению довольно больших тренировочных нагрузок, целеустремленность, трудолюбие и систематичность в овладении спортивным мастерством [3].

Общий прогресс в спорте коснулся и бега на средние и длинные дистанции. Темп роста рекордов поистине поразительный, а для любителей предсказаний, которых было так много в недавнем прошлом, просто невероятный.

Вспомним Олимпийские игры, которые лишний раз показали, что прогнозы — дело трудное. Появление среди победителей и призеров «новичков» опровергло, казалось, самые точные предсказания. Поэтому сегодняшняя наша попытка оценить расстановку сил бегунов на средние и длинные дистанции отнюдь не претендует на прогноз.

В памяти у всех многочисленные предсказания о пределах в спорте, бывшие особенно модными в тридцатых годах прошлого столетия. Считалось,

например, что 14 минут в беге на 5000 метров и 29 минут в беге на 10 000 метров — это пределы. Но сколь наивными кажутся нам теперь те предсказания! Мало того, темпы роста рекордов не замедляются.

Бурный рост рекордов в спорте, и в беге на средние и длинные дистанции в частности, объясняется многими причинами, но главные из них — это обострение спортивной борьбы, это все более распространяющееся вглубь и вширь проникновение науки в спорт, а в связи с этим и совершенствование методов тренировки, это расширение географии спорта, а также его «омоложение».

Каково же в целом положение с бегом на выносливость в мире сейчас?

Большинство ведущих спортсменов освоили рекомендованные объемы тренировочной работы или приблизились к ним вплотную, и положение в этой области тренировочного процесса на какой-то период времени, видимо, стабилизировалось. В середине прошлого века этому способствовало и то, что один из ведущих авторитетов в части объема тренировочной работы Р. Кларк неоднократно терпел поражения от спортсменов, тренирующихся по иной системе, а рекорды других — П. Снелла и Г. Эллиота, готовящихся на той же основе, были повторены или улучшены. Победа на олимпийских играх (пусть даже без рекорда) все равно почетна. Главная цель спортсменов — золотая медаль, и, если ее можно завоевать без поражающего воображение километража, тем лучше.

Но все это ни в коей мере не умаляет ценности систем прошлого века Черутти и Лидьярда. Нельзя забывать, что любая продуманная система дает результаты, но лишь в том случае, если срабатывают все другие звенья цепи, обеспечивающей успех. Достаточно одного слабого звена, и самая лучшая система терпит крах. А звенья эти следующие:

а) талантливый трудолюбивый спортсмен, способный к самостоятельным действиям, дополняющим действия тренера;

б) опытный энтузиаст-тренер, влюбленный в свое дело и понимающий психологию своих подопечных;

в) удовлетворительные (а лучше — хорошие или отличные) климатические, географические и социальные условия тренировки;

г) хорошо продуманный, способствующий росту спортивный календарь.

Прорыв в одном звене — и об успехе не может быть и речи. Круговорот спортивных успехов естествен. И это лишнее доказательство того, что дело не только в системе тренировки, но и в благоприятном сочетании всех звеньев цепи успеха. И ничего удивительного не будет, если через год-два опять заговорят о бегунах из стран, где за годы неудач отнюдь не растеряли знаний в области подготовки бегунов.

Системы, методы тренировки в наше время хорошо известны всем. И сказанное выше лишь подтверждает, что перенимать чужое нужно весьма и весьма осторожно, помня о том, что не все и не всегда полезно переносить на свою почву.

Если еще несколько лет назад в мире царил интервальный метод тренировки, то теперь господству этого метода наступает конец. Все большее и большее число тренеров и спортсменов склоняется к тому, что более эффективной тренировкой является комплексная тренировка, в которой видное место занимает продолжительный, непрерывный бег, дополняемый в зависимости от ряда условий оптимальными дозами всех остальных видов бега и серьёзной силовой подготовки. Иными словами, спортсмены вернулись к тому, что и раньше считалось наиболее целесообразным. Вернулись к старому, но на новой основе.

Главное сейчас заключается не в том, чтобы на тренировках бегать больше или быстрее других, но в том, чтобы развить в себе способность утилизации большего количества кислорода. А это уже иной вопрос. Это уже связано с наукой, с поисками путей, которые не всегда совпадают с апробированной практикой. Появились и все чаще и шире применяются термины «аэробная» и «анаэробная» форма тренировки, «двигательная гипоксия», «активизация процессов восстановления», использование дополнительных средств тренировки.

Более глубокое проникновение науки в спорт положительно сказывается и на утверждении интенсивно начавшегося в последние годы «омоложения» в спорте.

Характерной чертой бега на выносливость сейчас стало значительное снижение возраста спортсменов, показывающих выдающиеся результаты. Легкоатлетам Старого и Нового Света придется считаться со спортсменами Австралии, Азии и, особенно, Африки.

Настойчивые поиски новых средств и методов тренировки увенчались подъемом результатов во всех странах. Большой километраж беговой работы, целесообразное варьирование его с интенсивностью, широкое внедрение бега на выносливость среди детей — далеко не полный перечень новых веяний последних лет.

Итак, общий подъем достижений в беге от 800 метров до марафона, более глубокое проникновение науки в спорт, значительное снижение возраста легкоатлетов, показывающих выдающиеся результаты, расширение географии претендентов — характерные приметы сегодняшнего дня [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – С.45-49.
2. Макаров, А. Бегуны перед олимпиадой / А. Макаров // Легкая атлетика – 1968. – № 3. – С.30.
3. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – С.223-226.