

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ**

**Аннотация:** Современная спортивная практика заставляет нас критически пересмотреть некоторые представления о методах развития основных качеств бегунов — общей и специальной выносливости. 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:** Modern sports practice forces us to critically reconsider some ideas about the methods of developing the basic qualities of runners — general and special endurance. 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.

Методы планирования тренировки за последнее время существенно изменились: от общей схемы работы с большой группой спортсменов до подробного индивидуального плана, разработанного для одного спортсмена на целый год, точно учитывающего все тренировочные средства на каждом занятии [2]. Однако опыт показывает, что такие подробные планы, разработанные на много месяцев вперед, не всегда реальны. Ведь многие

факторы ускользают из-под контроля тренера. Трудно также предвидеть реакцию спортсмена на выполненную тренировочную работу в будущем. Поэтому спустя уже несколько недель часто возникает необходимость корректировать такой план, а иногда — изменять его полностью.

В связи с этим целесообразна схема планирования: перспективный план, годовой план, планы на период тренировки, на месяц, на неделю.

Необходимо отметить, что успешное планирование и реализация намеченных планов могут быть достигнуты только при соблюдении следующих условий:

1. Следует стремиться к точному определению объема и интенсивности тренировочной работы, направленной на развитие определенных двигательных качеств.

2. Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы сделать возможным точное измерение и запись величины проделанной работы и времени ее выполнения. Только это даст возможность анализировать и делать выводы.

3. Следует разработать и регулярно (по этапам) выполнять соответствующие контрольные упражнения для проверки эффективности запланированной и проведенной работы.

На протяжении последних лет интервальный метод в различных его вариантах считался чуть ли не единственно правильным в подготовке в некоторых видах спорта. В середине прошлого века в нашей стране многие тренеры, попавшие под влияние сенсационной шумихи, поднятой вокруг «интервального метода Рейнделла—Гершлера», рекомендовали его даже для развития общей выносливости.

Однако не редкость, что увлечение этим методом перечеркивало карьеру многих, безусловно, талантливых спортсменов. Еще чаще колоссальный труд, постоянное увеличение числа отрезков и скорости их пробегания не давали ожидаемых результатов, пропорциональных громадной тренировочной работе.

Спортивный результат не является просто функцией числа отрезков и скорости интервального бега.

Интервальный метод тренировки, особенно при работе на отрезках от 300 до 500 метров, в большей степени требует от бегуна проявления выносливости, чем развивает это качество. Сегодня это предположение представляется доказанным. Анализ тренировки тех, кто успешно выступал на беговой дорожке, показывает, что интервальный метод занимал довольно ограниченное место рядом с такими методами, как метод «непрерывного продолжительного бега» (пробегание в равномерном темпе дистанций от 5 до 25 километров) и «темповый метод» (пробегание отрезков от 600 метров до 4 километров с соревновательной скоростью).

Второй важный вывод, который сделали некоторые специалисты, также противоречит распространенным до настоящего времени представлениям о необходимости на протяжении большей части подготовительного периода (за исключением его первого этапа) параллельно работать над развитием общей и специальной выносливости, аэробной и анаэробной производительности. Часть специалистов считают, что более целесообразным является такое распределение тренировочной работы в годовом цикле, при котором развитие общей выносливости (базирующейся на улучшении аэробной производительности) достигнет в результате многомесячной тренировки определенного высокого уровня и лишь затем осуществляется плавный и постепенный переход к работе над развитием специальной выносливости (за счет развития анаэробной производительности).

Эти положения лучше всего, пожалуй, иллюстрируются тренировкой некоторых бегунов, добившихся значительных успехов. Следует особо отметить, что система их тренировки сформировалась в тесном сотрудничестве тренеров с теоретиками спорта, врачами и физиологами на базе новейших достижений спортивной науки.

Эта методика подразумевает, что сразу же после выступления в последнем соревновании, эти спортсмены начинают ежедневную тренировку по методу

«непрерывной длительней работы». Для этого на местности выбирается замкнутая трасса длиной 2,5 — 7,5 километров. Спортсмен несколько раз пробегает на этой трассе 15 километров с такой скоростью, чтобы величина пульса не превышала 140 — 150 ударов в минуту. При этом пульс контролируется с помощью современной аппаратуры и темп бега постоянно корректируется, так чтобы его показатели оставались в заданных пределах. Затем подсчитывают скорость (в м/сек), с какой бежит спортсмен, сохраняя указанные значения пульса. Эта скорость и принимается за рабочую на последующие 6—8 недель. В дальнейшем описанная процедура повторяется и вновь определяется рабочая скорость на последующие 6—8 недель. И так круглый год. Средневики вместо 15 километров пробегают 10-километровую дистанцию. Перед спортсменом ставится задача: пробежать за неделю определенный километраж с заданной скоростью, причем бег должен продолжаться, как правило, не менее 30 минут и не более часа. Тренировки проводятся ежедневно.

Анализ тренировочных нагрузок сильнейших бегунов мира за последнее время показывает, что в подготовительном периоде верхняя граница месячного бегового объема значительно поднялась.

Но значительное увеличение тренировочных объемов ограничено тем, что организм не успевает восстанавливать чрезмерные энергозатраты, что приводит к хроническому утомлению. В то же время совершенно очевидно, что в подготовительном периоде следует проводить разноплановую объемную тренировочную работу.

Необходимость этого объясняется тем, что в беге на средние и длинные дистанции результаты мирового класса могут быть достигнуты лишь благодаря исключительно высокому уровню адаптации внутренних органов и двигательного аппарата. Прежде всего речь идет о морфологической и функциональной перестройке органов дыхания и кровообращения, а также об оптимизации протекания биохимических процессов, связанных с увеличением энергетических потенциалов мышц, интенсификации в них обменных

процессов и повышением щелочных резервов. Считается, что такая перестройка может быть достигнута лишь с помощью объемной тренировочной работы.

Из этого следует, что разница в объеме тренировочной работы теперь определяется не столько длиной дистанции, на которой специализируется бегун, а в основном уровнем подготовленности и тренировочным стажем спортсмена. Некоторые специалисты считают, что нет значительных различий в тренировочных объемах бегунов на дистанции от 1500 метров до марафонской. Поэтому, возможно, не случайно сильнейшие бегуны на средние и длинные дистанции легко пробегают марафон, показывая высокие результаты.

В сотрудничестве ученых, врачей и тренеров решается, как уже говорилось, вопрос о соотношении интенсивности и объема тренировочных нагрузок бегунов [1].

#### **Библиографический список:**

1. Елфимов, И. Опыт зарубежных тренеров / И. Елфимов // Легкая атлетика – 1968. – №4. – с.30-31.
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.