

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

А. Н. Яковлев

(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

В научной статье авторами отражены основные факторы, влияющие на процесс формирования двигательных способностей в процессе занятий легкой атлетикой. В статье авторами проведен анализ научной литературы, которая в полной мере дает возможность широкого выбора средств и методов для развития выносливости на всех этапах спортивной деятельности.

Введение. В настоящее время бег переживает новое рождение, с каждым годом появляется все больше и больше соревнований на различные дистанции как любительских, так и профессиональных. Бег на средние дистанции в значительной степени на постсоветском пространстве за последние годы лишился мировых позиций, т.е. печальная ситуация складывается в мужском беге, в то время как среди женщин можно выделить множество сильных бегуний, но устойчива тенденция к дисквалификации таких бегуний. Важны структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в

процессе занятий циклическими видами спорта и с применением метода круговой тренировки [1; 9–10].

Результаты исследований и их обсуждение. В начале XX века существовали две основные теории утомления: гуморально-локалистская (периферическая) и центрально-нервная (утомление начинается в рабочих органах и тканях, а далее распространяется на весь организм; утомление начинается из центрального звена (мозга).

Н. Г. Озолин [1] утверждал, что во время физической деятельности учащается дыхание из-за напряжения психического и нервного, хотя сейчас уже наверняка известен механизм возбуждения дыхательных центров посредством роста углекислого газа в крови. Большой вклад в развитие этой теории являлся И. М. Сеченов, который видел утомление целостным процессом. В. С. Фарфель делал упор на нервную систему, пытался разработать различные уловки для «расслабления» нервной системы, для снижения централизации деятельности. Н. Г. Озолин [1], характеризуя выносливость как «...способность к длительному выполнению работы, как способность бороться с утомлением...». Я. А. Эголинский [8] указывал на особенности выносливого человека: 1) способность работать с меньшей затратой энергии, экономно; 2) способность к более широкой мобилизации всех (функций); 3) способность продолжать работу даже при значительных отклонениях от нормального физиологического состояния организма.

Н. Н. Яковлев полагал, что чем дольше человек может сохранять гомеостаз во время работы, тем лучше потом терпит его нарушения. Выделял три группы биохимических факторов, лимитирующие работоспособность. 1) биохимические изменения в центральной нервной системе; 2) изменения в мышцах и миокарде под влиянием центральной нервной системы; 3) изменения во внутренней среде организма, зависящие от мышц и центральной нервной системы.

По мнению В. М. Зацюрского, который часто упоминал выносливость в разрезе противостояния утомлению, в определении ее свойствами и деятельностью центральной нервной системы [2]. Для М. Я. Набатниковой [1] показателем развития выносливости бегуна является способность сохранять скорость движения во время соревнований, а в конце еще и прибавить.

Большое значение в литературе специалистов ВНИИФК (публикации конференций, периодические издания) выделялось показателю максимального потребления кислорода (МПК). Его расценивали как

показатель уровня тренированности, исследуя спортсменов разного уровня и находя соответствующие корреляции. Но крайне редки были попытки понять, что же обеспечивает тот или иной уровень МПК. О важности мышечной композиции писал Я. М. Коц [4], приводя примеры успешных спортсменов, у которых практически полностью отсутствовали гликолитические мышечные волокна, то есть обедненные митохондриями. Необходимо умело применять имеющиеся знания смежных со спортивной тренировкой наук для наиболее совершенного и эффективного тренировочного процесса, особенно в эпоху массовой доступности информации.

В 2010 году Е. М. Калинин [3] успешно применил биологический обоснованный метод повышения специальной выносливости бегунов на средние дистанции. В работе использована классификация нагрузок на основе развития долговременных адаптационных процессов: «... развитие специальной силовой выносливости; локальной силовой выносливости (рост МФ в ОМВ, по системе «Изотон»); дистанционной выносливости; нагрузки восстановительного бега; специальной выносливости; специальной скоростной выносливости...». Этапное тестирование выявило достоверные различия в уровне специальной выносливости спортсменов до и после проведения эксперимента.

Заключение. Анализ литературы показал отсутствие в фундаментальной педагогической литературе взгляда в биологию применяемых нагрузок при подготовке бегунов на средние дистанции. Это является огромным упущением при работе со спортсменами.

В данной статье были приложены усилия по освещению проблемы несоответствия педагогических рекомендаций и разворачивающихся процессов, что в настоящее время выражается падением уровня бегунов на средние дистанции на постсоветском пространстве. Спортсмен – это живой человек, чей организм функционирует по биологическим законам, а не педагогическим. Грамотный педагог должен умело пользоваться знаниями таких наук, как анатомия, физиология и биохимия при построении тренировочной программы подготовки. В эпоху массовой доступности информации и высочайшей конкуренции на международном уровне современные тренеры будут больше уделять внимания изучению теоретических аспектов спортивной тренировки, их биологической составляющей. Это позволит самостоятельно анализировать педагогические указания, выбирать наиболее эффективные, а не только следовать им.

Список использованной литературы

1. Вопросы методики воспитания специальной выносливости / Сектор теории и методики высш. спортивного мастерства. Лаборатория теории и методики развития выносливости / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: ВНИИФК, 1968. – 29 с.
2. Зацорский, В. М. Физические качества спортсмена. – Москва: Советский спорт, 2009. – 199 с.
3. Калинин, Е. М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. М. Калинин; РГУФК. – Москва, 2010. – 23 с.
4. Коц, Я. М. Спортивная физиология. – М.: ГЦОЛИФК, 1998. – 258 с.
5. Озолин, Н. Г. Развитие выносливости спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
6. Селуянов, В. Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / В. Н. Селуянов, Б. Б. Мьякинченко, – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
7. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 111 с.
8. Эголинский, Я. А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. – М.: Воениздат, 1966. – 116 с.
9. Яковлев, А. Н. Структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в процессе занятий циклическими видами спорта / А. Н. Яковлев, А.Ю. Журавский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт: научный журнал. – 2013. – Вып. 3. – С. 186–191.
10. Журавский, А.Ю. Воспитание физических качеств у студенток в условиях применения метода круговой тренировки / А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев, В. А. Горовой // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І.П. Шамякіна : навуковы часопіс. – 2014. – № 2 (43). – С. 50–54.