

3. Методика развития выносливости с помощью бега

3.1 Особенности планирования занятий бегом в зависимости от степени подготовленности и цели занятий

Принципы и особенности подготовки в беге на выносливость, как уже указывалось выше, примерно одинаковы как у студентов учебных групп, так и у квалифицированных спортсменов. Разница заключается в содержании нагрузки, ее вариативности по объему и интенсивности. Занятия бегом обычных людей, студентов отличаются гораздо меньшим объемом и особенно интенсивностью бега, меньшей вариативностью и волнообразностью нагрузки как отдельного занятия, так и занятий в течение микро-мезо- и макроциклов, ведь здесь, в отличие от спортсменов, не стоит задача достижения максимальных результатов и нет необходимости включать предельные или околопредельные нагрузки, в отличие от планирования спортивной нагрузки здесь все намного проще, важно просто соблюдать принципы регулярности, систематичности и, главное, посильности. Планируя подготовку в данном виде спорта, важно в первую очередь учитывать преимущественно аэробный характер работы. Даже в беге на средние дистанции, где в основном аэробно-анаэробный характер работы, главное внимание следует уделять росту именно аэробной производительности, ибо чем на большей скорости бега будет осуществляться переход на анаэробный режим, тем больше сил останется у спортсмена на поддержание скорости бега. Ведь при анаэробном режиме работы спортсмен затрачивает намного больше энергии. Огромное значение для успеха имеет уровень ПАНО (порога анаэробного обмена). Чем выше скорость, которую может поддерживать спортсмен, не переходя на анаэробный режим, тем в конечном итоге выше будет и конечный результат на всех дистанциях от 800 м и больше. Поэтому, какова бы не была узкая специализация бегуна, 800 м или 10000 м, основу тренировки составляет работа над повышением максимальной аэробной производительности. Ее еще можно назвать ОБЩЕЙ выносливостью. Ниже приведена методика на основе спортсменов-легкоатлетов, которая с вышеуказанными оговорками в целом может быть перенесена и для обычных студентов.

3.2. Развитие общей выносливости

Основным методом развития аэробной выносливости является **длительный непрерывный бег**. Основными средствами применения этого метода являются длительный кроссовый бег, восстановительный кросс и темповой бег.

3.2.1. Длительный непрерывный (**Кроссовый**) бег

Длительный непрерывный бег (в основном виде кросса по грунту или по асфальту или по дорожке стадиона) - основное средство развития выносливости. Он проводится на ЧСС (частота сердечных сокращений) 140-150 ударов в минуту. Более медленная скорость бега и, соответственно ЧСС, малоэффективна. Продолжительность такой тренировки от 1 часа до 2,5 часов. Конечно, это больше относится к квалифицированным спортсменам, студентам учебных групп достаточно и 15-30 минут. Длительность бега должна повышаться постепенно, с тем, чтобы органы и системы организма смогли адаптироваться к нагрузке. Тренировочная нагрузка не должна быть максимальной, а оптимальной даже у спортсменов, что уж говорить об обычных студентах. Восстановительный кросс - это кроссовый бег обычно на следующий день после предыдущей большой тренировки либо соревнований, а также во время переходного периода тренировки. Его цель - стимулирование восстановительных процессов и вместе с тем поддержание объема нагрузки. Такая тренировка более характерна для спортсменов высокой квалификации, а обычным студентам полезнее дать день отдыха. Обычно длительность такого бега 35 – 60 минут, при ЧСС 120 ударов в минуту и меньше.

3.2.2. Темповой бег

Темповой бег - это кроссовый бег с повышенной интенсивностью. Может использоваться как для развития **общей**, так и специальной выносливости. ЧСС достигает 150-160 ударов в минуту, длительность - до 30-60 и больше минут. Для бегунов -

марафонцев этот вид тренировки в большей степени является методом развития **специальной** выносливости (см. ниже), т.к. проходит примерно с той же скоростью и интенсивностью, что и бег на соревнованиях. Темповой бег является основным средством развития порога анаэробного обмена (ПАНО) - максимальной скорости бега, при которой спортсмен может бежать в аэробном режиме, не переходя в анаэробный. Высокий уровень ПАНО очень важен не только для бегунов на длинные дистанции, но и для средневикиков. Поэтому бегуны на 800 и 1500 м используют и длительные кроссы и темповой бег.

4.3. Развитие специальной выносливости

Вместе с ростом спортивных достижений спорт становится все больше узко специализированным, а тренировочная работа максимально приближается к условиям работы в соревновательном режиме. Основными средствами являются как длительный непрерывный бег (темповой бег, фартлек, контрольный бег), так и бег с интервалами отдыха (методы интервальной тренировки, повторный бег).

3.3.1. Интервальная тренировка

Интервальная тренировка бегуна или интервальный метод тренировки - это повторное пробегание отрезков с соревновательной скоростью с заданной паузой отдыха по времени и по содержанию. Например, бег 15 x 400 м через 200 м «легкого» бега, или 5 x 1000 м через 400 м «легкого» бега. «Легкий бег» в данном случае является средством восстановления в промежутке между отрезками и представляет собой т.н. фазу «активного» отдыха. Суть интервальной тренировки не только в тренировке мышц к бегу в соревновательном режиме, но и в первую очередь средство наиболее эффективного развития сердечно-сосудистой системы. Ведь отрезки надо пробегать на ЧСС 170-180 ударов в минуту. Известно, что именно при таком пульсе достигается максимальный ударный объем крови (МУОК). За время отдыха между «скоростными» отрезками пульс снижается до 110-120 уд./мин, значения МУОК не успевают понизиться и таким образом на протяжении всей тренировки поддерживается очень высокий МУОК, что приводит к тренировке сердечно-сосудистой системы и её способности обеспечивать длительную интенсивную работу.

Такая тренировка обладает высоким тренирующим эффектом, наиболее быстро позволяет приблизиться к достижению состояния спортивной формы и её «пика». Вместе с тем она предъявляет очень высокие требования к сердечно-сосудистой и мышечной системам, поэтому надо быть внимательным и осторожным в её применении. Также надо учитывать, что характер и промежуток отдыха может быть меньше или больше в зависимости от квалификации спортсмена, задач на каждое конкретное тренировочное занятие, длины отрезка дистанции и скорости его пробегания. Чем меньше промежуток отдыха, тем работа становится более анаэробной - требуется меньше времени на вработывание и вырабатывается меньше молочной кислоты.

3.3.2. Повторный бег

Повторный бег - это повторное пробегание отрезков с необходимой паузой отдыха между повторениями (подходами) для достаточно полного восстановления, и очередная попытка или бег начинаются с ЧСС 100-110 уд/мин. Например, бег 3 x 2000 м через 10 минут активного или пассивного отдыха в беге или ходьбе, или 2 x 3000 м через 15 минут отдыха. Такая тренировка больше подходит для тренировки с непосредственно соревновательной скоростью, а у бегунов на средние дистанции - для тренировки способности к работе в анаэробных условиях. Например, бег 5 x 400 м с контрольным временем 56-58 секунд на круге через 5 минут отдыха. Каждый раз приходится снова вработываться, что приводит к образованию молочной кислоты. Такая тренировка не менее тяжела для организма, чем интервальная тренировка.

3.3.3. Темповой бег (см. раздел 4.1.2)

3.3.4. Фартлек

Фартлек ("игра скоростей") - это непрерывный бег с изменением скорости бега и различной продолжительностью ускорений. С помощью данного метода тренируется способность изменять при необходимости скорость бега на соревнованиях, а также способствует развитию анаэробных и аэробных возможностей, т.к. образование молочной кислоты требует усиления аэробной производительности. Кроме того, фартлек способствует обучению ведению тактической борьбы на дистанции - умению менять скорость и ритм бега, умению частично восстанавливаться после ускорений в ходе бега. Это действительно игра скоростей. Такая тренировка также способствует психологической разгрузке от монотонной кроссовой работы и тренировки со стандартными повторениями.

4.2.4. Контрольный бег

Контрольный бег (контрольный метод) применяется для определения уровня подготовленности спортсмена на данный момент и перед соревнованиями в том числе и для моральной подготовки. Обычно спортсмены бегут не классическую дистанцию, а немного меньше, но с соревновательной скоростью. Например, бегуны на 800 м бегут 600 м, а бегуны на 3000 - 2000м

3.3.5 Характерные особенности бега, которые необходимо учитывать

Следует также учитывать, что в сравнении с другими циклическими видами - лыжные гонки, плавание, велоспорт и т.д. бег дает большие нагрузки на опорно - двигательный аппарат (ОДА) и ошибки в дозировке и невнимании к восстановительным процессам могут привести к травмам. Особенно уязвимы ахиллово сухожилие и коленные суставы, а также мышцы стопы и позвоночник. Поэтому, в отличие от вышеперечисленных видов спорта в тренировке бегуна следует особое внимание уделять чередованию тренировок с высокими и низкими нагрузками, с большой и малой интенсивностью, обращать особое внимание на опорно-связочный аппарат, планируя и реализуя нагрузки с отдыхом и восстановительными процедурами. Также нельзя злоупотреблять бегом по асфальту и на стадионе. Желательно сочетать их с бегом по более мягкому грунту или по траве, более щадящим мышцы и суставы. Все вышеперечисленное относится и к работе со студентами учебных групп, но надо быть особо внимательными к дозировке и количеству повторений. Естественно, что и скорость пробегания и количество повторений значительно меньше, а паузы отдыха больше, так как чем ниже уровень тренированности, тем больше требуется времени на восстановление.

Контрольные вопросы

1. Какие Вы знаете основные методы развития выносливости?
2. В чем отличие кросса и темпового бега?
3. Какой должна быть ЧСС по окончании отрезка при интервальной тренировке?
4. В чем отличие интервальной тренировки и повторного бега?
5. Что такое объем бега и в каких единицах его можно измерять?
6. На каком ЧСС проводится темповый бег?
7. Люди с каким диагнозом должны быть осторожны при выборе бега как средства развития выносливости?

...

Тестирование

Вопрос 1

С какого метода тренировки следует начинать занятия бегом?

- с длительного непрерывного (кросс)
- с интервальной тренировки

- с фартлека
- с повторной тренировки

Вопрос 2

Что развивает темповой бег?

- Общую (у средневикулов) и специальную (у стайеров и марафонцев) выносливость
- Общую выносливость
- Специальную выносливость
- Поддерживает форму

...

Вопрос 3

Что развивает интервальная тренировка в первую очередь

- Сердечно-сосудистую систему и специальную выносливость
- Мышцы ног
- Общую выносливость
- Технику бега

Вопрос 4

ЧСС (пульс) при темповом беге

- 150-160 уд/мин
- 120 уд/мин
- 170-180 уд/мин
- 140 уд/мин

Вопрос 5

ЧСС при длительном кроссовом беге

- 120-140 уд/мин
- 160 уд/мин
- 100 уд/мин
- 180 уд/мин

Вопрос 6

ЧСС при интервальной тренировке после отрезка – в конце интервала отдыха

- 180 – 120
- 180 - 60
- 150 - 120
- 200 - 110

Вопрос 7

В какой период годового цикла тренировок чаще используется интервальный метод?

- в предсоревновательный и соревновательный
- в переходный
- в подготовительный
- одинаково в любой период