

*Методика тренировки  
бегунов на длинные  
дистанции*

# *Цель работы:*

Изучить и проанализировать методику тренировки бегунов на длинные дистанции в различные периоды подготовки.

# Задачи:

- Определить основные характеристики и выявить особенности тренировки бегунов на длинные дистанции в зависимости от стадии подготовительного периода и особенностей тренировочного процесса в зависимости от стадии подготовки бегунов на длинные дистанции. периоды круглогодичной тренировки.



# Методы физического воспитания

## специфические

методы строго регламентированного упражнения

методы обучения двигательным действиям

1. целостно-конструктивного упражнения
2. расчленённо-конструктивного упражнения
3. сопряжённого воздействия

игровой

методы воспитания физических качеств

Метод стандартного упражнения

1. стандартно-непрерывного упр.
2. стандартно-интервального упр.

Метод переменного упражнения

1. переменного непрерывного упр.
2. переменного интервального упр.

соревновательный

## общепедagogические

словесный

1. дидактический рассказ
2. описание
3. объяснение
4. беседа
5. разбор
6. лекция
7. инструктирование
8. комментарии и замечания
9. распоряжения, команды, указания

наглядный

1. непосредственная наглядность
2. опосредованная наглядность
3. направленного прочувствования двигательного действия
4. срочной информации

## РАВНОМЕРНЫЙ МЕТОД

- При использовании его упражнения выполняются непрерывно с относительно постоянной скоростью. Особое значение этот метод приобретает в подготовительном периоде подготовки - позволяет совершенствовать аэробные процессы в организме.

## ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД

- Его характеризует непрерывное чередование упражнений с различной интенсивностью. Оно может быть стандартным, например, кроссовый бег, в котором пять раз изменяется темп (1 км за 3 мин.+1 км за 5 мин.), или произвольным, например фартлек, в котором темп изменяется по самочувствию бегуна или предварительной программе тренировки. Использование метода позволяет многократно изменять воздействия на организм спортсмена.

## ПОВТОРНЫЙ МЕТОД

- Его характеризует применение как стандартных, так и различных по длине и интенсивности отрезков, повторяющихся через промежутки отдыха, заранее незапланированные. Скорость пробегания и длина отдельных отрезков могут быть одинаковыми, прогрессирующими и регрессирующими. Интервалы отдыха произвольны. Субъективные ощущения готовности спортсмена к выполнению следующей нагрузки и определяют длительность интервалов отдыха. При этом необязательно дожидаться полного восстановления работоспособности. Главное - выполнять нагрузку с определенным количеством повторений и запланированной скоростью.

## ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД

- Его характеризует неоднократное выполнение упражнения с регламентированным отдыхом. С одной стороны, интервал отдыха может дозироваться временем ( постоянное или меняющееся) либо дистанцией медленного восстановительного бега трусцой, с другой - готовностью физиологических систем спортсмена, определяемой по ЧСС, концентрацией лактата в крови и т.п. Скорость пробегания и длина отрезков могут быть одинаковыми, прогрессирующими и регрессирующими.

## Анализ подготовки ведущих бегунов позволяет выделить 8 типичных недельных микроциклов:

- Восстановительный. Основная задача — восстановить организм после напряженной предшествующей работы.
- Втягивающий. Постепенно подвести спортсмена к выполнению наиболее объемных и интенсивных тренировочных нагрузок.
- Общеподготовительный стандартный. Решает задачи максимализации всех основных рабочих функций организма.
- Специально подготовительный. Подводит организм к специализированным нагрузкам без снижения накопленных потенциалов.
- Поддерживающий. Поддерживает и частично восстанавливает функции ударных и соревновательных циклов.
- Ударный. Служит для резкого усиления работы в специфическом режиме. Применяется в период, когда к остальным режимам организм уже несколько адаптировался.
- Предсоревновательный. Обычно является контрастным ударному и мягко подводит организм к соревнованиям.
- Переходного периода. Строится для каждого бегуна индивидуально и служит для восстановления.