

УДК 796.012.1

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДОВОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ**

**В. Г. Иванов, Л. М. Гейченко, Н. В. Хомук**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются организационно-методические варианты подготовки бегунов на средние и длинные дистанции в годичном соревновательном цикле. Приводятся практические рекомендации с учетом уровня подготовленности спортсменов.

*Ключевые слова:* соревновательный период, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, количество стартов, календарь соревнований, тренировка, подготовленность спортсмена.

При планировании подготовки спортсменов необходимо предусмотреть гармоничное сочетание всех компонентов подготовки, в том числе и параметров соревновательной практики. Характер соревнований на каждом этапе годичного макроцикла должен соответствовать уровню подготовленности спортсмена, его возможностям, необходимым для решения поставленных задач. В целом же соревновательная практика, также как и другие компоненты подготовки в спорте высших достижений, должна быть подчинена задаче демонстрации максимальных результатов в наиболее ответственных соревнованиях.

К параметрам соревновательной практики, существенно влияющим на достижения бегунов на средние и длинные дистанции, следует отнести:

- общее количество стартов в годичном макроцикле подготовки;
- общее количество стартов с максимальной мобилизацией в годичном макроцикле подготовки;
- среднюю величину межсоревновательных интервалов в соревновательном периоде;
- соотношение стартов различной значимости в соревновательном периоде;
- среднюю величину интервала между стартами высокой значимости в соревновательном периоде.

Исходным условием, определяющим временные параметры макроцикла подготовки спортсмена, является календарь официальных соревнований, разрабатываемый организацией, заинтересованной в развитии спорта в целом и конкретного его вида в частности.

Более перспективным может оказаться путь разработки индивидуальной системы соревнований, основанной на официальном календаре соревнований, но учитывающей особенности и интересы конкретного спортсмена. В зависимости от личностных особенностей спортсмена, его квалификации, спортивного стажа, этапа многолетней подготовки и, возможно, других факторов изменяются задачи, стоящие перед ним в годичном макроцикле подготовки.

Соревнования, в которых участвуют высококвалифицированные легкоатлеты, подразделяются на пять групп: главные, основные, отборочные, контрольные и подводящие [1, 3].

В спортивной практике довольно распространены два подхода в использовании соревнований в целях повышения тренированности. Одни легкоатлеты строят свою подготовку, широко применяя серию предварительных стартов в избранном виде легкой атлетики до участия в главных соревнованиях. Другие готовятся к наиболее ответственным стартам, соревнуясь очень мало. Тренировка в соревновательном периоде при втором подходе строится с более выраженной установкой не только на поддержание, но и на дальнейшее развитие специфических качеств атлета.

Кроме этого, существует смешанный вариант построения структуры годичного цикла тренировки, когда легкоатлеты чередуют участие в серии соревнований с дальнейшей тщательной подготовкой к ответственным состязаниям без частых стартов.

Первый вариант с более частыми стартами используется в подготовке опытных спортсменов, имеющих стабильную технику. Особенно часто эта структура может быть использована в соревновательном периоде на этапах, свободных от кульминационных соревнований, какими для членов национальной команды являются олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы, этапы Гран-при.

Второй вариант структуры соревновательного периода может быть использован в тренировке сравнительно молодых атлетов, у которых незаурядные физические данные сочетаются с недостатками в технике движений. Активная соревновательная деятельность для таких спортсменов может оказаться вредной, способствующей закреплению

характерных ошибок в движениях, которые, как известно, легко проявляются в экстремальных условиях состязаний.

Таким образом, не следует заявлять спортсмена для участия в официальных соревнованиях, если он по своим текущим физическим, волевым, техническим или тактическим возможностям не способен к решению стоящих перед ним задач. Между тем, важно всегда учитывать, что даже самая рациональная тренировка не может заменить соревнований. Без оптимальной соревновательной практики атлет не способен прогрессировать.

Третий вариант структуры соревновательного периода может быть использован в сезоне с особо важными соревнованиями. В этом варианте мезоциклы с еженедельными стартами перемежаются с двумя-тремя микроциклами, в которых не планируется соревновательная деятельность. Такой вариант могут использовать высококвалифицированные атлеты, для которых затруднен отбор в команду. Их более подготовленные противники могут позволить себе сосредоточиться на подготовке к главному старту, а отбор пройти без целенаправленной тренировки, так сказать, «по ходу».

Количество соревнований в индивидуальном календаре соревнований, по-видимому, во многом зависит от особенностей вида спорта, характера соревновательного упражнения, квалификации, пола, возраста, спортивного стажа и личностных характеристик спортсмена.

Различия количественных параметров соревновательной практики обусловлены характером соревновательного упражнения – возможностью получения травм, величиной нагрузки на опорно-двигательный аппарат, эндокринную и энергообеспечивающую системы организма спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Эти факторы обуславливают продолжительность периода восстановления после участия в соревнованиях.

Отмечено, что увеличение количества стартов легкоатлетов положительно связано с сокращением времени достижения перворазрядниками нормы мастера спорта [2]. Возможно, это указывает на этап многолетней подготовки спортсменов, на котором особое внимание необходимо уделять расширению соревновательной практики.

Вместе с тем, очевидно, что бесконечно увеличивать количество соревнований все же нецелесообразно. Чем больше насыщенность календаря соревнований, тем легче нарушить оптимальную меру участия в соревнованиях. В связи с этим возникает проблема определения оптимальной плотности соревнований.

Анализ индивидуальных календарей соревнований позволил установить, что в соревновательном периоде макроцикла интервал между стартами на основной дистанции в определенной мере зависит от специализации спортсмена [2]. По нашим данным стайеры на основной дистанции наиболее часто стартуют с интервалом 17–26 дней.

Очевидно, что интервал между соревнованиями разного типа может иметь разную продолжительность. В частности, между подготовительными соревнованиями интервал может быть существенно меньше, чем между контрольными, отборочными или основными.

Стремление демонстрировать высокие результаты на протяжении значительной части макроцикла нередко приводит к форсированию подготовки, ее чрезмерной специализации, изменению соотношения средств общей и специальной тренировки, что противоречит закономерностям подготовки спортсмена. В связи с этим одной из проблем подготовки спортсменов является распределение соревнований по периодам макроцикла.

Учет оптимального интервала между соревнованиями и тенденция к увеличению общего количества стартов требует расширения границ периода, в течение которого бегун-стайер принимает участие в соревнованиях.

С другой стороны, не вызывает сомнения, что, если использовать только такую эффективную форму подготовки спортсменов, как соревнования, невозможно обеспечить не только прогресс спортивной формы, но и поддержание на требуемом уровне продолжительности ее сохранения. В связи с этим возникает проблема определения оптимального соотношения продолжительности периодов макроцикла подготовки спортсменов.

Рационально организованная соревновательная практика способствует адаптации спортсмена к условиям соревнований и обуславливает возможность оптимизации психической напряженности соревновательных нагрузок.

Анализ соревновательной практики лучших стайеров – чемпионов и призеров Олимпийских игр – выявил, что в годичном макроцикле подготовки стайеры в среднем стартуют 24 раза. До главного старта сезона стайеры стартуют 17 раз. В годы проведения Олимпийских игр количество стартов у лучших бегунов мира несколько снижается.

Этап непосредственной подготовки к основному соревнованию имеет особое значение в макроцикле. Рационально построенная на этом

этапе подготовка спортсмена нередко приводит к скачкообразному росту результатов. Рациональность определяется соотношением средств различной направленности, сочетанием тренировки и соревновательной практики, полноценностью восстановительных мероприятий. Этому способствует совершенная диагностика функционального и психического состояния спортсмена.

### Список использованной литературы

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Мн., 1997. – Ч. 3. – 240 с.
2. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований / А. А. Красников // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 23–24.
3. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 128 с.