

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

РАБОТА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ДЛЯ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Yaroshevich I.N.

WORK IN THE PREPARATORY PERIOD FOR RUNNERS FOR LONG DISTANCES

Аннотация. Рассмотрены особенности подготовительного периода для бегунов на длинные дистанции, который обычно несколько продолжительнее, чем у легкоатлетов других специализаций. Совершенствование двигательных качеств, определяет успех в беге на длинные дистанции.

Ключевые слова: физическая нагрузка, подготовительный период, бегуны на длинные дистанции, совершенствование двигательных качеств.

Abstract. The features of the preparatory period for long-distance runners, which is usually somewhat longer than that of track and field athletes of other sports in athletics, are considered. Improving motor skills determines success in long-distance running.

Keywords: keywords: Physical activity, preparatory period, long-distance runners, improvement of motor qualities.

Для бегунов на длинные дистанции подготовительный период считается переходным к соревновательному. У бегунов считается этот период более продолжительным, чем у легкоатлетов другой специализации, так как соревновательный период проходит в начале и в конце учебного года и заканчивается сдачей контрольных нормативов.

Этот период считается основным, так как интенсивность нагрузки происходит за счет увеличения максимального объема работы и увеличения темпа общей выносливости.

Бегуны на длинные дистанции в подготовительном периоде решают следующие задачи: повышение уровня физических качеств на выносливость, повышения скоростной и силовой выносливости, повышение уровня общей физической подготовки, совершенствование двигательной активности, совершенствование тактической и технической тренировки.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде проводятся 4 раза в неделю по 2 часа с приобретением двигательных умений и навыков. Специализированная утренняя зарядка включается обязательно, в которую входят общеразвивающие упражнения и развитие специальной выносливости, кроссовый бег до 4 км [1].

В тренажерном зале бегуны должны обязательно развивать силовые качества – это работа на тренажерах, со штангой, с набивными мячами и упражнения на дыхание и гибкость. На занятия силовой подготовкой отводится 30%

времени от общего занятия, где применяются также прыжковые упражнения, подъем на перекладине, физические упражнения на пресс и спину.

В легкоатлетическом манеже в основном используют бег на скоростные качества и технику совершенствования беговых упражнений, которые способствуют упражнениям на координацию движения, по программе на эти упражнения отводится по времени 20%. Бегу на длинные дистанции отводится около 40% времени, которое преимущественно предусматривает выполнение большого объема работ с умеренной интенсивностью. Поточный бег на длинные дистанции характеризуется прыжковой работой и чередуется с коротким спринтом на дистанции 30 м.

Специализированный характер занятий, которые проводятся в тренажерном зале, является подготовкой к переходу на второй этап подготовительного периода. На этом этапе большое внимание уделяется скоростным качествам на длинные дистанции на отрезках от 800 м до 1000 м. Общая протяженность физических упражнений на преодоление длинных дистанций составляет от 2000 до 3000 м.

Также во время занятий на общую и специальную выносливость уделяется внимание общей физической подготовке, в которую входят комплексный бег на скорость и выносливость до 3000 м и упражнениям на растяжку и дыхание.

Для достижения высокого уровня результатов у бегунов на длинные дистанции после подготовительного периода должен начинаться соревновательный период, где спортсмены проверяют выполнение контрольного норматива их подготовленности и степени освоения техники.

Задачей соревновательного периода является: повышение и совершенствование физической подготовленности бега на длинные дистанции, сдача контрольных нормативов, которые предусматривают разработку ожидаемых результатов в соревнованиях.

После соревновательного периода у бегунов наступает переходный период, который посвящается активному отдыху, спортивным играм, плаванию, общеразвивающим упражнениям для общей выносливости. Этот период длится не больше чем 1,5 месяца.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Сидоров Д.Г.** Основные элементы в беговой подготовке : учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н. Новгород: ННГАСУ, 2022 – 60 с.