

Топоров Дмитрий Александрович,

студент 3 курса,

факультет внебюджетного образования,

ФКОУ ВО «Вологодский институт права и экономики ФСИН»,

г. Вологда, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. Статья посвящена вопросам подготовки бегунов на длинные дистанции. Рассмотрены проблемные факторы, которые влияют на подготовку бегуна. Проанализированы аспекты влияния длинных дистанций на здоровье бегуна.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег на длинные дистанции, проблемы подготовки спортсменов.

Abstract. This article deals with the questions of preparing runners for long distances. The problem factors that influence the preparation of the runner are considered. The aspects of the influence of long distances on the health of the runner are analyzed.

Key words: athletics, long distances, problems of training athletes.

Легкая атлетика имеет огромную популярность во всем мире, и наиболее популярен бег.

Особенное внимание следует уделить бегу на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5000 метров, 10 000 метров и реже – 15 километров, 20 километров, полумарафон, 25 000 метров, 30 000 метров [1].

Преодоление таких расстояний ставит перед спортсменом особые требования к его физической и психической подготовке. Организм бегуна на длинные дистанции подвергается огромным нагрузкам. Легкоатлет должен справиться с климатическими условиями, особенностями местности и с множеством других факторов. Поэтому подготовке бегунов на длинные дистанции, имеющей свои особенности, уделяется особое внимание.

Перед тренерами стоит задача развить в спортсмене качества, которые помогут ему эффективно пользоваться своими силами и успешно выступить на соревнованиях, используя определенные методы при тренировках.

Цель работы – рассмотреть проблемы подготовки бегунов на длинные дистанции, а также предложить пути решения.

Обзор достижений иностранных ученых за последние несколько лет выявил, что проблема поиска оптимальных вариантов по повышению работоспособности организма бегунов на длинные дистанции сохраняется на повестке дня. На данный момент имеются научные разработки, которые исследуют особенности действия организма спортсменов. Ведущие научные центры выявили зависимость достижения максимального результата в беге на длинные дистанции со степенью потребления кислорода бегуном [2].

Экономичность бега – показатель аэробной работоспособности бегунов, демонстрирующий рациональность использования аэробного потенциала. Она оценивается по потреблению кислорода на заданной скорости ниже скорости анаэробного порога. Известно, что в группе высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции фактор экономичности оказывает очень сильное влияние на спортивный результат, причем у более экономичного бегуна потребление кислорода меньше, чем у менее экономичного.

В результате анализа литературных источников было установлено, что наиболее эффективным и доступным средством развития экономичности у бегунов на длинные дистанции являются нагрузки силовой направленности [3].

Как известно, спортивные мероприятия по бегу на длинные и сверхдлинные расстояния преимущественно организуются в местностях с жаркими климатическими условиями, а это сильно влияет на эффективность бега. Американские ученые выяснили, что вынужденное употребление воды может являться вероятным препятствием для тренировочного процесса в жаркую погоду. Исследователи изучили сопоставление влияния нескольких показателей окружающего мира на эффективность бега на длинные дистанции: действие тепловых факторов и времени дня. Ученые установили, что

эффективность выполнения длительных тренировочных упражнений в нормальных климатических условиях равнозначна днем и вечером. Хотя жаркая среда, скорее всего, сократит физическую работоспособность легкоатлета.

Из этого следует, что при подготовке бегуна к длинным дистанциям необходимо принимать во внимание внешние климатические погодные условия. Ученые выяснили: чтобы приспособить легкоатлета к тепловым нагрузкам и снизить напряженность сердечно-сосудистой системы, необходимо включить в тренировочный процесс выполнение нескольких упражнений сроком по 2 часа при температуре окружающей среды 30-35 градусов Цельсия.

Нередко спортсменам-легкоатлетам для принятия участия в спортивных мероприятиях необходимо проехать огромные дистанции. Само собой разумеется, что воздушные перелёты через несколько часовых поясов вызывают ухудшение спортивных достижений в беге на длинные дистанции и марафоне. Ученые Стэндфордского университета в США предложили советы для снижения влияния перелётов на физическую эффективность:

- a) постараться предварительно до перелета приспособиться к новому часовому поясу через постепенное изменение в планировании сна;
- b) стоит воздержаться от влияния неестественного дневного сна;
- c) избегать приема кофеина во время путешествия, так как это стимулятор может помешать надлежащему восстановлению сна и влияет на способность эффективно адаптироваться к новому часовому поясу;
- d) короткий – тридцатиминутный – сон может быть благоприятен для восстановления организма, если не было сна;
- e) для преодоления обезвоживания во время переездов выпивать большой объем жидкости. Исключить алкогольные напитки и продукцию, содержащую кофеин;
- f) сократить употребление пищи во время передвижения;
- g) воздержаться от небутилированной воды, сырых продуктов.

Сон, несомненно, считается одним из главных факторов восстановления организма после бега на длинные дистанции. Австралийские ученые исследовали причины плохого сна у бегунов перед крупными спортивными мероприятиями: мысли о соревнованиях (83,5%) и нервозность (43,8%). Для преодоления плохого сна тренерам при подготовке бегунов на длинные дистанции необходимо уделять внимание проведению процедур по восстановлению сна. Этого можно достичь, например, с помощью различных стратегии релаксаций или прочтения книг.

Забег на длинные дистанции являются очень изнурительными и требуют особой программы тренировок. Очень часто тренеры при разработке программ тренировок по подготовке бегунов не учитывают принципы разнообразия и вариативности. Данное положение возможно выделить в отдельную проблему. При подготовке к преодолению данной дистанции необходимо проводить интервальные тренировки, а также определенное количество повторений и бег в темп. В конечном итоге спортсмен сможет максимально реализовать свои способности в беге. В пример можно привести особенности программы подготовки бегуна на дистанции от 5-15 километров, которую можно разделить на 4 фазы, общая длительность программы – двадцать четыре недели [4].

Первая фаза. Это с первой по шестую неделю. Данный этап необходимо посвятить легкому бегу, упражнениям на гибкость, а также силовым тренировкам. Тренер должен позаботиться о планомерном возвращении бегуна к тренировкам после периода отдыха.

Вторая фаза. Это с седьмой по двенадцатую неделю. В этот период бегун должен осуществлять упражнения на повторение. Следует предусмотреть 2 или 3 качественные тренировки, 1 длинный забег, а также 3-4 легких дня.

Третья фаза. Это с тринадцатой по восемнадцатую неделю. В это время спортсмен столкнется с самой огромной работой. Бегун тренирует длинные дистанции, увеличивая недельный километраж. Возможна замена тренировок различными соревнованиями.

Четвертая фаза. Девятнадцатая по двадцать четвертую неделю являются финальным этапом в подготовке бегуна на данную дистанцию. Она не должна быть сверхтяжелой. Следует снизить недельный километраж примерно на 20 процентов. Необходимо не забывать о восстановительных днях.

Как уже было сказано выше, бег на длинные дистанции оказывает огромное влияние на организм человека. Бегуны на длинные дистанции подвергаются травмам, таким как переломы, повреждения суставов и другие.

Что снизить травматизм при подготовке к дистанции, необходимо учитывать индивидуальную физиологию спортсмена, не забывать об обследовании у медицинских работников, а также восстановительных днях.

Таким образом, бег на длинные дистанции требует от легкоатлета особых усилий. При подготовке возникают различные проблемы, которые могут повлиять на успешность процесса. Чтобы бегун смог справиться с внешними условиями и приспособить организм к огромным нагрузкам, необходимо проводить особенную подготовку к преодолению длинных дистанций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Ворошин И. Беговые виды легкой атлетики. – СПб.: СПбГУФК им. Лесгафта, 2008. – С. 30.*
- 2. Тупоногова О.В. Экспериментальное обоснование методики тренировки бегунов на длинные дистанции, направленной на повышение экономичности бега // Вестник спортивной науки. – М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2015. – С. 58-62.*
- 3. Аикин В.А., Корягина Ю.В. Современные тенденции в физиологии бега на длинные и сверхдлинные дистанции // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Омск, 2014. – С. 7-14.*
- 4. Джек Дэниелс. От 800 метров до марафона / Пер. с англ. Михаила Фербера; под ред. Юрия Виноградова и Анатолия Ефимова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 310 с.*