

# **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (легкая атлетика)**

В настоящее время спортивной тренировке, а в частности подготовки бегунов на средние (800-1500м) дистанции уделяется очень серьезное внимание. Успехи при выполнении высоких спортивных результатов, зависят во многом от того насколько высока его спортивно-техническая подготовка, которая приобретает в тренировках. Далее хотелось бы раскрыть подготовку спортсменов второго разряда в подготовительном периоде, в условиях суровой длительной зимы. Большой цикл тренировки начинается с подготовительного периода (период фундаментальной подготовки). Причины вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса, сначала усматривали главным образом в календаре соревнований и сезонно-климатических условиях. Последующий углубленный анализ показал, что ни эти, ни подобные им внешние факторы при их значении не определяют существа спортивной тренировки и поэтому одних их недостаточно для объяснения ее макроструктуры. К серьезным заслугам Российских тренеров и специалистов справедливо относят то, что они первыми сделали решительный шаг к преодолению поверхностных взглядов на причины периодических изменений тренировочного процесса и разработали научную концепцию, связывающую эти изменения прежде всего с объективными закономерностями развития спортивной формы. Спортивной формой называют состояние оптимальной готовности спортсмена к достижениям, которое приобретает при определенных условиях в каждом микроцикле тренировки. Она характеризуется комплексом физиологических, врачебно-контрольных, психологических и интегральных признаков. Она представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности спортсмена к достижению, физической, психологической, спортивно-технической и тактической. Причем, спортивную форму характеризует не просто наличие тех или иных компонентов, а именно, гармоническое соотношение их, соответствующее определенному уровню спортивных достижений. Существенно, что понятие «оптимальной» готовности в применении ко всему процессу спортивного совершенствования относительно, оно справедливо лишь для каждого данного цикла развития спортивной формы. По мере продвижения спортсмена по ступеням спортивного мастерства этот оптимум меняется: спортивная форма на каждой ступени становится иной как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Исследования показали, что процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер и протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ:**

Главной особенностью подготовительного периода является то, что в это время производится вся работа по созданию прочного фундамента, который состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки, на основе которой и будет строиться вся подготовка легкоатлета. В остальные периоды тренировки целью подготовки бегунов на средние (800-1500м) дистанции является достижение высокой готовности к основному соревнованию и достижению высокого спортивного результата. В соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена это дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта. Рост спортивных результатов может быть достигнута лишь при сознательном отношении к делу со стороны ученика и тренера-преподавателя, в активности и творческом подходе к тренировочному процессу.

Наибольший прогресс в избранном виде спорта будет возможен лишь на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Развитие двигательных качеств.
2. Дальнейшее повышение выносливости (функциональных возможностей), повышение уровня МПК, времени его удержания, повышение уровня порога анаэробного обмена, повышение экономичности работы.
3. Дальнейшее повышение технической подготовки.
4. Дальнейшее повышение скоростно-силовых качеств.
5. Дальнейшее повышение тактической подготовки.
6. Достижение оптимального состояния психологической подготовки.
7. Становление спортивной формы, как основы фазового его развития.
8. Профилактика и лечение травм и заболеваний.

Реализация этих задач возможна лишь при выполнении следующих принципов:

1. Постепенное и плавное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
2. Вариативное использование средств тренировки в микроциклах, этапах и периодах.
3. Повышение уровня знаний в области теории и методики бега на средние дистанции, а также в области гигиены и самоконтроля.

## **2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ОСНОВЫ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ.**

В период фундаментальной подготовки, бегуны большую часть времени уделяют развитию общей и специальной выносливости. Под общей выносливостью нужно понимать совокупность функциональных свойств организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений выносливости. Иногда общую выносливость отождествляют с выносливостью в длительном беге и других упражнениях, связанных со значительной активизацией аэробного обмена. Однако, она представляет собой некоторую совокупность факторов, общих для различных видов выносливости, причем компоненты этой совокупности могут быть различными в зависимости от особенностей спортивной специализации. Выносливость представляет собой многофункциональную способность, самым тесным образом связанную с другими способностями организма. Основу ее составляет четыре группы факторов: (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков).

1. Личностно-психологические, которые связаны с мотивацией спортсмена, его психологической установкой на предстоящую деятельность, устойчивостью этой установки, целеустремленностью, настойчивостью, выдержкой и другими волевыми качествами;
2. Факторы энергетического обеспечения работы (энергетические ресурсы организма) и функциональная мощность системы, обеспечивающие обмен и преобразование энергии;
3. Факторы «функциональной устойчивости», которые позволяют сохранять на необходимом уровне функциональную активность систем организма при сдвигах в его внутренней среде, наступающих во время работы по мере развития утомления;
4. Факторы «функциональной экономии», координационного совершенства и рационального распределения сил в процессе соревнований, от которых непосредственно зависит эффективность использования энергетических ресурсов организма.

Многие из этих факторов охарактеризованы настоящее время не только качественно, но и количественно, вплоть до оценки «удельного веса» в проявлении выносливости. Так факторы энергетического обеспечения и связанные с ними функциональные характеристики оцениваются в таких показателях аэробных и анаэробных возможностей организма, как МПК во время работы, предельно возможное время функционирования на уровне МПК, порог анаэробного обмена, концентрация молочной кислоты, накапливающейся в крови по ходу работы кислородный долг и другие. Возможность проявлять выносливость в любом виде спорта, определяется совокупностью отмеченных факторов, хотя их удельный вес и характер взаимодействия в различных видах имеют свои особенности обусловленные спецификой специализации. Выносливость проявляемая в беге на средние дистанции отличается субмаксимальной мощностью. Доля бескислородных процессов в общем энергообеспечении работы во время соревнований превышает долю аэробных процессов либо приблизительно равна ей.

Для достижения высокого результата в этих условиях спортсмен должен быть способен продолжать состязание, несмотря на кислородный долг, возрастающий до предельных величин (до 20 метров и более), увеличение концентрации молочной кислоты в крови (до 200 и более мг %) и другие затрудняющие работу сдвиги во внутренней среде организма.

Специальная выносливость спортсмена означает его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Эту способность спортсмен проявляет как в тренировке, так и в соревнованиях. В зависимости от специализации, специальная выносливость спортсмена характеризуется внешне различными интегральными показателями: (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков)

1. Минимальное время продолжения стандартной соревновательной дистанции и соотношение скоростей на ее отрезках.
2. Степень сохранения или увеличения целесообразной двигательной активности в ходе соревнования.
3. Стабильность технически совершенного выполнения соревновательных действий.

О специальной тренировочной выносливости в некоторой мере позволяют судить показатели суммарного объема нагрузок в выполняемых специально-подготовительных упражнениях. В целом суть задач, которые должны решаться при воспитании выносливости в процессе спортивной тренировки, заключается в том, чтобы, направленно воздействуя на всю совокупность факторов прямо или косвенно определяющих специальную выносливость, обеспечить ее поступательное развитие в той степени, в какой это необходимо для достижения целевого спортивного результата. Воспитывая общую выносливость к длительной непрерывной работе умеренной или большой интенсивности, связанной с активным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем - преследуют две задачи: создать предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и вызвать эффект «переноса» выносливости на избранные формы спортивных упражнений.

Вторая задача приобретает естественно, тем большее значение, чем в большей степени результат в избранном виде спорта зависит от аэробных возможностей спортсмена. Воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки спортсмена необходимо:

Во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволила бы эффективно использовать возрастающее по объему и интенсивности специфические тренировочные нагрузки;

Во-вторых, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

Для воспитания общей выносливости применяется общеподготовительные упражнения, при выборе которых существенное значение имеют два признака:

Во-первых, эффективность упражнений как средства расширения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других жизненно важных систем организма, от которых зависит общий уровень работоспособности.

Во-вторых, возможность использовать эффект положительного «переноса» выносливости, развиваемой с помощью упражнений общеподготовительного характера, на специально-подготовительные упражнения. В качестве средств воспитания аэробной выносливости наибольшее распространение получили упражнения циклического характера умеренной, большой и переменной интенсивности.

Существенную роль в воспитании выносливости может играть и большинство других упражнений, включаемых в общую физическую подготовку спортсмена.

Но их эффективность в этом отношении обеспечивается не отдельными упражнениями, а суммацией воздействий путем многократных повторений.

С этой целью прибегают в первую очередь формам и методам круговой тренировки. Специально-подготовительные упражнения при воспитании выносливости подбираются с учетом основного состава действий, характеризующих избранный вид. Например, у бегунов, это упражнения на дистанциях, менее протяженных, чем соревновательная, но преодолеваемых с большой скоростью и с большим объемом нагрузки. Действенность соревновательных упражнений как средства воспитания выносливости зависит от продолжительности типичной для них работы. Какими бы не были соревновательные упражнения, без них невозможно воздействовать на всю совокупность факторов специальной соревновательной выносливости. Поэтому в общем комплексе средств ее воспитания удельный вес соревновательных упражнений должен быть достаточно высоким и в дальнейшем расти вместе с увеличением тренировочного стажа и уровня подготовленности спортсмена.

Методика воспитания выносливости подразделяется в зависимости от особенностей рассмотренных задач и средств их реализации. Комплексный характер воздействий при воспитании выносливости не исключает целесообразности применения отдельных методов, характеризующихся избирательной направленностью. В частности широкое применение получили методы направленные на увеличение аэробных возможностей организма. К числу последних относятся методы длительного непрерывного упражнения, с равномерной и переменной нагрузкой.

1. Скорость передвижения не превышает так называемый критической скорости, при которой кислородный запрос во время работы достигает величин, соразмерных с предельно возможным потреблением кислорода.

Так при воспитании общей выносливости методом равномерного упражнения у спортсменов второго разряда, средняя скорость бега поддерживается примерно в пределах 13-14 км/час.

2. Продолжительность упражнения составляет в зависимости от особенностей спортивной специализации от десятков минут до нескольких часов. Увеличение продолжительности работы основная тенденция внешней нагрузки в рассматриваемых методах. Применяются также и метод интервальной тренировки, которые служат для совершенствования как аэробных, так и анаэробных механизмов выносливости например основными методами комплексного использования ациклических и составных форм упражнений для воспитания выносливости и связанных с ней других физических способностей в процессе общей физической подготовки являются методы круговой тренировки. Упражнения выполняются серийно по типу циклической непрерывной или интервальной работы. В состав средств включаются и специально-подготовительные упражнения, это способствует соединению общей и специальной физической подготовки спортсмена. Благодаря разнообразию методов круговая тренировка может быть представлена почти на всех этапах годового и полугодового тренировочного цикла. Её содержание и формы при этом меняются. На первых этапах микроцикла она имеет преимущественно общеподготовительный характер, на последующих приобретает более выраженную специально-подготовительную, а затем и поддерживающую направленность.

### **3. ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.**

Подготовительный период или период фундаментальной подготовки делится на два этапа, так называемых «обще-подготовительный» и «специально-подготовительный». основная направленность тренировки на этом этапе – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма. Главные из таких предпосылок состоят в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним развитие физических способностей, а также в пополнении фонда двигательных навыков и умений. Продолжительность подготовительного периода для бегунов второго разряда шесть месяцев, и делится на три этапа: осеннее - зимний подготовительный три месяца (XI – I), зимний соревновательный – один месяц и весеннее - подготовительный – два месяца ( III - IV ). В подготовительном периоде каждый отдельный мезоцикл заканчивается разгрузочным недельным микроциклом. Различные мезоциклы, применяющиеся в отдельные периоды и этапы годового цикла, имеют разные сочетания недельных циклов.

Различия недельных циклов зависят от их назначения, объема и интенсивности отдельных средств тренировки. По своему характеру и направленности можно выделить следующие микроциклы: а) втягивающий, имеющий задачи втянуть организм в работу и поддержать уровень подготовленности. Он применяется вначале подготовительного периода. Общий объем бега на этом этапе будет составлять 80-90 % от максимального; объем бега проходящего при аэробном анаэробном режиме 10-15 % от общего объема; а бега, проходящего при преимущественном анаэробном режиме не более 1 % или же вообще не используется. Первые 4-5 недель тренировки направлены на повышение общей физической подготовленности.

Основными средствами будут являться:

1. длительный непрерывный бег равномерным методом (скорость 4-5 мин. на 1 км).
2. локальные силовые упражнения.
3. общеразвивающие упражнения и упражнения на гибкость.

Примерный микроцикл на этом этапе:

1. Понедельник	Кросс в аэробном режиме 17 км.
2. Вторник	Кросс в аэробном режиме 12-13 км.
3. Среда	Кросс в аэробном режиме 16 км.
4. Четверг	Утром спец. зарядка 45-50 мин. днем отдых.
5. Пятница	Кросс аэробный 17-18 км.
6. Суббота	Футбол 60 мин. ОФП.
7. Воскресенье	Утром специализированная зарядка 1 час. днем отдых. Вечером баня.

Тренировка проводится после занятий с 17.00-19.00. преимущественно на улице, а при неблагоприятных условиях в спортивном зале. При планировании недельных и месячных микроциклов очень много приходится использовать упражнений из других видов спорта, таких как, прогулки на лыжах, с чередованием бега по глубокому снегу, плавание, после небольшой по объему тренировочной работы, спортивные и подвижные игры, которые способствуют гармоничному развитию занимающихся и развитию двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, координации, быстроты. Все эти упражнения имеют очень большое значение именно в подготовительном этапе, так как в секцию легкой атлетики ребята приходят развитые односторонне и поэтому на основе всех этих компонентов строится и планируется вся дальнейшая подготовка. Для улучшения всесторонней физической подготовленности бегуны занимаются и другими видами легкой атлетики: метанием легкоатлетических снарядов, камней, мячей, прыжками, барьерным бегом. Кроме того- занимающимся в секции рекомендуется 2-3 раза в неделю выполнять специализированную зарядку, объем которой увеличивается в течение всего подготовительного периода тренировки. Она может состоять из медленного, равномерного бега, общеразвивающих и специальных упражнений. Большая по объему нагрузка, выполняемая в зарядке, планируется на дни отдыха. Все это способствует улучшению и повышению общего уровня функциональных возможностей организма, укреплению костной системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и системы кровообращения. Техническая и тактическая подготовка направлена на изучение теоретических основ тренировки, а также освоение, либо восстановление и совершенствование навыков и умений, составляющих технику и тактику бега на средние дистанции. Эта задача решается за счет специально-подготовительных упражнений.

Однако ведущей частью содержания тренировки является общая физическая подготовка, которой отводится на данном этапе до 60-70 % времени всей тренировки.

Моральная и волевая подготовка на первом этапе подготовительного периода направлена на формирование установки на выполнение большой и важной базовой работы. Тренер должен внушать занимающимся то, что без большой предварительной и трудоёмкой работы в подготовительном периоде, невозможны спортивные успехи в течение всего тренировочного года. поэтому поведение спортсмена должно быть организовано так, чтобы оно позволило полноценно решать задачи стоящие в начале тренировочного года. главное направление в динамике тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенное увеличение их объема и интенсивности при определяющей роли объема. Состав средств специальной подготовки на первом этапе характеризуется относительно небольшим удельным весом специально-подготовительных упражнений. Как показали исследования, эффективность тренировки на первом этапе не находится в прямой зависимости от удельного веса соревновательных упражнений, специально-подготовительными. Широкое использование специально-подготовительных упражнений позволяет усилить избирательное направленное воздействие на развитие качеств и навыков, необходимый спортсмену. При этом открывается путь к увеличению нагрузок без утомительного однообразия и больших нервных трат, с которыми связано частое выполнение соревновательных упражнений.

На этом этапе выполняется основная по объему подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы. Суммарная интенсивность нагрузки возрастает при этом лишь постольку, поскольку это не исключает возможности увеличения ее общего объема вплоть до начала следующего этапа тренировки. Такая динамика нагрузки на первом этапе будет правильной, так как ускоренное наращивание общей интенсивности означало бы формирование тренировочного процесса. В конце обще-подготовительного этапа тренировки проводятся контрольные тесты по общей и специальной подготовке.

**Первый базовый этап** начинается в январе и продолжается в течение 5-6 недель. Задачами этого этапа будут являться дальнейшее повышение и развитие основных, функциональных систем, особенно кровообращения и дыхания, а также совершенствования моральной и волевой подготовки, технической, тактической и теоретической. Повышение аэробных возможностей бегунов главная задача этого этапа – создать в организме спортсмена «прочный» фундамент специальной подготовленности, который приобретает ежедневной тренировкой в течение всего периода тренировки. Ежедневная тренировочная работа должна быть такой чтобы организм занимающихся мог полностью восстановиться. В противном случае накапливающиеся с каждым днем недовосстановление уже через 2-3 недели может заставить отказаться от ежедневной тренировки и резко снизить нагрузку. Тренировочная нагрузка на этом этапе состоит из бега в равномерном темпе, пополнением темповыми кроссами и максимальным объемом нагрузки. Частота сердечных сокращений, на уровне 120-130 уд. в мин. у начинающих и до 140-160 уд. в 1 мин. у более подготовленных. На этом этапе также применяется пробежки коротких отрезков, как с высокого старта, так и с ходу, для развития качества быстроты, специальные и беговые упражнения. В это время спортсмены должны уметь пробегать длительные равномерные кроссы со скоростью 4мин.30 сек. - 4мин. 20 сек. На 1 км.

Параметры тренировочных нагрузок.

1. Общий объем в микроцикле на уровне 80-85 % от максимального.
2. Объем бега в смешанном режиме 10-15 %.
3. Объем бега в анаэробном режиме.
4. Количество тренировочных дней не увеличивается.
5. Разгрузочная неделя преимущественно одна, через 3 недели (объемных).

Характерной чертой недельного микроцикла является чередование «легкой» и «тяжелой» тренировочной нагрузки. Работоспособность спортсмена в недельном микроцикле возрастает к концу недели, поэтому наибольшие нагрузки и соревнования нужно планировать на пятницу или субботу.

Примерный недельный микроцикл:

1. Понедельник - Бег в равномерном темпе 18 км.
2. Вторник - Разминка 25-30 мин. Футбол 60 мин. ОФП.
3. Среда - Темповый кросс 10 км. ОФП.
4. Четверг - Утром спец. зарядка 50-60 мин. Днем отдых.
5. Пятница - Бег в равномерном темпе 14-16 км (скорость 4мин. 10 сек. на 1 км)
6. Суббота - Длительный бег в равномерном темпе 20 км (скорость 5 мин. на 1 км)
7. Воскресенье - специализированная зарядка 60 мин. Вечером баня.

### **Второй базовый этап.**

В феврале месяце начинается «второй базовый этап», который характеризуется тем, что кроме бега в равномерном, переменном, типовом, в тренировку включается бег на средних отрезках от 200 до 600 метров и снижением объема нагрузки в связи с участием в соревнованиях. Бег в зарядке в этот период лучше пробегать со скоростью 4 мин.20 сек.-4 мин.10 сек. на 1 км. Основными задачами этого этапа будут являться: дальнейшее повышение аэробных возможностей, совершенствование специальных и волевых качеств, постепенный переход к напряженным тренировкам. При наличии в этот период соревнований в помещении или на улице (кроссы), специальной подготовки можно не проводить, эти соревнования являются проверкой состояния тренированности. Даже без специальной подводящей тренировки, на соревнованиях в помещении (манеж) можно достичь результатов близких к летнему прошлому сезону, разница будет в беге на 800 м – 2-3 сек, на 1500м – 5-6 сек. в случае если проводится специальная подготовка, то происходит увеличение интенсивности с целью показа высоких результатов в этот период, может отрицательно повлиять на процесс результатов в соревновательном периоде. Учащиеся группы спортивного совершенствования техникума каждый год проводят в феврале месяце «День бегуна», особенностью этих соревнований является то, что спортсмены соревнуются в необычных условиях, преодолевая дистанцию на льду.

Параметры тренировочных нагрузок:

1. Общий недельный километраж 70 % от максимального.
2. Объем бега в смешанном режиме (аэробно-анаэробном) до 30 %.
3. Объем бега в анаэробном режиме 2-3 %.
4. Количество тренировочных занятий не увеличивается.

5. Разгрузочная неделя одна в конце мезо цикла тренировки.

**Третий базовый этап**, продолжительность которого 4-5 недель, является логическим продолжением подготовительного периода. Возможны два варианта проведения тренировочных занятий на этом этапе:

1. Концентрация средств силовой подготовки в виде бега в гору и прыжковых упражнений.
2. Повышенное увеличение нагрузки в зоне смешанного энергообеспечения.

В первом варианте задачей этапа является сохранение высокого уровня аэробных возможностей или частично восстановление их у бегунов, которые специально готовились к зимним стартам, а также повышение уровня силовой выносливости. Основные средства те же что и на первом «базовом» этапе, но добавляется:

1. Бег и прыжки в гору на отрезках 100-400 метров.
2. Кроссовый бег по сильно пересеченной местности.

Параметры тренировочных нагрузок.

1. Общий недельный километраж 80 % от максимального.
2. Объем бега в смешанном аэробно-анаэробном режиме 20 %.
3. Объем бега в аэробном режиме (включая бег и прыжки в гору).
4. Количество тренировочных занятий то же.
5. Старты в соревнованиях не применяются.

При выборе второго варианта, бегунам, которые равномерно распределяют силовую подготовку по всему подготовительному периоду основной задачей будут являться: повышение скорости бега в смешанной (аэробно-анаэробной) зоне.

Параметры тренировочных нагрузок.

1. Общий недельный километраж 85-90 % от максимального.
2. Объем бега в смешанном режиме 25 %.
3. Объем бега в анаэробном режиме 3-5 %.
4. Количество тренировочных занятий не меняется.
5. Разгрузочная неделя после трех объемных.
6. Участие в малоответственных стартах (кроссы).

#### **4. Предсоревновательный этап.**

Продолжительность его четыре-пять недель, характерным для него является то, что на этом этапе происходит постепенный период от высоких по объему тренировочных нагрузок и интенсивным беговым средствам тренировки. Включается бег в гору и под гору, чередование которых происходит через определенный промежуток времени, в тренировку включаются бег на коротких отрезках преимущественно в анаэробном режиме. Происходит снижение объема и интенсивности нагрузок. В качестве особой формы построения тренировки, предсоревновательный мезо цикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию (или же к одному из основных). Особенностью мезо цикла этого типа является то, что в нем можно с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и создать оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Шлифовочные мезо циклы включаются после контрольно-подготовительных, когда возникает необходимость устранить выявленные значительные недостатки в подготовке или усовершенствовать те или иные её стороны. В зависимости от общего хода развития тренированности данные мезо циклы могут характеризоваться либо интенсификацией специально-подготовительных упражнений, либо стабилизацией или даже снижением общего уровня нагрузок (когда намечаются симптомы переутомления). И в том и в другом случае для содержания данных мезо циклов характерна детальная шлифовка спортивно-технических и тактических навыков и умений. На этом этапе совершенствуется техника бега на основе повышенного уровня силовых качеств, основными средствами являются те же что и на первом базовом этапе, добавляются:

1. Бег на отрезках в интенсивном режиме 80-90 % от личного рекорда.
2. Бег с соревновательной скоростью или контрольный бег на 600-1000 -1200 м.

Параметры тренировочных нагрузок.

1. Общий недельный объем 80-90 % от максимального.
2. Объем бега в смешанном аэробно-анаэробном режиме 20-25 %.
3. Объем бега в анаэробном режиме 6-8 %.
4. Количество тренировочных занятий остается таким же.
5. Разгрузочная неделя одна в конце этапа.

Недельный микроцикл.

- |                |   |   |
|----------------|---|---|
| 1. Понедельник | - | кроссовый бег 10-12 км.                                       |
| 2. Вторник     | - | скоростная повторная тренировка.                              |
| 3. Среда       | - | переменным методом.   |
| 4. Четверг     | - | кроссовый бег 10-12 км .                                      |
| 5. Пятница     | - | специализированная зарядка или разминка перед соревнованиями. |
| 6. Суббота     |   | соревнования  |
| 7. Воскресенье |   | соревнования  |

### **5. Профилактика травм и средств восстановления.**

В последние годы в практике спорта широко применяются средства восстановления работоспособности, (физиотерапевтические, фармакологические и психологические). Однако часто бегуны забывают о самом главном восстановительном средстве (медленный бег). Медленный бег проходит чисто аэробном режиме и способствует тому, что с помощью кислорода, поступающего в организм в необходимом количестве, окисляются имеющиеся продукты распада после напряженной работы, особенно молочной кислоты, которые затем выводятся из организма. Использование медленного бега в режиме 4мин 40 сек – 5 мин на 1 км в конце напряженных тренировочных занятий, в конце или середине недельных микроциклов, способствует более полному восстановлению организма и подготовке его к следующей тренировке. В условиях суровой, длительной зимы спортсменам приходится часто менять место тренировочных занятий, в процессе которых бег по твердому грунту чередуется с бегом по снегу. Резкий переход от одного грунта к другому часто приводит к травмам ахиллового сухожилия и болей надкостницы, чаще всего травмы получают спортсмены, которые не имеют большой беговой подготовки. Боли надкостницы иногда продолжаются до двух-трех месяцев. Для профилактики и лечения необходимо делать бинтование, голени эластичным бинтом снизу-вверх. Большое внимание уделяется использованию медико-биологических средств восстановления в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок.

Большое значение в управлении восстановительным процессом в период тренировок имеет рациональное применение различных физических факторов (массаж, термовоздействие, физиотерапевтия). Необходимо учитывать, что, физические факторы способствуют высоким тренировочным нагрузкам. Одним из широко применяемых средств восстановления работоспособности является ручной массаж. Его эффективность значительно повышается при использовании различных растирок, мазей. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж). Процесс адаптации протекает более постепенно, поэтому будет гораздо эффективнее использовать не отдельные средства восстановления, а комплексы их:

Например, температурные воздействия сочетаются с водными процедурами.

Эффективность средств восстановления во многом зависит от объема и интенсивности тренировочной нагрузки. В условиях техникума применяются отдельные средства восстановления, для применения же комплексных средств нет возможностей.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Используя опыт работы ведущих тренеров сборной команды России, Республики Башкортостан работы с учащимися техникума физической культуры, можно сделать следующий вывод: что, в условиях нашего района, подготовительный период продолжительность которого шесть месяцев с ноября по май месяц, проходящий в условиях суровой «длительной зимы», для бегунов на средние дистанции не вполне удовлетворяет требованиям. То есть, отсутствие современной беговой дорожки, зимних легкоатлетических манежей, загородных спортивных баз, от которых во многом зависит дальнейший рост результатов не только в беге на средние дистанции, но и легкой атлетике в целом. Для подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции необходим не только комфорт, но и большие знания и практический опыт, который даст возможность правильно и четко спланировать весь тренировочный процесс и в частности подготовительный период, от которого будет зависеть дальнейшее совершенствование в избранном виде легкой атлетики. Необходимо постоянно совершенствовать формы и методы работы, искать новые пути для достижения поставленной цели. А этой целью является для каждого педагога и тренера-преподавателя, подготовить высококвалифицированного специалиста, спортсмена. В подготовительном периоде нужно как можно больше применять длительный равномерный бег в аэробном режиме, упражнения из других видов спорта, уделять внимание развитию качеств быстроты, выносливости, гибкости, силы, силовой выносливости, а также технической, тактической, моральной, волевой и теоретической подготовке.