

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Yaroshevich I.N.

TRAINING LOAD FOR LONG-DISTANCE RUNNERS

Аннотация. Учебно-тренировочная нагрузка для бегунов на длинные дистанции определяется физическими качествами, такими как общая выносливость, специальная выносливость и развитием скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: учебно-тренировочная нагрузка, бег на длинные дистанции, общая выносливость, скоростно-силовые качества.

Abstract. The training load for long-distance runners is determined by physical qualities such as general endurance, special endurance and the development of speed and strength qualities.

Keywords: training load, long-distance running, general endurance, speed and strength qualities.

В группах спортивного совершенствования по легкой атлетике и на практических занятиях в вузе больше всего времени уделяют занимающимся, которые специализируются в беге на длинные дистанции 1500 м и 3000 м. Эти бегуны должны обладать высоким уровнем общей физической подготовки, уметь хорошо координировать свои движения и иметь физическое качество на специальную выносливость [1]. Выносливость – это способность преодолеть утомление и выполнять работу в течение более длительного времени.

На учебно-тренировочных занятиях легкоатлеты набирают значительный объем предварительной работы от 4000 м до 6000 м – физические упражнения циклических видов, выполняемые в среднем темпе.

От бегунов на длинные дистанции требуется большой объем тренировочной физической нагрузки, большой силы воли, упорства, трудолюбия и умения «терпеть», добежать свою дистанцию до конца.

Тренировка для бегунов на длинную дистанцию 3000 м должна планироваться и проходить интересно, с применением разнообразных средств и физических упражнений, что закрепляет в них желание на соревнованиях пройти дистанцию до конца.

Работа на выносливость требует постепенного увеличения объема двигательных умений и навыков, особенно это касается бега на тренажере - беговой дорожке. На следующем занятии нагрузку выполняем в бассейне, плавание свободным стилем до 1000 м, а через день включаем в тренировку ходьбу на лыжах до 5000 м и упражнения в тренажерном зале, где выполняется работа на силу и гибкость.

Организм занимающихся должен обязательно пройти адаптацию на физическую нагрузку и постепенно перейти к увеличению объема, физическую активность дорабатываем в усиленном режиме до 6000 м.

Этапы планирования тренировочных занятий у бегунов на длинные дистанции – это многолетний процесс. Когда организм адаптируется к выполнению текущей нагрузки, мы приводим процесс к максимальному объему, после увеличиваем интенсивность и темп бега. Для того чтобы у занимающихся не пропал интерес к тренировочному процессу, плавно переходим на новый режим работы.

Пока организм не адаптировался к предыдущему режиму необходимо развивать общую выносливость с помощью поддержания выполнения беговых упражнений и упражнений на дыхание, гибкость. Также необходимо поддерживать беговой уровень бегунов их самостоятельной работой, при этом выполнять утреннюю зарядку, в которую входит кроссовый бег до 6000 м [1].

Одной из главных задач бегунов на длинные дистанции является работа, где 60% приходится на общую выносливость, 20% на специальную выносливость, 10% на физическое качество – быстроту, остальные проценты приходятся на волевою и тактическую подготовку, на совершенствование техники, которые должны быть одним из постоянных компонентов.

Общую выносливость у бегунов развиваем при помощи бега на длинные дистанции, при помощи поточных серий 6 раз по 1000 м, прыжковой работы от 300 м до 600 м.

Развитие скоростных качеств на длинные дистанции поддерживаем в основном развитием частоты шага до 200 м 300 шагов в минуту. Это качество повышаем также при помощи поточных серий, бег с повторениями 8 раз по 100 м и с максимальными ускорениями 4 раза по 20 м.

Для уровня высокой подготовки у бегунов на длинные дистанции осуществляем волевою и тактическую подготовку, которая приобретается в процессе подготовки и участия в соревнованиях. Бегуны намечают свой план борьбы, при этом учитывают свои силы, силы своих соперников, после соревновательной деятельности анализируют свои выступления, способствовавшие успеху, или приведшие к неудачам.

ЛИТЕРАТУРА

1 Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Дзержинский, Л. Б. Дзержинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016 – 80 с.