

## МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор  
Новикова А.А.  
БГУФК (Минск)  
Седнева А.В.  
БНТУ (Минск)

Основным физическим качеством, определяющим успех в беге на средние и длинные дистанции, является выносливость. Выносливость – это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени. Иногда это качество определяют как способность организма противостоять утомлению. Выносливость разделяют на общую (аэробную) и специальную (анаэробную), а анаэробную, в свою очередь, – на анаэробно-гликолитическую и анаэробно-алактатную [1].

Методика тренировки в беге на средние и длинные дистанции постоянно совершенствуется. Основным средством развития выносливости является сам бег, который можно выполнять, используя различные методы. В начале XX века основным методом развития выносливости бегунов был равномерный метод, предполагающий прохождение тренировочной дистанции с постоянной скоростью. Используя этот метод, спортсмен на тренировочных занятиях неоднократно пробегал соревновательную дистанцию с постепенным повышением скорости бега до планируемой на соревнованиях. Предполагалось, что такая тренировка хорошо развивает выносливость спортсмена [1].

В 20-х годах прошлого столетия для развития выносливости бегуны стали равномерный метод тренировки дополнять повторным, т. е. повторным пробеганием тренировочных дистанций с произвольными интервалами отдыха. Это позволило увеличить тренировочные нагрузки путем повышения скорости пробегаемых отрезков дистанций, длина которых короче соревновательной. Такая методика тренировки позволила известному бегуну П. Нурми (Финляндия) стать чемпионом Олимпийских игр в беге на 1500, 5000 и 10 000 м [2].

Уже в то время специалисты заметили, что с помощью регулирования продолжительности интервалов отдыха можно повысить эффективность повторного метода тренировки. Удачным вариантом считалось неоднократное пробегание тренировочных отрезков с сокращающимися интервалами отдыха без снижения скорости бега. Затем вместо интервалов отдыха стали использовать бег с медленной скоростью. Таким образом появился переменный метод тренировки, предполагающий чередование бега с высокой и малой интенсивностью. Использование переменного метода позволило более эффективно

развивать выносливость спортсменов и способствовало улучшению результатов в беге на средние и длинные дистанции.

Высокой интенсивностью отличается интервальный метод тренировки, предложенный в конце 30-х годов прошлого столетия В. Гершлером (Германия). Суть этого метода заключается в пробегании коротких отрезков дистанций с соревновательной (или превышающей соревновательную) скоростью (продолжительностью около 30 с) и с четко установленными интервалами отдыха. Частота сердечных сокращений (ЧСС) после 3–4 повторений упражнения достигает 180 уд/мин. Длительность интервалов отдыха регулируется временем снижения ЧСС до 130–140 уд/мин. Примерно это соответствует отдыху 60–90 с [3]. Использование этого метода позволило немецкому спортсмену Р. Харбигу достичь очень высоких для того времени результатов, превышающих мировые рекорды в беге на 400 и 800 м. В дальнейшем, в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции интервальный метод занял ведущее место. Высокую эффективность интервального метода тренировки показали и бегуны на длинные дистанции. Так, чешский бегун Э. Затопек завоевал три золотые олимпийские медали в беге на 5000 и 10000 м и в марафонском беге (42 км 195 м) на XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952 г.)

Таблица – Основные варианты интервальной тренировки, направленной на развитие анаэробной выносливости у бегунов на средние и длинные дистанции

Варианты интервальной тренировки	Параметры интервальной работы							
	Соотношение работы и отдыха	Время работы, с	Время отдыха, с	Интенсивность	Кол-во повторений в серии	Кол-во серий в занятии	Интервал между сериями, мин	Характер отдыха
Развитие креатинфосфатного механизма анаэробной выносливости								
Спринтерская	1:3	5	15	95–100 % от макс.	10	3–4	3	Пассивный
	1:3	10	30		10	5	3	
На коротких отрезках	1:3	15	45	95–100 % от макс.	10	5	5	Пассивный
	1:3	20	60		10	3–4	5	
	1:3	30	90		5	3	5	
Развитие гликолитического механизма анаэробной выносливости								
Темповая	1:2	30	60	90 % от макс.	5	5	5	Пассивный
	1:2	45	90		5	4	5	
	1:2	60	120		5	3	5	
	1:2	90	180		5	2	10	
Серийная	1:1	120	120	85 % от макс.	3–4	2–3	10	Активный
	1:1	300	300		4	3–4	5	

Следует также отметить еще один метод тренировки бегунов на средние и длинные дистанции – фартлек, который способствовал становлению шведской школы бега в 40-е годы прошлого столетия. Фартлек – это бег на местности с периодической сменой интенсивности. Используя этот метод, шведские спортсмены Г. Эрикссон и Л. Странд завоевали золотую и серебряную медали на XIV Олимпийских играх (Лондон, 1948 г.) в беге на 1500 м.

В 60-е годы прошлого столетия интерес к интервальному методу тренировки несколько снизился, были отмечены случаи его негативного влияния на состояние спортсмена. Большие объемы беговой работы, выполняемой с высокой интенсивностью при использовании интервального метода, может привести к исчерпанию адаптационных резервов организма, что ведет к переутомлению и перетренировке. Однообразность и монотонность интервальной тренировки также снижает интерес к ней. Это вызвало необходимость проведения научных исследований с целью совершенствования методики тренировки, более разнообразному и гибкому использованию интервального метода для развития специальной выносливости [4].

В 1970–80-е годы научные исследования были направлены на определение кумулятивного эффекта использования интервальной тренировки в сочетании с другими методами.

Анализ различных форм интервальной тренировки, позволил разработать методики их использования у бегунов на средние и длинные дистанции с целью эффективного развития специальной выносливости [5] (таблица).

Современная методика тренировки бегунов на средние и длинные дистанции характеризуется комплексным использованием различных форм интервального метода в сочетании с длительным бегом с постоянной и переменной скоростью, а также повторного метода тренировки, т. е. представляет собой различные комбинации уже известных средств и методов, соотношение которых и определяет эффективность тренировочного процесса [5].

1. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.
2. Мерфи, М. С. Тренировка в легкой атлетике: пер. с англ. / М. С. Мерфи. – Берлин, 1924. – 151 с.
3. Gerschler, W. Harbigs Aufsteig zum Weltrekordler / W. Gerschler. – Drezden, 1953. – 112 s.
4. Fox, E. Methods and affects of physical training / E. Fox // Pediatric Ann. – 1978. – V. 7. – P. 66–94.
5. Юшкевич, Т. П. Теоретические и практические аспекты метода интервальной тренировки / Т. П. Юшкевич, А. Н. Кругленя // Мир спорта. – 2011. – № 1 (42). – С. 10–16.