

РАЗНООБРАЗИЕ ПОДХОДОВ И СПЕЦИФИЧНОСТЬ В ТРЕНИРОВКАХ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Л. М. Гейченко

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра спортивных и медико-биологических дисциплин)

В статье рассматриваются разнообразные методики зарубежных и отечественных специалистов в беге на выносливость.

Во все времена специалисты уделяли внимание методике тренировки в беге на выносливость. Передовые тренировки того времени учитывали лучшие достижения науки. Что помогало прославленным бегунам, таким как П. Болотников, В. Куц, Э. Селик добиваться высоких результатов? Высокие объемы работы (которые считались запредельными), воспроизводимые в оптимальных методах тренировки (основу составлял переменный бег), прежде всего, помогала система реабилитации, индивидуальные особенности стиля бега сочеталась с эффективной и экономной техникой, учитывался быт и питание спортсменов, высочайшее профессиональное мастерство и углубленное знание гигиены, биохимии и физиологии. Работа тренера Г. И. Никифорова, которую олимпийский чемпион В. Куц называл «филигранной», позволила раскрыть талант спортсмена на грани запредельных возможностей человека. Физиологи под руководством А. Гандельсмана считали В. Куца и П. Болотникова не самыми талантливыми спортсменами по функциональным проявлениям. Но, обладая высокими волевыми качествами, они добивались выдающихся результатов.

За рубежом применялась интервальная методика В. Гершлера. Эту методику применяли зарубежные спортсмены того времени – Э. Затопек (Чехословакия), Г. Пири (Англия). Тренировка длилась по три часа и более. Использовалось пробегание отрезков от 100 до 400 метров, количество повторений – 50-100 раз. Система тренировки Г. И. Никифорова называлась вариативной «комплексной».

Позднее Г. И. Никифоров применял индивидуализацию в подготовке своих учеников. С Шенкман писал: «Ни один из его учеников не тренировался, как остальные товарищи по команде. У каждого свой маневр – и в тренировке, и на соревнованиях. Может быть, эта непохожесть тренировочных схем и затрудняла потом восприятие методов Никифорова как единой системы».

Если рассматривать результаты в беге на выносливость в нашей стране за прошедший и настоящий периоды, то можно сказать, что современная методика тренировки находится в состоянии стагнации.

Появившаяся позже система А. Лидьярда и П. Черутти являлась адаптированной к местным условиям разработкой советского тренера Г. И. Никифорова.

Что изменилось в системе подготовки бегунов на выносливость? Наши результаты по-прежнему остаются ниже уровня достижений 50-летней давности. Мы стали бегать больше или на том же уровне, что и великие бегуны 50-х? Нет. Наши методы тренировки преобразовались или стали лучше? Нет. Наша техника бега совершеннее и экономичнее? Практически нет. Наши способы восстановления стали лучше? Вот тут можно сказать «да»: в сфере фармакологии наибольший прогресс [1].

В практике подготовки бегунов ориентиром стали «научно-методические основы» подготовки, направленные на основные положения «теории спортивной тренировки», которую подвергли критике.

Разносторонняя подготовка, которая позволяет успешно выступать на дистанциях, относящихся к различным зонам относительной интенсивности и характеризующихся различным преимущественным энергообеспечением, вкладом силовых, скоростных компонентов и соответствующим типом выносливости объединяет известных спортсменов нашего времени в беге на средние и длинные дистанции и составляет научно-методическую основу в беге на выносливость. Организация классического тренировочного процесса у бегунов на средние и длинные дистанции представляет собой чередование различных двигательных режимов. Так, спортсмен бежит сначала медленно, затем долго, потом быстро; в последующем участвует в соревновательной деятельности.

В видах, где существует выносливость, необходимо проводить постоянный мониторинг всех тренировок.

Структура подготовки состоит в следующем:

– моделировать на компьютере каждую тренировку (этап, микроцикл) по основным зонам интенсивности;

– текущий мониторинг занятия по частоте сердечных сокращений, анализ (по компьютеру) характера нагрузки и внесением корректив; оперативное, до тренировки, определение восстанавливаемости спортсмена и срочные эффекты коррекции тренировочных нагрузок [2].

Данные по тренировкам заносятся в компьютер и составляются графики с распределением основных тренировочных зон в процентном соотношении от общего времени или объема работы.

Индивидуализация и «рационализация» тренировки, как правило, определяется соблюдением модельных характеристик объемов выполненной работы, выявленных успехами выступления спортсменов, а не объективностью построения тренировочного процесса.

Таким образом, достижение высокого спортивного результата трансформируется с точки зрения функционального обеспечения в интеграцию различных механизмов энергообеспечения на межсистемном и внутрисистемном уровнях. Такой постулат предполагает определенное «развертывание» функционального обеспечения, позволяющее системно определить методологический аспект тренировки (методологический, как логику применения тех или иных методов тренировки). В современной теории и методике тренировки это воспроизводится в системе интеграционных и дифференцированных форм тренировочных нагрузок. Технологии спортивной тренировки все больше апеллируют не к теориям развития физических (двигательных) качеств, а к биологическим (физиологическим) теориям функционирования, объясняющим двигательные эффекты характером энергообеспечения. Теоретические предпосылки теорий деятельности и действий позволяют более объективно разбираться в применении методов тренировки, не только как способов развития качественных структур, но и способов последовательного освоения соревновательного функционального обеспечения. Таким образом, все вышеизложенное четко указывает на необходимость дальнейших исследований в данном направлении как теоретического, так и практического характера.

Литература

1. Шаров, А. В. Фактурная структура методики тренировки в беге на выносливость / А. В. Шаров, И. Ю. Михута, Ф. К. Гоголюк // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : мат. XII междунар. научной сессии по итогам НИР за 2010 год – Минск : БГУФК, 2011. – Ч. 1. – С. 167–169.
2. Шаров, А. В. Планирование тренировки: проблемы индивидуализации в беге на выносливость и возможные пути ее разрешения / А. В. Шаров // Ученые записки : сб. науч. тр. – Минск : БГУФК, 2007. – Вып. 10. – С. 230–241.