

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

ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД В ТРЕНИРОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена трудностями, связанными с выбором наиболее результативных методов, приемов и средств в подготовке легкоатлетов. В статье проведёно описание методических приёмов и средств используемых в середине 20-го века Имантом Гайлисом в подготовке целой плеяды прославленных бегунов на средние и длинные дистанции. В представленном исследовании даются методологические рекомендации, которые будут полезны для проведения качественной работы тренеров с легкоатлетами.

Ключевые слова: бег, выносливость, Имант Гайлис, лёгкая атлетика, средняя и длинная дистанция, спортсмен, тренер.

Annotation: The relevance of the study is due to the difficulties associated with the choice of the most effective methods, techniques and means in the training of athletes. The article describes the methodological techniques and tools used in the middle of the 20th century by Imant Gailis in the preparation of a whole galaxy of famous runners for medium and long distances. The presented study provides methodological recommendations that will be useful for conducting high-quality work of coaches with athletes.

Key words: running, endurance, imant gailis, athletics, medium and long distance, athlete, coach.

Имант Янович Гайлис — советский легкоатлет и тренер по лёгкой

атлетике. Специалист по барьерному бегу, выступал на всесоюзном уровне в 1940-х годах — серебряный и бронзовый призёр чемпионатов СССР, многократный победитель первенств всесоюзного и республиканского значения. Среди его воспитанников такие титулованные спортсмены как Эдмунд Пилагс, Юрис Грустыньш, Имант Куклич, Айя Вейса, Инесе Яунземе, Ингрида Вербеле-Баркане, Геннадий Хлыстов [2].

Нельзя объяснить такие большие успехи тренера только его трудолюбием, преданностью своему делу, которые, конечно, бесспорны. Педагогическая работа Иманта Гайлиса была характерна творческими поисками, умением раскрыть индивидуальные особенности своих учеников, использовать в полной мере их потенциальные возможности.

Тренировка бегуна на средние и длинные дистанции — это не бездумное следование намеченным заранее схемам и планам, а живой творческий процесс. Иманта Гайлиса нередко упрекали, что он не имел планов на каждую тренировку для каждого спортсмена. «Но ведь у меня есть перспективные планы подготовки своих учеников, и я твердо знаю, над чем я буду работать с ними в тот или иной период тренировки, как буду строить недельный цикл, какие задачи по воспитанию тех или иных качеств буду решать» - Имант отвечал скептикам. Что касается каждой тренировки, то, действительно, здесь он старался подобрать средства, определить объем и интенсивность в зависимости от состояния спортсмена, погоды и других условий. Нередко приходилось принимать решение и менять задачи тренировки тут же, на месте, после разминки. Конечно, это становилось возможным лишь на основе знания особенностей своих учеников, владения всеми средствами, которые давала в руки тренеру современная методика тренировки. Только такой творческий подход к педагогическому процессу, умение не быть в плену схем и планов позволят тренеру полностью раскрыть потенциальные возможности своих воспитанников.

Вот почему объем и интенсивность тренировки учеников Иманта Гайлиса так различны. Так, Геннадий Хлыстов (выступал на всесоюзном уровне в 1960-

х и 1970-х годах, чемпион СССР, победитель Спартакиады народов СССР) по объему тренировался сравнительно мало. Обычно он пробегает лишь 10 — 12 раз 400 метров, тогда как некоторые стайеры повторяли бег на этом отрезке до 30 — 40 раз. Зато интенсивность бега у Хлыстова, по тем временам, была сравнительно большая — 57,0 — 58,0 секунды. Ряд спортсменов бегали значительно больше Хлыстова.

Изучение спортсмена начинается уже в процессе отбора в спортивную школу [3]. При этом физические данные новичка не служат единственным критерием для приема. Необходимо выяснить, каковы моральные качества поступающего, способен ли он строго соблюдать режим, отказаться от курения, употребления алкогольных напитков. Пожалуй, эта сторона является для тренера самой главной. Если молодой человек не может и не хочет подчинить свой распорядок дня и свое поведение спорту, значит из него никогда не выйдет хороший бегун.

Какие главные принципы, по мнению Иманта Гайлиса, должны быть положены в основу подготовки бегуна на средние и длинные дистанции? Прежде всего воспитание выносливости, затем совершенствование скоростных качеств и лишь потом на этой основе достижение высокого уровня скоростной выносливости.

Имант Гайлис считал, что для воспитания общей выносливости основным средством служит длительный, бег в равномерном темпе, с помощью которого совершенствуются аэробные дыхательные процессы в организме спортсмена. Кроме того, осенью выносливость приобретается путем игры в футбол на хоккейной площадке в течение полутора двух часов. С января главным средством тренировки становится бег на местности. Сперва его продолжительность не должна превышать 45 минут, затем увеличивается до полутора часов. Один раз в неделю бегуны высокого класса, по мнению И. Гайдиса, могут пробегать дистанцию 30 км.

Воспитанию выносливости способствуют и различные формы силового бега. Зимой это бег и беговые упражнения по глубокому снегу в течение 5 — 10

минут, летом вдоль берега озера по щиколотку в воде. Например, Хлыстов, применял и бег в гору, причем бег на подъем проводился на расстояние до 800—1200 метров, а количество повторений достигает 6—8 раз. Спортсмены могут бегать с отягощениями. Работа над совершенствованием выносливости не должна прекращаться и летом, однако основной ее объем падает на подготовительный период, когда продолжительность равномерного бега достигает 15 километров в день. Всего же в январе стайеры у Иманта Гайлиса пробегали в среднем 350 километров, в феврале — 450 километров, в марте — 550—600 километров, в апреле — 350 километров и в мае — 300 километров. Выносливость совершенствуется также всем строем, режимом тренировочных занятий. Здесь можно придерживаться принципа, который английские тренеры называют «нон стоп» (без перерыва) — тренировки ежедневно и без дней отдыха. Это становится возможным благодаря чередованию тренировок со значительными и небольшими нагрузками, большим удельным весом тренировок на местности. Начиная с марта бегуны, например, Хлыстов, включал бег до 3—5 километров в утреннюю специализированную зарядку.

В последние годы у нас очень мало внимания уделяется совершенствованию техники бегунов на средние и длинные дистанции. Считается, что если ты дал спортсмену тапочки и заставил его бегать, то через некоторое время появится новый стайер. Необходимо начинать обучение своих учеников с привития им правильных технических навыков. Новичок может осваивать технику в непродолжительных ускорениях, выполняя те или иные беговые упражнения. Только после того как он научился правильно бегать, перед ним могут ставиться новые задачи. К совершенствованию техники необходимо возвращаться и работая с высококвалифицированными бегунами. Кстати, освоению техники, выработке ритма и нужных координационных навыков немало способствует барьерный бег, который можно регулярно включать в тренировку (5—6 по 120 метров с низкими барьерами).

Несомненно, что длительный бег в равномерном темпе создает основные предпосылки для воспитания квалифицированного бегуна. Однако это только

часть фундамента, на котором должно быть возведено «здание» — приобретено умение бежать в нужном темпе, быть готовым к рывкам на дистанции и к ускорению на финише. Без достаточно высокого уровня скоростных качеств и специальной выносливости тут не обойтись. И работа над скоростью необходимо начинать уже в подготовительном периоде, когда одно-два занятия в неделю посвящаются стартам, ускорениям до 150 метров, бегу с ходу на короткие дистанции.

Весной, по мнению Иманта Гайлиса, необходимо сокращать число тренировок, посвященных длительному бегу, до одной-двух в неделю и особое внимание обращать на те средства, с помощью которых совершенствуется скоростная выносливость и приобретаются качества, необходимые для борьбы на дистанции. Если зимой средневики и стайеры тренировались преимущественно вместе, а новички и женщины объединялись в одну группу, то теперь все разбиваются по силам на небольшие группы по 3 — 4 человека. Весной главным средством тренировки становится переменный бег на местности — фартлек продолжительностью от 45 минут до 1 часа. За это время бегуны могут успеть сделать большое число ускорений на отрезках до 600 метров. Местность для бега может подбираться самая разнообразная. Здесь и травяной покров, и шоссе, и равнина, и холмы. Спортсменам необходимо предоставлять широкую инициативу — выбирать трассу, определять начало, длину ускорений. Обычно фартлек заканчивается бегом по холмам. Когда спортсменам надоедает тренироваться в черте города, можно выезжать куда-нибудь за 20 — 30 километров.

С весны необходимо начинать совершенствование скоростной выносливости и на стадионе путем применения различных форм переменного и повторного бега. Например, бег 3 по 1000 метров. Первые 1000 метров разбиваются на отрезки 300, 300, 100, 200 и 100 метров, которые необходимо пробегать в быстром, но не предельном темпе. Между отрезками отдых — 100 метров медленного бега. После 5 минут отдыха вторые 1000 метров пробегаются в другом варианте — 250, 400, 150, 100 и 100 метров. Наконец,

после отдыха в течение 8 минут спортсмен пробегает последний километр (200, 600, 100 и 100 метров). А вот один из примерных вариантов тренировки бегуна на 800 метров: повторный бег 5 по 200 метров (25,0 — 25,5 секунды), отдых 3 минуты и 3 по 200 метров (24,8 — 25,3 секунды), отдых 5 минут и 2 по 300 метров (из расчета 400 метров за 56,0 секунды), отдых 5 минут и 1 по 200 метров. Скорость пробегания отрезков у стайера будет несколько ниже (100 метров — 14,0 секунды, 200 метров — 28,0 секунды, 400 метров — 62,0 секунды). В среднем на одной тренировке средневик может пробегать в высоком темпе до 2 — 2,5 километров, стайер — до 6 — 8 километров. Особое место в тренировке может занимать выработка умения менять темп на дистанции, совершать рывки в процессе бега и финишировать. Для этого можно широко применять бег в различном темпе, рывки. Например, одному спортсмену дается задание пробежать 200 метров, непрерывно стартуя, а другому — бежать вместе с ним, но в равномерном темпе. Затем спортсмены бегут вторично и меняются ролями [1].

Библиографический список:

1. Гайлис, И.Я. Творческий труд / И.Я. Гайлис // Легкая атлетика – 1968. – №10. – с.8-10.
2. Гайлис, Имант Янович [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гайлис,_Имант_Янович (дата обращения: 12.08.2023).
3. Липаев, В.Ф. Рекомендации начинающим бегунам / В.Ф. Липаев // Вопросы педагогики – 2023. – №3. – с.246-250.