

МЕТОДИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЧЕРЕЗ ТЕМПОВЫЕ РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ

Л. М. Гейченко¹, Н.Г. Гейченко²

(¹БГУТ, Могилев, Беларусь; ²ГУО «Средняя школа № 38 г. Могилева»,
Могилев, Беларусь)

Анализ подготовки лучших бегунов мира показывает необходимость использования различных методов тренировки и их сочетаний в различных циклах подготовки. В статье представлен факторный анализ подготовки ведущих бегунов мира с использованием темпового бега конца 20-го века. Ведущим средством подготовки являются непрерывные методы. Сочетание методов имеет исключительно индивидуальный характер. Все это ставит проблему индивидуализации как выбора оптимальной стратегии выбора ведущих методов тренировки.

Ключевые слова: бег на длинные дистанции, выносливость, методы тренировки, циклы подготовки.

Анализ подготовки лучших бегунов на длинные дистанции в прошлом веке показывает необходимость использования различных методов и их оптимальных сочетаний, как в тренировочном занятии, так и в различных циклах подготовки, что, очевидно, обеспечивает наиболее полную адаптацию к различным соревновательным режимам [1].

В рамках приведенных практических исследований методика А. Лидьярда [2] методическая концепция воспринималась как длительное непрерывное применение бега при оптимуме недельного развивающего объема в 160 км в различных режимах – в j, S, s силы от предполагаемого соревновательного результата на основных тренировочных дистанциях от 8 до 30км, предложенные автором, справедливо заметившим, что основные изменения происходят непосредственно во время выполнения упражнения. Причем бег в s силы можно воспроизводить по длине применяемого задания от 8 до 16 км как темповый режим тренировки.

А. В. Шаров с соавт. [3] на основе дисперсионного анализа (Вариант оборот) показал [4], что структура применяемых методов тренировки может объяснять спортивно-методические технологии на 79,93% в совокупном проценте объясняемой дисперсии за счет использования непрерывных методов тренировки: длительного непрерывного бега на

48,87%, а применение темпового бега, т. е. на уровне анаэробного порога на 31,06%. В тоже время доля воздействия применения фартлековых и интервальных методов является не существенной для объяснения методических концепций улучшения тренированности спортсменов.

Учитывая, что методические концепции подготовки в беге на выносливость [5, 6] по-прежнему востребовано применяют темповый бег как основной – «целевой» компонент тренировки.

Анализ подготовки ведущих бегунов в беге на длинные дистанции [5] – 37 человек показал, что большинство из них применяет все основные методы тренировки – длительный непрерывный, темповый, интервальный и фартлек. Восемь из них применяли темповые режимы как ведущий компонент развития.

Усредненные показатели вклада в общую структуру тренировочных средств представлены в таблице.

Таблица – % вклада методов тренировки при подготовке ведущих бегунов 90-х годов с ведущим вкладом темпового бега

Показатели	Применяемые методы							
	Длительный		Темповый		Интервальный		Фартлек	
Статистические показатели	М	m	М	m	М	m	М	m
% используемого метода	18,0	1,6	56,6	3,3	11,2	1,2	11,4	1,1

Таким образом, в структуре методов тренировки исследуемой группы спортсменов выявлены следующие соотношения: $18,0 \pm 1,6$ – отводилось длительным непрерывным методам, $56,6 \pm 3,3\%$ – темповому бегу, $11,2 \pm 1,2\%$ – интервальному бегу и $11,1 \pm 1,1\%$ – фартлеку (табл., рис.).

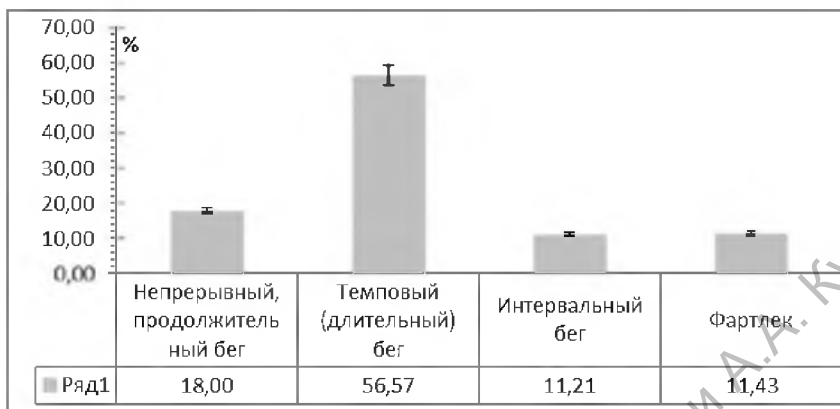


Рисунок 1 – процентное соотношение методов тренировки при преимущественном применении темпового бега

Факторный анализ дал следующие результаты. Общая дисперсия выборки (Вариамах оборот) показала [4], что структура применяемых средств может объяснять спортивно-методические технологии применения темпового бега в совокупном проценте объясненной дисперсии на 75,13% за счет использования непрерывных методов тренировки. Причем использование длительного непрерывного бега может объяснить на 47,29% (Процент объясняемой дисперсии), а применение темпового бега, т. е. на уровне анаэробного порога на 27,84%. В тоже время применение фартлековых и интервальных методов является не существенным для объяснения методических концепций улучшения тренированности спортсменов, не смотря на существенный компонент их применения – больше 22%.

Научно-методические основы подготовки в беге на средние и длинные дистанции (Ф. П. Сусов с соавт., 1990) показывают, что выдающихся спортсменов современности в различных видах бега объединяет одна способность – разносторонность подготовки, позволяющая с успехом выступать на дистанциях, относящихся к различным зонам относительной интенсивности, характеризующихся различным преимущественным энергообеспечением, вкладом скоростных, силовых компонентов и соответствующим типом выносливости. Наиболее проблематично выглядело положение о необходимом оптимуме объема беговой работы (знаменитая схема 160 км в неделю А. Лидьярда могла относиться лишь к определенному периоду деятельности).

Таким образом, данная концепция тренировки (применение больших объемов темпового бега) была характерной для конца 90-х годов прошлого века. Что - же говорит современная научная мысль о методике тренировки в 21-м веке? Так, по результатам исследования А. Casado, с соавт., 2021 [7] восемьдесят пять бегунов-мужчин, предоставивших свои лучшие результаты в различных беговых дисциплинах и количестве (километраже) различных видов специальных тренировок (темповый бег, короткие и длинные интервальные сессии) и непрерывный бег (легкие пробежки) после 3, 5 и 7 лет систематических тренировок. Простой и множественный линейный регрессионный анализ рассчитал, насколько хорошо эти виды деятельности предсказывали результаты. Корреляции Пирсона показали последовательно большое влияние на производительность общей дистанции ($r \geq 0,75$, $p < 0,001$), легких пробежек ($r \geq 0,68$, $p < 0,001$), темповых пробежек ($r \geq 0,50$, $p < 0,001$) и тренировок с короткими интервалами ($r \geq 0,53$, $p < 0,001$). Тренировки с длинными интервалами не имели сильной корреляции ($r \geq 0,22$). Общая дистанция объясняла значительную дисперсию производительности ($R^2 \geq 0,57$, $p < 0,001$). Из режимов тренировки иерархический регрессионный анализ показал, что легкие и темповые пробежки были видами деятельности, которые объясняли значительную дисперсию производительности ($p < 0,01$). Хотя специальные упражнения, особенно темповый бег и тренировки с короткими интервалами, важны для улучшения результатов, тренерам следует учитывать, что не связанные с данными упражнениями, такие как легкий бег, имеют решающее значение для улучшения результатов.

Несколько ранее K.S. Seiler, 2010 [9] в своем исследовании свидетельствовал о том, что элитные спортсмены на выносливость в целом точно определяют необходимую продолжительность тренировок и распределение интенсивности в своих дневниках тренировок. Следовательно, данные о продолжительности и методах тренировок важны для спортсменов, тренеров и ученых для оценки, описания и дальнейшего программирования тренировочных схем в тренировочных группах высокого уровня. Тем не менее, распределение интенсивности тренировок представляет собой запутанную область из-за нескольких различных методов и их интерпретаций. Автором предлагаются обоснованные методики для выявления сравнения данных тренировок с использованием различных методов распределения интенсивности. Однако, поскольку золотого стандарта не существует, общие руководящие принципы, так и обоснованные тренировочные цели в учебных группах могут еще больше повысить валидность. Для элитных спортсменов рекомендует-

ся подход для четкого распределения по различным периодам годичного цикла подготовки по 5-зонной шкале интенсивности. Распределение интенсивности должно поддерживаться внешней нагрузкой, ЧСС и лактатом, а также самооценкой нагрузки, чтобы создать непротиворечивую картину конкретной и общего тренировочного воздействия. Фазы восстановления во время интервальных сеансов рекомендуется регистрировать в зонах, соответствующих реальной внешней нагрузке.

Список литературы

1. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф. Н. Суслов [и др.]. – Киев: Здоровья, 1990. – 208 с.
2. Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд, Г. Гилмор ; пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
3. Шаров, А. В. Факторная 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 : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск, 12-20 апр. 2011 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – Ч. 1 – С. 167–169.
4. Митина, О. В. Факторный анализ для психологов / О. В. Митина, И. Б. Михайловская. – М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2001. – 169 с.
5. Колесов, А. И. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях / А. И. Колесов, Н. А. Ленц, Е. А. Разумовский – М.: Физкультура и Спорт, 2003. – 292 с.
6. Шаров, А. В. Поляризационная модель распределения объемов тренировочных нагрузок в беге на длинные дистанции у спортсменов разной квалификации / А. В. Шаров, Д. Н. Мацука, Ф. К. Гоголюк // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ 2019): сб. науч. ст. / редкол.: А. Н. Герасевич (гл. ред.), А. А. Зданевич, А. В. Шаров, С. А. Ткаченко, И. А. Ножко, Е. Г. Пахоц. – Брест: Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 136–140.