

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Сибирский государственный медицинский университет
Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию»**

Е.А. Тимофеев

ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Учебно-методическое пособие

Томск

Сибирский государственный медицинский университет

2007

УДК 796.422.14(075.8)

ББК ч517.115я7

Т 415

Т 415 **Тимофеев Е. А.** Подготовка бегунов на средние дистанции: учебно-методическое пособие / Е. А. Тимофеев. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2007. – 21с.

В пособии рассмотрены техника и тактика бега на средние дистанции, предложена модельная характеристика бегуна, описаны средства и методы тренировки и их распределение в годичном цикле, указаны особенности подготовки начинающих бегунов.

Пособие соответствует государственному образовательному стандарту дисциплины ГСЭ.Ф.02 «Физическая культура».

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей кафедр физического воспитания.

УДК 796.422.14(075.8)

ББК ч517.115я7

Рецензент: декан ФФК ТГУ, доктор педагогических наук **В. Г. Шилько**

Утверждено и рекомендовано к печати учебно-методической комиссией педиатрического факультета (протокол № 48 от 19 декабря 2006 г) и центральным методическим советом СибГМУ (протокол № 2 от 28.02. 2007 г).

© Сибирский государственный медицинский университет, 2007

© Тимофеев Е. А., 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Модельная характеристика бегуна на средние дистанции.....	5
Техника бега на средние дистанции.....	7
Тактика бега на средние дистанции.....	8
Основные средства тренировки.....	10
Периодизация тренировки	13
Особенности начальной тренировки бегунов на средние дистанции.....	17
Литература	20

ВВЕДЕНИЕ

Бег на средние дистанции – один из наиболее популярных видов легкоатлетического спорта. Принято считать, что к нему относится бег на дистанции от 800 до 2000 м. Однако классическими видами этого бега, которые включаются в соревнования для мужчин, юношей и женщин, являются 800 и 1500 м.

В странах, где принята не метрическая, а ярдовая система измерений, соревнования проводятся также и на 880 ярдов (804,67 м) и 1 милю (1609,3 м). Разницей во времени при ярдовых и метрических дистанциях принято считать: 800 м и 880 ярдов – 0,7 сек., 1500 м и 1 миля – 18 сек.

Старт в беге на 800 м в настоящее время дается с отдельных дорожек, и лишь после 100 м бега спортсмены выходят к бровке. Бегуны на 1500 м стартуют на прямой.

Бег на средние дистанции относится к группе циклических упражнений и по характеру усилий требует от бегуна работы субмаксимальной (околопредельной) мощности. Средняя скорость сильнейших "средневигов" мира в настоящее время достигла чрезвычайно высоких показателей. В беге на 800 м она составляет 12,8–13,0 сек на каждые 100 м дистанции, а в беге на 1500 м – 14,2–14,5 сек. Известно, что энергозатраты в беге на средние дистанции покрываются почти в равной степени за счет аэробных процессов, связанных с поглощением кислорода и анаэробных процессов, протекающих без участия кислорода. Это в значительной степени и определяет задачи тренировки средневигов, который должен обладать способностью к использованию аэробных реакций и в то же время отличаться значительной анаэробной производительностью.

В беге на 800 м у спортсменов младших разрядов первые 400 м пробегаются на 3–5 сек быстрее вторых. Самые быстрые по времени – первые 200 м, самые медленные – 3-я или 4-я 200-метровки.

У спортсменов высших разрядов разница между 1-м и 2-м кругами – 2 – 3 сек, при этом самыми медленными бывают 2-е или 3-е 200-метровки.

У ведущих бегунов разница между временем пробега первых и вторых 400 м равна 1 сек. Самые медленные, как правило, вторые или третьи 200 м.

В беге на 1500 м у спортсменов младших разрядов скорость бега на каждом 400-метровом круге падает на 2–3 сек. Последние 300 м пробегаются на уровне скорости 3-го круга.

У спортсменов старших разрядов первые 400 м пробегаются на 1–3 сек быстрее вторых и третьих, скорость бега на последних 300 м на уровне скорости 1-го круга или чуть быстрее.

Ведущие спортсмены первые три круга проходят почти равномерно с ускорением на последних 300 м.

МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЕГУНА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Бегун на средние дистанции должен иметь высокий уровень специальной выносливости, то есть обладать способностью пробегать всю дистанцию в максимально высоком для себя темпе, зачастую при меняющейся скорости бега (ускорение на старте, рывки на дистанции, финиширование). Основой для формирования специальной выносливости являются физическая или силовая подготовленность бегуна, его общая выносливость и быстрота.

Для пробега в высоком темпе 800 м или 1500 м спортсмен должен обладать сильными мышцами, эластичными и прочными связками, подвижными суставами. Вот почему в тренировку средневика включаются упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения.

Хорошо физически развитый бегун должен подтягиваться на перекладине не менее 10 раз, прыгать в длину с места на 2,70–2,80 м и тройным с места на 8,25–8,50 м, уверенно держать «угол», поднимать ноги к рукам в висе на гимнастической стенке, приседать на одной ноге до 10 раз.

Большую роль в приобретении специальной выносливости играет уровень быстроты бегуна. Сильнейшие средневики мира способны пробегать 200 м значительно лучше 23,0 м и 400 м лучше 50,0 сек. Особое значение имеет умение быстро бежать с ходу и с высокого старта, а также способность к быстрому бегу после значительного утомления. Естественно, что особо важна быстрота в беге на 800 м. Бельгиец Р. Мунс, долгое время бывший рекордсменом мира на этой дистанции (1.45,7), пробежал 100 м за 10,9 и 400 м за 47,3 сек.

Также, важнейшим компонентом, определяющим уровень специальной выносливости, является общая выносливость бегуна. Большинство средневики имеют высокий уровень развития этого качества. П. Снелл, Г. Эллиот, М. Жази были способны преодолевать не только длинные, но и сверхдлинные дистанции. Особенно высоким уровнем развития обладают австралийские и новозеландские бегуны.

Несмотря на то, что среди бегунов на средние дистанции можно видеть спортсменов различного сложения, средний тип бегуна отличается сравнительно высоким ростом и небольшим весом. В этом отношении характерны средние показатели веса и роста шести лучших бегунов Олимпийских игр в Токио. Так, рост участников бега на 800 м равнялся 177,3 см и вес – 72,8 кг; участников бега на 1500 м – 180,5 см и 71,0 кг. С увеличением дистанции рост и вес спортсменов снижаются. Это объясняется тем, что большой вес требует и большей затраты сил во время бега.

Чрезвычайно важны функциональные способности бегуна, которые в значительной степени приобретаются в процессе тренировки. Жизненная емкость легких у бегунов на средние дистанции зачастую превышает 6000 см³. Они отличаются большим ударным объемом сердца, высоким содержанием в крови гемоглобина, хорошим кровоснабжением мышц. У хорошо тренированных бегунов частота пульса в покое намного ниже средней (ниже 60 ударов в минуту). При определении способности спортсмена к достижению высоких результатов в беге на средние дистанции следует принимать во внимание и тип его нервной системы. Сильный, уравновешенный "живой" или сильный – уравновешенный "спокойный" типы нервной системы (по И. П. Павлову) наиболее соответствуют особенностям бегуна на средние дистанции.

В то же время средневики условно можно разделить на три группы. К первой относятся бегуны на 800 м, которые в силу высоких скоростных качеств успешно выступают и на более короткой дистанции – 400 м. Ко второй группе можно отнести спортсменов, успешно сочетающих обе дистанции: 800 м и 1500 м. И, наконец, к третьей группе – бегунов на 1500 м, способных показывать высокие результаты и на более длинных дистанциях. Представители любой из этих трех групп могут рассчитывать на успех на средних дистанциях,

однако при построении тренировочного процесса необходимо всегда учитывать принадлежность спортсмена к той или иной группе.

ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Техническая подготовленность бегуна определяется эффективностью и экономичностью его движений. Анализируя технику бега, за единицу движения принято брать двойной шаг или цикл. Каждый цикл состоит из двух периодов опоры (левой и правой ногой) и двух фаз полета.

При беге, который происходит в результате взаимодействия внутренних и внешних сил (к внешним силам следует отнести сопротивление среды, силу тяжести и реакцию опоры), тело бегуна постоянно испытывает вертикальные и горизонтальные колебания. Между тем задачей бегуна является обеспечение прямолинейности движения, избегание чрезмерных боковых и горизонтальных раскачиваний тела.

Хорошей техникой бега можно назвать такой бег, при котором все движения эффективны, плавны и расслаблены, обеспечивают продвижение вперед по прямой линии без каких-либо резких порывистых усилий. Этому в значительной степени способствует приземление на согнутую в колене ногу. Стопа при этом ставится с передней части на основание пальцев с последующим опусканием на всю подошву, включая и пятку. Стопы ставятся как можно ближе к прямой линии, без разворота их наружу, что значительно уменьшает боковые колебания.

Важное значение для эффективного продвижения вперед имеет полное выпрямление ноги во всех суставах во время отталкивания, которое сопровождается махом свободной ноги вперед-вверх. Бедро поднимается на предельную для этого вида бега высоту. Высота подъема бедра тем меньше, чем длиннее дистанция. Голень находится в расслабленном состоянии.

Руки при беге согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом, который при беге может меняться. Основное назначение движений рук в беге на средние дистанции – поддерживать устойчивое положение тела.

Важными компонентами техники бега являются длина и частота шагов. Соотношение между ними должно быть оптимальным, то есть

обеспечивать естественный и ритмичный бег. Практика показывает, что средняя длина шагов при беге на 800 м у ведущих бегунов колеблется в пределах 2,00–2,10 м и при беге на 1500 м – в пределах 1,90 – 2,00 м.

Поскольку старт в беге проводится теперь по отдельным дорожкам, некоторые бегуны начинают бег с низкого старта, во всех остальных случаях бегуны на средние дистанции применяют высокий старт. Стартовое ускорение обычно выполняется на первых 30–40 м, и движения бегуна напоминают движения спринтера. При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой ноги ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону.

Дыхание при беге на средние дистанции производится через нос и рот. Его ритм согласуется с ритмом бега. При возрастании потребности организма в кислороде ритм дыхания должен учащаться.

ТАКТИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Сейчас, когда в состязаниях любого масштаба встречается много бегунов, примерно равных по силам, победа приходит к тем из них, кто лучше тактически подготовлен и умело ориентируется в ходе борьбы на дистанции.

Многие, даже известные, бегуны пришли к овладению тактическим мастерством долгим путем проб и ошибок. А ведь среди наших спортсменов были, да и сейчас есть такие, которые могут служить образцом. К ним можно отнести Ф. Ванина, В. Куца, И. Филина, С. Попова, Н. Соколова, П. Болотникова, И. Беляева, В. Кудинского и других. К сожалению, их тактический опыт недостаточно анализируется и обобщается, не делается достоянием широких масс спортсменов.

Что же такое тактическая подготовка? Это процесс овладения специальными знаниями, умениями и навыками, целесообразное применение которых в соревнованиях способствует решению поставленной задачи – показать намеченный результат или занять определенное место.

Что же должен знать бегун, готовясь к соревнованиям? Во-первых, при подготовке необходимо учитывать основные особенности и закономерности бега на избранную дистанцию. Во-вторых, свои силы и возможности, степень тренированности, уровень развития специальных беговых качеств, психологическую

готовность. В-третьих, характерные особенности и практические возможности своих конкурентов (уровень их подготовки, особенности психики, применяемые ими основные тактические варианты). И, в-четвертых, влияние на ход бега различных внешних факторов (условия погоды, состояние дорожки, рельеф трассы кросса, реакция зрителей и т. д.).

Овладев этими знаниями и применяя их в процессе тренировок и состязаний, бегун должен уметь составить наиболее правильный план тактических действий на определенные состязания, график бега и наметить несколько основных тактических вариантов для использования их по ходу бега. На соревнованиях он должен наблюдать за действиями основных соперников на дистанции, своевременно и точно реагировать на их действия, точно определять момент начала финишного ускорения, финишировать при любом тактическом варианте. При этом он должен уметь приспосабливаться к любым изменениям погоды, состоянию дорожки и т. д.

Тактические знания и умения спортсмены приобретают из различных источников, но самое главное – это специальные тренировки, прикидки и контрольные, а также календарные состязания.

Тактические задачи, которые должен ставить перед собой бегун в процессе тренировок и соревнований, могут быть самыми разнообразными. Например, пробежать несколько кругов или отрезков с определенной, заранее установленной скоростью; быстро начать бег и занять нужное место в группе соперников; научиться обгонять противников в различных ситуациях, менять ритм бега; пробегать вторые 400 м быстрее первых и т. д.

Что касается раскладки времени на 800 м, то она относительно проста. Как правило, бегуны пробегают вторые 400 м в среднем на 3–4 сек хуже первых. Так, если вы рассчитываете на результат 2.02,0, то первые 400 м пробегаєте за 59,0 и вторые за 63,0; при расчете на 1.56,0-56,4 и 59,6 и т.д. Однако такая раскладка не должна быть догмой. В отдельных случаях, в зависимости от сложившейся обстановки и подготовленности бегуна, могут применяться и иные варианты бега. Так, при установлении мирового рекорда на 880 ярдов (1.44,0), Д. Райан пробежал первые 440 ярдов за 53,0 и вторые за 51,2 сек.

Примерные раскладки бега на 1500 м в пределах 3.55,0-4.10,0

1500 м	1-е 400 м	2-е 400 м	3-е 400 м	300 м
3.55,0	61,0	62,5	64,0	47,5
3.57,0	61,5	63,0	64,5	48,0
3.59,0	62,0	62,0	65,0	48,5
4.00,0	62,5	62,5	65,0	48,5
4.02,0	63,0	64,5	65,5	49,0
4.04,0	63,5	65,0	66,0	49,0
4.06,0	64,0	65,5	67,0	49,5
4.08,0	64,5	66,0	67,5	50,0
4.10,0	65,0	66,5	68,0	50,5

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Подготовка бегуна на средние дистанции – многогранный процесс. Он включает физическую, техническую и волевую подготовку. При этом физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки – развитие важнейших двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости.

Цель специальной подготовки – максимальное развитие выносливости спортсмена соответственно требованиям дистанции, к которой он готовится. Критерием выносливости служит способность бегуна длительное время удерживать оптимальную частоту и длину шага. Отсюда и понятия скоростной и силовой выносливости. Если у бегуна снижается темп шагов, значит, у него недостаточная скоростная выносливость, если уменьшается длина шагов – недостаточная силовая выносливость. Главным средством специальной подготовки бегуна служит сам бег в различных формах, включая такие, как повторный и переменный бег на местности, стадионе, в гору, под гору, по песку, снегу и т.п.

Средства и методы тренировки на разные дистанции определяются теми биохимическими процессами, которые происходят в организме спортсмена во время соревнований. При быстром беге организм работает в анаэробных условиях, когда потребность в кислороде намного превышает его потребление. Способность мышц работать в таких условиях называется местной или мышечной выносливостью.

При такой кратковременной и интенсивной работе, как бег на 100 м, основная энергия, примерно 96 %, образуется за счет анаэробных реакций и только 4 % за счет аэробных. По мере увеличения продолжительности работы увеличивается доля энергии, получаемой с участием кислорода. В беге на 800 м она составляет уже примерно 23 %, в беге на 1500 м – 50 %. Соответственно этому и строится тренировка бегунов на различные дистанции.

Бегуны на 800 м должны особое внимание уделять развитию способности мышц работать при кислородной недостаточности. Это требует выполнения значительного объема быстрого бега, развивающего местную, мышечную выносливость. Для бегунов на средние дистанции объем скоростной и темповой тренировочной работы в соревновательном периоде должен составлять примерно 70–80 % всей работы и только 20–30 % – с относительно невысокой скоростью. Для бегунов на 1500 м это соотношение соответственно будет 50 и 50 %.

В настоящее время основная часть беговой тренировки средневики проходит на местности. Бег на местности имеет различные формы. Прежде всего, это может быть равномерный бег в различном темпе и на различные дистанции. В сравнительно медленном темпе спортсмен может бегать в течение 1,5–2 часов. Известно, что некоторые выдающиеся средневики как, например, П. Снелл, пробегали порой даже марафонскую дистанцию. В последние годы такая тренировка в аэробных условиях становится одним из главных средств подготовки бегуна на средние дистанции.

Кроме того, на местности могут применяться различные формы повторного и переменного бега, методика которого разработана шведами и носит название «фартлек». Широкое распространение фартлека объясняется стремлением бегунов тренироваться больше и интенсивнее. Утомление при тренировке на местности наступает позже. Вероятность мышечных контрактур и воспалений суставов, связок и надкостниц уменьшена. Спортсмен бежит естественным

шагом. К тому же бег на местности весьма эмоционален, приучает бегуна к самостоятельности, творческому подходу к тренировке.

Интервальный метод тренировки популярен во всех странах мира. Он применяется в форме переменного и повторного бега. В первом случае сравнительно интенсивные пробежки отрезков дистанции чередуются с бегом в более медленном темпе. Во втором – после отрезков, преодолеваемых в высоком темпе, следуют интервалы полного отдыха.

В повторном и переменном беге нужно учитывать следующие факторы: длину тренировочных отрезков, скорость бега, количество пробежек, продолжительность интервалов отдыха между пробежками, характер отдыха. Увеличение тренировочной нагрузки может осуществляться изменением одного или нескольких факторов, что дает широкие возможности для творческой инициативы тренера и бегуна, которые варьируют ее в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его состояния и условий жизни.

В настоящее время лучшим средством развития специальной выносливости бегуна является серийное применение переменного и повторного бега. Кроме того, для поддержания и совершенствования скоростных качеств бегуна должен применяться повторный бег на коротких отрезках с околопредельной скоростью, а для развития силовых качеств – различные формы силового бега (в гору, по песку, снегу и т. д.)

Таблица 2

Основные средства тренировки бегуна-средневика

Задачи тренировки	Средства тренировки
1. Развитие общей беговой выносливости.	1. Длительный бег на местности 1–2 ч. 2. Переменный бег в большой дозировке, но с невысокой скоростью бега. 3. Занятия другими видами спорта с большой динамикой движения.
2. Развитие специальной выносливости.	1. Темповый бег на местности до 30 мин. 2. Переменный бег на средних отрезках. 3. Повторный бег на средних отрезках. 4. Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями). Участие в соревнованиях.
3. Развитие скоростных качеств, скоростной выносливости.	1. Переменный и повторный бег на коротких отрезках в оптимальной дозировке.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Барьерный бег в большой дозировке. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег под уклон на местности. 5. Спортивные игры (футбол, баскетбол). 6. Участие в соревнованиях на короткие дистанции.
4. Совершенствование тактики бега, психологическая подготовка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все виды бега с выполнением тактических заданий и приёмов. 2. Отработка финишного ускорения на различных по длине отрезках. 3. Проведение тренировок в усложнённых условиях (солнце, дождь, ветер, мягкие дорожки, гололёд, сильнопересеченная местность, препятствия). 4. Изучение условий предстоящих соревнований.
5. Совершенствование техники бега.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все виды бега с контролем за техникой. 2. Специальные беговые упражнения 3. Киносъёмка бега, анализ кинограмм.
6. Общефизическая подготовка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Силовые упражнения с отягощениями. 2. Прыжковые упражнения, метания 3. Спортивные игры, плавание, гребля 4. Длительные прогулки в горах.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка бегунов, как правило, планируется на четыре года. В этот период повторяются крупнейшие международные соревнования – олимпийские игры, первенства континентов и т.п. Основой же многолетнего планирования в настоящее время является годичный цикл тренировки. Он позволяет начинающим спортсменам обрести спортивную форму, нужную для участия в первых соревнованиях, а для зрелых спортсменов – восстановить и улучшить базу для достижения нового, более высокого уровня спортивной формы. Годичный цикл тренировки разделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки – наиболее продолжительный. Он длится шесть месяцев: с ноября по апрель включительно. Для спортсменов высших спортивных разрядов,

которые заканчивают соревнования в конце октября–начале ноября, он может начинаться с декабря и заканчиваться к июню.

К концу подготовительного периода бегун должен войти в спортивную форму, то есть быть готовым к основным соревнованиям, начинающимся в мае–июне. Достижение спортивной формы осуществляется в два этапа. На первом, общем подготовительном, этапе продолжительностью четыре месяца, создаются предпосылки для вхождения в спортивную форму молодых бегунов, восстанавливается и совершенствуется форма опытных спортсменов. В это время в большом объеме применяются разнообразные физические упражнения, повышающие уровень развития основных качеств – силы, быстроты и общей выносливости. Опыт ведущих спортсменов и специальные исследования показывают, что общей физической подготовке целесообразно отводить в этом периоде до 60–75 % тренировочного времени.

На втором, специально подготовительном, этапе тренировки бегун входит в спортивную форму. Это достигается повышением интенсивности тренировочных занятий, увеличением удельного веса бега и специальных упражнений (до 60–75 %), направленных на развитие специальной выносливости. Продолжительность второго этапа – два месяца.

На первом этапе подготовительного периода (в ноябре–феврале) основной задачей является развитие общей выносливости, показателем чего будет значительное снижение частоты пульса в покое (до 50 ударов в минуту и меньше). Основные средства – медленный бег, продолжительность которого постепенно увеличивается.

Основная задача второго этапа (март, апрель) – совершенствование общей и развитие специальной выносливости. Основные средства – интервальный и повторный бег в различных сочетаниях с постепенно увеличивающейся скоростью, контрольный бег (прикидки) и соревнования.

Прикидки и соревнования (1–2 раза в мес) проводятся на фоне большой по объему тренировочной работы с некоторым снижением ее в последние 2–3 дня. Характер тренировки в апреле остается таким же, как и в марте, только занятия по общей физической подготовке из зала выносятся на воздух. Интервальный бег дополняется пробежками на удлиненные отрезки.

В марте и апреле объем тренировочной работы по сравнению с февралем уменьшается на 20–30 %, а скорость пробежек продолжает нарастать.

Соревновательный период начинается в мае–июне и продолжается до сентября, а для сильнейших бегунов до октября включительно. Главная задача в мае-июне – синтез качеств, приобретенных в подготовительном периоде, закрепление спортивной формы, достижение высокого уровня тренированности, в последующие месяцы – оттачивание спортивной формы и достижение максимально высоких спортивных показателей. Основные средства – повторный и переменный бег в различных сочетаниях на дорожке и местности со скоростью, нужной для достижения запланированных результатов. Объем тренировочной работы у большинства бегунов продолжает снижаться и составляет 60–70 % максимального объема, достигнутого ранее. Количество тренировочных занятий, включая дополнительные, уменьшается на одно–два.

Таблица 3

Длина, число и скорость пробежек в апреле

Длина отрезков	Юноши 17–18 лет		Юниоры и взрослые	
	Число повторений	Скорость	Число повторений	Скорость
100 м	До 20	15,5	До 24	15,0
200 м	« 10	31,0-32,0	« 12	30,0-31,0
300 м	« 6-7	48,0	« 8	47,0-48,0
400 м	« 5	64,0	« 6	63,0-64,0
600 м	« 3	1.36,0-1.40,0	« 4	1.36,0-1.40,0
800 м	« 2	2.12,0-2.15,0	« 3	2.15,0-2.20,0
1000 м	« 2	2.55,0-3.05,0	« 2	2.50,0-3.00,3
1500 м	1	4.30,0	1	4.25,0
2000 м	1	6.10,0-6.20,0	1	6.05,0-6.15,0

В мае большая часть занятий проводится на дорожке стадиона или местности, позволяющей точно контролировать скорость бега. В последующие месяцы количество тренировочных занятий на

местности увеличивается и составляет 40–50 % у бегунов на 800 м и 60–80 % у бегунов на 1500 м.

Если в подготовительном периоде все соревнования рассматривались как учебные, то в соревновательном периоде, по меньшей мере, 2–3 соревнования, а для сильнейших бегунов – 3–4, должны явиться смотром итогов проделанной работы за год. Этим наиболее ответственным соревнованиям предшествует серия из 3–5 еженедельных подводящих стартов и контрольных пробежек на различные дистанции. Чем ближе к ответственным соревнованиям, тем короче дистанции подводящих соревнований и контрольных пробежек, и наоборот. Каждое из подводящих соревнований должно служить решению определенной задачи – проверке тех или иных вариантов раскладки сил, тактических приемов, быстроты и длительности финишного броска и т.п.

Чтобы осуществить «настройку» к ответственным соревнованиям, большинству бегунов достаточно 10–14 дней. В эти дни, как правило, объем тренировочной работы значительно уменьшается, однако интенсивность ее остается на прежнем уровне и даже повышается. Последняя максимальная нагрузка должна быть, по меньшей мере, за пять дней до соревнований. Накануне для всех бегунов обязательна разминка, главная цель которой – снять излишнее нервное напряжение.

Объем общеразвивающих упражнений в этом периоде значительно уменьшается: до 1–2 раз в неделю, чтобы сохранить достигнутый уровень общей физической подготовленности.

Примерный недельный цикл тренировки в соревновательном периоде (май-июнь):

Понедельник: Восстановительный (после соревнований) бег в легком переменном темпе на местности: 20–30 мин для бегунов на 800 м и 30–40 мин для бегунов на 1500 м.

Вторник: Интервальный (вначале переменный, а потом и повторный) бег на стадионе или ровной местности со скоростью равной соревновательной и выше.

Среда: Интервальный бег с соревновательной скоростью, но с предельной для каждого бегуна длиной отрезков, усиливая скорость бега почти до максимума, на отрезке от нескольких десятков метров до 100 м. Эта тренировка наиболее напряженная.

Четверг: Повторный бег на удлиненных отрезках со скоростью, равной соревновательной (если отрезки не превышают половины

дистанции) и несколько ниже (если отрезки больше половины дистанции): 4-5х400 м за 58,0-60,0 м; 3-4х500 м за 1.19,0-1.22,0; 4-6х600 м за 1.34,0-1.36,0; 3-4х800 м за 2.15,0-2.18,8; 2-3х1200 м за 3.28,0-3.30,0. (на 1500 м).

Пятница: Отдых или облегченная тренировка на местности: кросс в переменном темпе с одной двумя ускоренными пробежками до 300 м для бегунов на 800 м и до 500 м для бегунов на 1500 м.

Суббота: Разминка.

Воскресенье: Участие в соревнованиях или контрольные пробежки на различные дистанции.

Переходный период продолжается 2–4 нед. Начинается в октябре или ноябре, в зависимости от того, когда кончаются соревнования. Главная задача – восстановление сил бегуна после напряженных тренировки соревнований, ломка сложившихся ритмов деятельности организма и последующее создание новых ритмов на основе повышенных требований. Основные средства – кроссовый бег в умеренном, равномерном и переменном темпе и различные виды физической деятельности, не связанные с бегом. Количество тренировочных занятий – 3–4 дня для юношей и 4–5 для юниоров и взрослых.

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Методике подготовки бегунов на средние дистанции посвящены многочисленные исследования. Однако подобные работы обычно направлены на повышение эффективности подготовки либо квалифицированных спортсменов, либо начинающих бегунов детского возраста. В то же время в ВУЗы часто поступают и начинают специализироваться в беге на средние дистанции юноши и девушки 17–18 лет, не имеющие разрядов или, показывающие результаты, соответствующие нормативам массовых разрядов. Многие тренеры в погоне за результатом предлагают начинающим бегунам большие объёмы беговой работы, направленной на развитие специальной выносливости, что позволяет значительно повысить результаты на начальных этапах роста спортивного мастерства студентов-бегунов. Используется система тренировок, где приоритетное внимание уделяется чисто беговым тренировкам и желательно в наиболее комфортных условиях. Так, с конца осени и

до середины весны тренировки проводятся в основном в манеже, выполняется большой объем скоростной беговой работы на отрезках, но достичь стабильных и высоких спортивных результатов удаётся только на непродолжительный период – 2–3 сезона. Далее же накапливается утомление и усталость, возникают травмы и психологический дискомфорт от однообразия и тяжести тренировочного процесса. Среди наиболее характерных травм при таких тренировках следует отметить боли в пояснице, ахилловом сухожилии и коленном суставе, деформирующий артроз голеностопного сустава, невралгию седалищного нерва, воспаление надкостницы голени и т. д. Поэтому есть масса примеров, когда молодые бегуны достигают высоких результатов в юношеском возрасте, а в дальнейшем рост результатов замедляется. И наоборот, те спортсмены, которые прошли через фундаментальную базовую подготовку, достигают высоких и стабильных результатов, хотя это порой и требует более длительного времени. Например, Д. Бауманн установил личный рекорд в 32 года, В. Тануи — в 33, А. Кирот практически повторила в 34 года. Е. Подкопаева стала чемпионкой мира в 44 года, имея при этом более чем 20-летний стаж выступлений на высоком и более 10 лет — на мировом уровне. В группах бегунов, где помимо чисто беговых тренировок в виде равномерного, кроссового, переменного и интервального бега используются и другие средства повышения уровня общей выносливости, в частности езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание и т. д., наблюдается закономерный рост и стабильность спортивных результатов в беге. Разнообразные нагрузки, применяемые молодыми бегунами, способствуют их более гармоничному физическому развитию и созданию достаточно высокого уровня общей физической подготовленности, снижению монотонности тренировок, обеспечивают неоднородность нагрузки на большинство групп мышц, связок и суставов бегуна.

Среди средств беговой тренировки, применяемых молодыми бегунами в первые годы подготовки, в основном следует использовать кроссы, а так же фартлек, то есть бег с переменной скоростью на отрезках произвольной длины, который проводился на местности (в лесу, в поле, на берегу моря и т.д.). Продолжительность фартлека варьируется от 30 мин до 2 ч, а интенсивность бега зависит от скорости и длины ускорений, которая может колебаться от 100 м до 2–3 км. При этом бегун никогда жестко не планирует ни длину, ни

интенсивность ускорений, ни время отдыха. Бегун всегда может изменять скорость бега по своему самочувствию, при этом величина ЧСС колеблется от 130 до 190 уд/мин, а иногда доходит до 200–220 уд/мин. В фартлеке бегун часть ускорений может заменять специальными беговыми или прыжковыми упражнениями для развития силовой выносливости.

Таким образом, в работе с молодыми бегунами необходимо так организовать тренировочный процесс и подобрать такие средства тренировки, чтобы начинающие спортсмены смогли полюбить физические упражнения и бег, в частности. К сожалению, слишком часто процесс тренировки характеризуется такими словами, как «испытание», «дисциплина», «самопожертвование». Бегуны, рассматривающие тренировку подобным образом, не извлекают из неё максимальных выгод. Их результаты зачастую ниже тех, которых они могли бы достичь при другом подходе к процессу тренировки. Спортсмен извлечет для себя максимум пользы, как в физическом, так и психологическом плане только в том случае, если тренировка будет доставлять ему удовольствие. Ежедневные тренировки в беге не должны быть цепью тяжелых физических и моральных испытаний, которые необходимо преодолеть. Однако это вовсе не означает, что труд исключается из тренировки. Успешное освоение основ бега требует от человека определенных усилий. К сожалению, бытует убеждение, что труд неизбежно включает в себя самопожертвование, дискомфорт и неудобство. Труд и удовольствие стали чуть ли не противоположными понятиями. На самом деле, стремление к поставленной цели может приносить более глубокое удовлетворение, чем само достижение цели или каких-либо материальных выгод, из нее вытекающих. Вот мнение по этому поводу известного марафонца Иона Томпсона (результат в марафоне — 2:09.12): «Образно говоря, забег — это мгновение, вспышка... Именно удовольствие, получаемое в процессе тренировки, заставляет меня бегать и дальше. Я всегда получаю удовольствие от тренировки, которая никогда не бывает мне в тягость»».

Таким образом, подлинная любовь к бегу — основной фактор, обуславливающий эффективность программы тренировочных занятий.

Литература

1. Жилкин, А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
3. Полунин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
4. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Учебное издание

ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Учебно-методическое пособие

Автор

Е.А. Тимофеев

Редактор Е.М. Харитонова

Технический редактор И.Г. Забоенкова

Макет подготовлен в редакционно-издательском отделе СибГМУ
634050, г. Томск, пр. Ленина, 107
тел. 8(382-2) 51-57-08
факс. 8(382-2) 51-53-15
E-mail: bulletin@bulletin.tomsk.ru

Подписано в печать 15.09.2007 г.

Формат 60x84 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная.

Печать ризограф. Гарнитура «Times». Печ. лист. 1,4

Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано в лаборатории оперативной полиграфии СибГМУ
634050, Томск, ул. Московский тракт, 2