

Основные принципы тренировки бегунов на средние и длинные дистанции

Авторы: Судомоина Тамара Герасимовна, Солтан Михаил Владиславович, Орлов Андрей Анатольевич, тренеры-преподаватели Тамбовского областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3».

Введение.

Бег на средние и длинные дистанции пользуется огромной популярностью у любителей легкой атлетики во всем мире.

Одной из основных задач тренировки является оптимальное достижение разносторонней физической и функциональной подготовленности спортсменов. Физическая подготовленность является необходимым условием успешного выступления в беге на средние и длинные дистанции.

Одним из основных путей повышения качества подготовки спортсменов является квалифицированное управление подготовкой на этапах тренировки в избранном виде спорта. Эффективность этой работы зависит от многих факторов, в том числе и от построения тренировочных нагрузок.

Основные принципы тренировки бегуна на средние и длинные дистанции.

Воспитание выносливости.

Выносливость – это способность к длительному выполнению работы, бороться с утомлением, преодолевать чувство усталости, сохранять работоспособность несмотря на утомление. Для развития общей выносливости используют продолжительный бег в равномерном темпе. Также применяют различные формы силового бега, например, по песку, по глубокому снегу или вдоль берега озера по щиколотку в воде.

Специальная выносливость в беге на средние дистанции это способность пробегать всю дистанцию в максимально высоком среднем темпе, независимо от того, будет ли он равномерным или меняющимся. Спортсмен должен быть готов к бегу не только с высокой равномерной скоростью, но и к смене ее в зависимости от обстоятельств, быстрому ускорению со старта, рывкам на дистанции, бурному продолжительному финишу. Готовность бегуна к рывкам и ускорениям достигается приближением тренировки к условиям соревнования – включением переменного бега, ускорений и рывков различной продолжительности и интенсивности в любой части дистанции.

Совершенствование техники.

Начинать обучение нужно с привития правильных технических навыков. Добиваясь высокого уровня специальной выносливости, бегун в

тоже время должен развивать способность чувствовать темп бега, определять скорость пробегания отдельных отрезков дистанции с точностью до десятой доли секунды, независимо от характера бега. Обладая высоким уровнем специальной выносливости и чувством темпа, бегун сможет не только успешно противостоять тактическим приемам соперников, но и навязывать им свою технику, которая во многом определяет исход соревнований. Освоению техники, выработке ритма и нужных координационных навыков способствует барьерный бег.

Работа над скоростью.

Выносливостью в беге является способность продолжительно бегать. Однако соревнования в беге проводятся не на продолжительность, а на скорость – кто быстрее пробежит ту или иную дистанцию.

Большое внимание необходимо уделять развитию способности к быстрому бегу после значительного утомления. Необходимость делать рывки на дистанции и на финише после того, как силы в значительной степени израсходованы, требует определенного навыка перестройки движений. Достижение этого навыка обеспечиваются соответствующей тренировкой, в частности широким применением бега в полную силу на различные отрезки после темповых пробежек. В подготовительном периоде одно-два занятия в неделю посвящают стартам, ускорениям до 150 метров, бегу с ходу на короткие дистанции.

Существует два типа реакции тела на нагрузки и упражнения.

Первый тип – это немедленная реакция: увеличение частоты сердечных сокращений, ударного объема сердца, кратности воздухообмена, глубины дыхания, давления крови, накопление мышечной усталости.

Второй тип – это эффект тренировки. Когда какое-то упражнение вы выполняете постоянно, со временем отдельные системы вашего тела приспособляются и реагируют на него менее остро. Мышцы становятся сильнее, объем кровотока через них увеличивается, их волокна накапливают больше энергии и меньше молочной кислоты. С ростом силы мышц улучшается и техника выполнения упражнения. Частота сердечных сокращений уменьшается, так как более сильное сердце прокачивает больше крови, и ему надо сделать меньше ударов, чтобы прокачать нужный объем. Снижаются кровяное давление, масса тела и уровень содержания подкожного жира. Все это приводит к улучшению реакции на любые виды нагрузок, вследствие чего повышается порог их переносимости и тело становится более подготовленным к новым нагрузкам тренировок и соревнований.

Морально-волевая подготовка.

Чтобы побеждать соперников нужно, прежде всего, одержать победу над самим собой. Спортсмен должен научиться не бояться предельных и длительных напряжений, уметь заставить себя превозмочь утомление и связанные с ним трудности физического и психологического характера, «терпеть», как говорят спортсмены, и выкладываться «до конца» и,

научиться не бояться самих соревнований, соревновательной обстановки и своих соперников.

Нужна целеустремленность, упорство в тренировке, нужна воля и любовь к бегу, чтобы рассчитывать на успех в соревнованиях. От самого спортсмена зависит уровень их развития. Основой для этого служит самодисциплина, серьезное отношение к тренировке и режиму. Все эти качества развиваются на тренировках, а проверяются на соревнованиях.

Каждый спортсмен знает, что предстартовое состояние вызывает неприятные ощущения. У разных бегунов они проявляются по-разному и в разной степени. У одних наступает состояние сильного возбуждения, у других, наоборот, - сонливое, угнетенное состояние, доходящее в отдельных случаях до апатии и безразличия к исходу соревнований и т.п.. Все действия спортсмена, включая его состояние, зависят от него самого, от психологической настроенности, от его отношения к тому или иному факту, от умения отвлечься и направить свои мысли по иному руслу.

Главное – это уверенность в своих силах. Недооценка своих сил сковывает инициативу бегунов, мешает им проявлять свои возможности в полной мере. Кроме уверенности в своих силах, необходимо внушение себе, что оснований для лишних волнений нет.

Техническая подготовка.

Техника бега – это совокупность всех действий и движений спортсменов, начиная от старта и кончая финишем. Она определяется не только внешней формой движений, но и качествами их содержания. В нее входит: положение тела, движение рук и ног, способ подготовки стопы на грунт, умение включать в работу только необходимые группы мышц и включать их в нерабочие моменты, длина и частота шагов, и ритм дыхания. Уровень технической подготовленности бегуна определяется двумя основными факторами – эффективностью и экономичностью движения. Критерием эффективности движений служит скорость продвижения критерием экономичности – способность пробегать при той же скорости, но с меньшей затратой сил, большие расстояния.

Существует два типа реакции тела на нагрузки и упражнения.

Первый тип – это немедленная реакция: увеличение частоты сердечных сокращений, ударного объема сердца, кратности воздухообмена, глубины дыхания, давления крови, накопление мышечной усталости.

Второй тип – это эффект тренировки. Когда какое-то упражнение вы выполняете постоянно, со временем отдельные системы вашего тела приспособляются и реагируют на него менее остро. Мышцы становятся сильнее, объем кровотока через них увеличивается, их волокна накапливают больше энергии и меньше молочной кислоты. С ростом силы мышц улучшается и техника выполнения упражнения. Частота сердечных сокращений уменьшается, снижаются кровяное давление, масса тела и уровень содержания подкожного жира. Все это приводит к улучшению реакции на любые виды нагрузок, вследствие чего повышается порог их

переносимости и тело становится более подготовленным к новым нагрузкам тренировок и соревнований.

Правильное положение тела. Правильное положение тела создаёт нормальные условия для работы мышц и внутренних органов. В беге на средние и длинные дистанции наклон тела не превышает 85° , таз всегда должен быть подан вперёд так, чтобы в пояснице был небольшой прогиб.

Движение ног. В беге на средние и особенно на длинные дистанции задний толчок, исключая стартовое ускорение, рывки и финиширование, проводится не в полную силу, что диктуется необходимостью экономить силы. Скорость бега несколько уменьшается, уменьшается и наклон тела, что в свою очередь, приводит к увеличению угла отталкивания. Чтобы отталкивание было наиболее эффективным, таз должен быть отведен до предела вперед, а туловище как бы служить продолжением линии бедра и таза. Только плечи и голова несколько отстают. При таком положении сгибание в тазобедренном суставе исключается и толчок дает максимальный эффект. Хороший толчок характеризуется полным выпрямлением ноги во всех суставах. Постановка стоп производится по одной прямой линии, без разворота их наружу. Сочетание длины и частоты шагов должно быть оптимальным. Для бегунов на средние и длинные дистанции важнее длина шага.

Движения рук. Основное назначение рук – поддерживать устойчивое положение тела. Руки при беге держаться согнутыми в локтевых суставах примерно под прямым углом. Амплитуда движения рук не всегда одинакова и зависит от быстроты бега. Движение правой ноги вперед сопровождается движением левой руки вперед, и наоборот. Такая перекрестная работа верхних и нижних конечностей вызывается необходимостью уменьшить вращательные движения туловища.

Дыхание. При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Дыхание должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Производится одновременно через нос и рот, или что бывает чаще, только через рот. Частота дыхания в начале бега сравнительно невелика. Обычно на каждый вдох и выдох делается по 3-4 шага. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох на другой. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега.

Расслабление. Спортсмены с хорошей техникой умеют давать мышцам отдых во время бега, когда не требуется усиленной работы ног. При поднимании бедра, например, мышцы, находящиеся на его передней поверхности, сокращаются, а мышцы – антагонисты, расположены на задней поверхности, расслабляются, растягиваются, осуществляя «уступающую» работу и давая возможность поднять бедро. Сдерживая движение бедра вверх, они полностью останавливают его и затем переводят в противоположное направление. Теперь антагонистами становятся мышцы, поднимающее бедро.