

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация: Причины для нового подъема уровня результатов в беге на длинные и средние дистанции следует искать в значительном улучшении методики тренировки. Сейчас в этой области имеется ряд неразрешенных проблем. Одна из них — оптимальное соотношение скорости, общей и специальной выносливости. В представленном исследовании даются методологические рекомендации, которые будут полезны для проведения качественной работы тренеров с легкоатлетами.

Ключевые слова: бег, быстрота, выносливость, лёгкая атлетика, мышцы, скорость, спортсмен, средняя дистанция, тренировка, упражнения.

Abstract: The reasons for the rise in the level of results in long- and medium-distance running should be sought in a significant improvement in the training methodology. Now there are a number of unresolved problems in this area. One of them is the optimal ratio of speed, general and special endurance. The presented study provides methodological recommendations that will be useful for conducting high-quality work of coaches with athletes.

Key words: running, speed, endurance, athletics, muscles, speed, athlete, average distance, training, exercises.

Среди тренеров по бегу на средние дистанции в вопросе выбора пути для подъема уровня результатов существуют две диаметрально противоположные точки зрения [2]. Одни утверждают, что основной задачей тренировки является

«подтягивание» и совершенствование слабых качеств атлета, другие считают единственно верным развитие доминирующих качеств [3]. В первом случае при отсутствии достаточной скорости предлагается прежде всего развивать скоростные качества, при недостаточной выносливости — выносливость. Во втором случае бегуну с хорошими скоростными качествами рекомендуется интенсивная тренировка, а развитие общей выносливости остается на втором плане. Бегуны с хорошей выносливостью должны еще выше поднимать уровень этого качества, развитию же специальной выносливости, и особенно скорости, уделяется значительно меньше внимания [4].

Группа учёных попыталась выяснить наиболее рациональное построение тренировки для бегунов на 800 метров. В ходе исследования удалось собрать сведения о 127 бегунах, которые пробежали 800 метров быстрее 1 минуты 50 секунд. Сравнивали их рост, вес, лучшие результаты на 800, 1500, 100 и 400 метров в соревновательном периоде и среднемесячный тренировочный объем в подготовительном периоде в годы лучших выступлений бегунов.

На основании полученных данных всех спортсменов разделили на три группы. Первая — бегуны, имеющие высокие результаты на 400 метров и сравнительно скромные на 1500 метров (большинство из них пробежали 100 метров быстрее 11 секунд). Вторая — бегуны, достигшие довольно высоких результатов как на 400, так и на 1500 метров. И третья группа — спортсмены, обладающие высоким уровнем выносливости, у которых бег на 1500 метров является второй основной дистанцией. Самой малочисленной оказалась первая группа — 26 человек, а вторая и третья примерно равны — 50 и 51 человек.

Если судить по лучшим результатам, то наибольших успехов добились представители третьей группы. Однако средний результат выше у бегунов второй группы. Существенной разницы в росте бегунов первой и второй группы не видно. Несколько ниже ростом спортсмены третьей группы.

Наиболее ярко выражены различия в тренировочных объемах у представителей первой и третьей групп. Выяснилось, что у спортсменов первой группы имеется корреляционная связь между результатами в беге на 100 и 400

метров, а также в беге на 800 и 1500 метров. Последнее указывает на то, что бегуны первой группы не должны забывать о развитии выносливости. Характерно, что такая связь отсутствует между результатами в беге на 100 и 800 метров. Это подтверждает тот вывод, что воспитание бегунов на средние дистанции с помощью только спринтерской подготовки необоснованно.

Интересные данные дает анализ тренировочных объемов. Так, например, увеличение объема у спортсменов первой группы отрицательно сказывается не росте результатов в беге не только на 100 и 400 метров, но и на 800 и 1500 метров. Увеличение объема тренировочной нагрузки у представителей второй группы влечет за собой некоторое улучшение результатов. Учёные отметили, что и у второй группы отсутствует корреляционная связь между результатами в беге на 100 и 800 метров.

У спортсменов третьей группы в отличие от других существует определенная связь между результатами на соревнованиях в беге на 100, 800 и 1500 метров. Бегуны этой группы не должны забывать и о развитии скоростных качеств. Обращая внимание только на выносливость, они не смогут достичь высоких результатов в беге на 800 метров. Следует также бегать в высоком темпе, чтобы организм привык переносить большую кислородную задолженность на дистанции 800 метров. Поэтому среди спортсменов третьей группы выделяются те, кто быстрее пробегает 400 метров. Увеличение тренировочного объема у представителей этой группы в значительной мере улучшает результат на 800 метров и, естественно, на 1500 метров.

Итак, лучшие средневики достигли высоких результатов весьма различными путями. Бегунам первой группы, очевидно, на тренировках подходил повторный бег в сравнительно высоком темпе, с длительными паузами отдыха и небольшим числом повторений. Нервная система и структура мышц бегунов этой группы лучше переносят быструю работу в анаэробной фазе. Так как мышечный обмен веществ у них недостаточно экономичен, их мышцы и центральная нервная система быстро устают. И, вероятно, поэтому

увеличение тренировочного объема отрицательно сказывается на росте результатов.

Бегуны второй группы тренируются с такой же или несколько меньшей интенсивностью, однако паузы отдыха у них короче, а количество повторений больше. У атлетов этой группы мышечный обмен веществ экономичнее, и усталость у них нарастает значительно медленнее, чем у бегунов первой группы. Эту группу можно считать переходной между первой и третьей.

У спортсменов третьей группы тренировочный темп бега самый низкий, а тренировочный объем самый большой. У них особенно экономичен обмен веществ, велики энергетические запасы, а сердечно-сосудистая и дыхательная системы особенно хорошо приспособляются к длительной работе. Как известно, тренировка на выносливость повышает содержание кальция в мышцах скелета и количество функционирующих капилляров. Поэтому бегуны этой группы утомляются гораздо медленнее, и восстановление после нагрузки происходит у них значительно быстрее, чем у других.

Как видно из собранных данных, тренировочные объемы бегунов каждой группы значительно отличаются. Очень часто оптимальные границы нагрузки определяются не только состоянием внутренних органов и нервно-мышечной системы, но и выносливостью сухожильного аппарата, климатом, условиями жизни и т. д.

Сейчас ясно, что рост результатов в беге на средние дистанции в первую очередь обусловлен увеличением тренировочных нагрузок. Развитие скорости происходит в основном лишь путем поднятия функциональных способностей мышц и нервной системы. Для развития же выносливости имеется гораздо больше возможностей. В этом случае рост результатов происходит за счет поднятия функциональных способностей почти всего организма.

Резюмируя результаты, исследователи заключают, что основное внимание в тренировках бегунов на 800 метров следует уделять развитию доминирующих качеств. Бегунам с хорошими скоростными качествами следует предпочитать интенсивную тренировку с небольшим объемом бега, а более

выносливым — тренировки большого объема с меньшей интенсивностью. Однако нельзя совсем забывать и о развитии слабых качеств. «Быстрые» средневики должны наряду с интенсивной скоростной тренировкой и развитием специальной выносливости заботиться об общей выносливости, средневики с хорошей общей выносливостью наряду с большим объемом тренировок для развития общей выносливости — о скорости и специальной выносливости.

Очевидно, что к высоким результатам есть много разных путей. Задачей тренера и ученика является найти наиболее верный путь, который с наименьшими потерями быстрее всего привел бы к цели [1].

Библиографический список:

1. Карикоск, О. В поисках верного пути / О. Карикоск // Легкая атлетика – 1968. – №8. – с.10-11.
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
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.
4. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru Научный электронный журнал. - Саранск, 2022 - №. - с.120-124.