

# УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ И СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И ПУТИ ЕЕ МОДЕРНИЗАЦИИ

И.Е. Анпилогов

Полесский государственный университет, anpilogov.igor@yandex.ru

**Введение.** Бурный прогресс спортивных достижений, отмечавшийся в последние годы в ряде видов спорта, в значительной мере определялся факторами материально–технического и научно–методического характера. Вместе с тем, специалистами отмечается интенсификация развития спортивной деятельности, характеризующаяся постепенным повышением параметров тренировочной и соревновательной нагрузок на фоне замедления темпов демонстрации максимальных спортивных достижений. В результате, ряд фундаментальных концепций и ключевых положений спортивной подготовки уже не соответствует требованиям практики спорта высших достижений, другие наоборот требуют более глубокого развития [2,3].

В теории и практике организации тренировочного процесса в беговых видах на выносливость с начала 60–х годов преобладала тенденция к повышению спортивного мастерства через постоянное возрастание объемов тренировочных нагрузок. В настоящее время накопленный практический опыт позволяет заключить, что данный путь развития бега на выносливость практически исчерпал свои возможности. Чрезмерные величины объемов задаваемых нагрузок вошли в противоречие с другими их компонентами, отрицательно сказались на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки. 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 [3,4,5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время наблюдается повышенный интерес к исследованиям, направленным на модернизацию тренировочного процесса бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции высокого класса [3,5]. Однако накопленный передовой опыт отечественного и зарубежного спорта свидетельствует о существовании зависимости результативности соревновательной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства от эффективно-

сти 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.

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 [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].

**Выводы.** 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.