

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ  
Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Санкт-Петербургский государственный политехнический университет

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Научно-практическая конференция,  
посвященная 90-летию со дня рождения  
Заслуженного деятеля науки Российской Федерации  
Николая Ивановича ПОНОМАРЕВА

Сборник научных трудов

Санкт-Петербург

2012

# ОПТИМИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ И СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

И.Е. Анпилогов, Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Исключительно интенсивное развитие спорта в современных условиях с непрекращающимся ростом спортивных результатов, высочайшей конкуренцией и изменением соотношения сил на международной арене, связанное с выполнением практически предельных тренировочных нагрузок и значительным увеличением соревновательной практики, разработкой и внедрением высокоэффективных средств и методов специальной подготовки и восстановления работоспособности спортсменов привело к тому, что ряд фундаментальных концепций и ключевых положений спортивной подготовки уже не соответствует требованиям практики спорта высших достижений, другие наоборот требуют более глубокого развития [3,5,6].

Возросшее количество соревнований, в которых участвуют спортсмены, зачастую нарушает требования необходимости увязывания системы спортивных соревнований с объективно существующими закономерностями построения спортивной подготовки. На этом фоне вопросы определения эффективного объема и интенсивности тренировочных нагрузок, характера распределения средств в рамках различных циклов подготовки, а также их подбор и сочетаемость в тренировочном процессе бегунов на длинные дистанции, на наш взгляд, раскрыты не в полной мере.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к исследованиям, направленным на модернизацию тренировочного процесса бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции высокого класса [3,5,7]. Однако накопленный передовой опыт отечественного и зарубежного спорта свидетельствует о существовании зависимости результативности соревновательной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства от эффективности построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов на этапах предварительной, базовой и углубленной спортивной подготовки [1,2].

Данное обстоятельство в значительной мере препятствует адекватному выбору тренирующих воздействий, поскольку в ходе становления мастерства юных спортсменов возможно неоправданное смещение целевых ориентиров, что, надо полагать, негативно сказывается на демонстрации спортивного результата на заключительных этапах многолетней подготовки.

Одним из наиболее перспективных направлений решения заявленных противоречий специалисты видят установление соответствия индивидуальных возможностей организма спортсмена задаваемых нагрузкам, предъявляемым требованиям и условиям подготовки спортсменов [1,3,5,6].

В этой связи индивидуализация рассматривается как одна из наиболее эффективных форм управления спортивной подготовкой в основе которой лежит учет особенностей и возможностей конкретных спортсменов при планировании и реализации нагрузок в различных структурных образованиях

тренировочного процесса. При этом обоснование и построение программ подготовки должно строиться на определении достаточного максимума соответствующих по направленности и структурно упорядоченных нагрузок, обеспечивающих получение запрограммированных тренировочных эффектов в индивидуальном проявлении [6].

Важным условием реализации данного направления является широкое использование развивающихся в настоящее время новых интегративных научных подходов (системный, комплексный, исторический) позволяющих более глубоко исследовать теорию и практику конкретного вида спорта. Это позволит решать вопросы, связанные с развитием и совершенствованием выносливости как ведущего качества у представителей этих беговых видов легкой атлетики не только с позиции медико-биологических характеристик выполняемой тренировочной нагрузки, но и раскрыть педагогические аспекты подготовки связанные с поиском наиболее эффективных путей организации и управления спортивной тренировкой бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции [1,6].

Таким образом, можно полагать, что современный уровень подготовки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции требует поиска новых, научно обоснованных технологий управления тренировочным процессом спортсменов в многолетнем аспекте основанных на глубоком понимании интеграционных процессов научных знаний происходящих в области теории и методики спорта.

#### Литература:

1. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П. В. Квашук. - М.: ВНИИФК, 2003.– 49 с.
2. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 128 с.
3. Платонов В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течении года:

- история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / В.Н. Платонов // Теория и практика физической культуры – 2009. - №9. – С. 18-34.
4. Специальная выносливость спортсмена / под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 264 с.
  5. Попов Ю.А. Система специальной подготовки высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.А. Попов. – Ярославль, 2007. – 48 с.
  6. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федеров, М.Н. Ахмедзянов: Монография. – М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧГУ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.
  7. Коновалов В. Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: Дис. ... д-ра пед. наук / В.Н. Коновалов. – Омск, 1999. – 327 с.