

## Как повысить специальную выносливость

Специальная выносливость в таких видах, как ходьба, бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег, суточный бег и более продолжительные пробеги является ведущим качеством, которое обеспечивает поддержание необходимой скорости передвижения на протяжении всей дистанции.

Поскольку биологические механизмы проявления разновидностей выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально или существенно различны, то и выбор средств и методов должен быть соответствующим. Так, в скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода в основном за счет накопленных внутренних энергоресурсов - анаэробная выносливость. По мере увеличения продолжительности непрерывного выполнения упражнений выносливость все более зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от "производительности" сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсмена в условиях постоянной и необходимой доставки кислорода тканям и экономном его использовании - расходовании - аэробная выносливость.

Между названными видами выносливости, средствами и методами их развития существуют промежуточные смешанные в разных соотношениях упражнения аэробно-анаэробной направленности.

На примере непрерывного бега наиболее наглядно иллюстрируется эта зависимость между скоростью и продолжительностью движений: увеличение времени приводит к снижению скорости бега и наоборот, повышение скорости, особенно выше критической (при которой потребление кислорода достигает максимума), быстро приводит к сокращению продолжительности бега.

Для скоростно-силовых видов можно выделить три направления в развитии специальной выносливости: в упражнениях с отягощениями (при 80% и более), в спринтерских упражнениях, а также в прыжках и метаниях, занимающих промежуточное положение между ними.

Специальная выносливость силового характера развивается повторениями специальных упражнений с проявлением достаточно высоких силовых напряжений в пределах 75-80% (показателей максимальной силы) и во многом зависит от уровня силы атлета. Кратковременные мощные мышечные сокращения при затрудненном кровообращении и с задержкой дыхания, натуживанием формируют приспособительные реакции организма, мышцы которого остро и постоянно испытывают недостаток в кислороде и энергетических веществах. Происходит также экономизация расхода ресурсов в период кратких выполнений упражнений с отягощениями.

Специальная выносливость в спринтерских дисциплинах во всем диапазоне дистанций с энергетической точки зрения обусловлена как мощностью, так и емкостью анаэробных процессов. Так как в течение первых 10 с работы

максимальной интенсивности имеет место гликолиз, а к концу этого времени содержание молочной кислоты (лактата) в мышечной ткани возрастает в 5 раз. Что является главной причиной наступающей тяжести в мышцах и потерей способности к расслаблению. Высокий уровень специальной выносливости в этих видах связан с постоянным совершенствованием способностей к расслаблению в короткие фазы двигательного действия.

Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений.

Наиболее распространен прерывный метод повторения специальных упражнений сериями с интервалами отдыха между повторениями и сериями до снижения пульса до 120-132 уд/ мин (20-22 удара за 10 с).

Число повторений тренировочных вариантов соревновательного упражнения, например, прыжки в длину с коротких и средних разбегов, силовых упражнений локального воздействия (до отказа), метаний и бросков в зоне 90% от максимальных должно превышать в 3-4 раза. С больших и полных разбегов и силовых упражнений общего воздействия с большими отягощениями, метаний и бросков на результат - в 1,5-2 раза их числа в соревнованиях. В каждом подходе следует укладываться в 5-10 с лимит времени, отдыхая между подходами до 180 с.

Длина прыжков и вес отягощений определяют число повторений как в многократных прыжках, так и упражнениях с отягощениями. Чем выше эти показатели (длина и вес) при общем определенном числе повторений в одном занятии, тем больше специальная выносливость соответствует соревновательному упражнению.

Наиболее эффективными приемами развития специальной выносливости в этих видах спорта на примере прыгунов в длину являются:

- выполнение в прикидках в прыжках и в беге на контрольных отрезках (с ходу, со старта) соревновательного упражнения с сокращением интервала отдыха до 90-180с;
- выполнение комплексов из 3-5 специальных силовых упражнений сериями с сокращенными интервалами отдыха до 60 с;
- выполнение специальных прыжковых упражнений и бега по наклонной дорожке. В этих условиях появляется возможность превысить длину прыжков и скорость бега, достигаемых в обычных условиях, и выполнить при этом большее число повторений.

Так например, наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости является систематическое пробегание дистанций 150-300 м (200-600 м для бегунов на 400 м). Объем и скорость пробегания отрезков планируются, примерное время определяется путем прибавления к лучшему личному результату числа секунд, указанного в таблице 3. А - для спринтеров и прыгунов,

Б - для бегунов на 400 м. При лучшем результате на 100 м (10,8-11,2 с) время пробегания отрезков 150, 200 и 300 м указано в скобках.

**Примерное время пробегания отрезков в годичном цикле<sup>х)</sup> определяется прибавлением указанных секунд к лучшему результату.**

х) предусмотрено для достижения лучших результатов в летнем соревновательном сезоне;

хх) в скобках указано время при лучшем результате на 100 м - 10,8-11,2 с.

Можно применять любое сочетание отрезков: 4x150 м; 3x200; 2x200 и 2x150 м; 100 м + 150 + 200 + 150 + 100 м. Интервалы отдыха (180-240 с) определяются по восстановлению пульса. Лучший для повторного пробегания пульс - 120 уд/мин. Частота пульса свыше 120 уд/мин (20 за 10 с) после отдыха 240-300 с свидетельствует о слишком большой нагрузке или о плохом самочувствии спортсмена.

Чередование беговых, прыжковых и специальных скоростно-силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц, в одной серии и повторение серий является основным приемом достижения специальной выносливости. Индивидуальное комплектование таких серий характерно для подготовленных спортсменов.

Интенсивность беговой подготовки достаточно объективно можно оценивать и учитывать по средней скорости бега с ходу на различных отрезках. Скорости бега в м/с соответствуют те же показатели оценки, только в баллах. При беге со старта снимается 1 с.

Менее точно интенсивность оценивается по зонам в % времени от максимального результата 100-96% - зона максимальной интенсивности, 95-90% - средней, 90-80% - малой и менее 80% - низкой.

При нарушениях рисунка бега в конце дистанции лучше сокращать длину отрезков, а при появлении напряжения или отклонениях в технике - снижать скорость.

Для развития чувства ритма, уверенности и запаса свободы движений в быстром беге очень полезен бег через низкие, средние и высокие барьеры с различной их расстановкой и числом беговых шагов между ними (3-7 б.ш.) обычной или сокращенной длины.

Развитие скорости и поддержание активности бега должны проходить без напряжения, которое обычно приводит к закреплению, сокращению длины или темпа шагов и снижению скорости бега. Важно научиться самому постоянно контролировать свободу и степень напряжения в движениях, оставляя небольшой запас до проявления максимальных усилий в беге. Старайтесь целеустремленно настраиваться на бег, но всегда помните, что максимум усилий в движениях всегда мешает достижению максимального темпа, скорости бега и тем более спортивного результата в соревнованиях. Чем выше скорость бега, тем внимательнее контролируйте свободу своих движений.

Это трудно выполнить, но при большом желании этому искусству (бежать очень быстро и свободно) можно научиться. Оно очень поможет вам побеждать в равной борьбе.

Как основное средство развития выносливости, проводится бег в форме кросса, по тропинкам, пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, на берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме длительного и темпового бега на местности или на стадионе. Бег на местности составляет до 80-90% от общего годового объема.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения с соответствующей зоне интенсивности скоростью, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен. Для средневикиков она превышает в 2-3 раза.

Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью. Высокая абсолютная скорость позволяет любому спортсмену свободно маневрировать на дистанции или в игровой деятельности, расширяет его тактические возможности при ведении спортивной борьбы.

Для бегунов на 400-800 м эталонным отрезком может служить 100 м, для бегунов на 1500-3000 м - 150-200 м, для стайеров на 5000-10000 м - 400 м, а для марафонцев - 1000 м. Запас скорости, например, для бегуна на 400 м определяется (при лучших результатах на отрезке 100 м - 10,8 с и на 400 метров - 47,6 с) так:  $47,6:4-10,8=1,1$  с.

Развитие выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных:

- А) непрерывного длительного бега как равномерного, так и переменного;
- Б) прерывного (интервального);
- В) соревновательного.

К основным средствам первого метода относятся: разминочный, восстановительный и медленный кроссовый бег, длинный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе. Эти средства развивают главным образом аэробные возможности спортсменов. Однако в темповом кроссовом беге, кроссе и групповом беге на местности (фартлек) в переменном темпе частично могут совершенствоваться и анаэробные возможности бегунов в связи со смешанным аэробно-анаэробным энергообеспечением.

Основные средства второго метода - прерывного: повторный бег, повторно-переменный сериями и интервальный. При этом совершенствуются как аэробные, так и анаэробные возможности спортсменов. Прерывный метод включает следующие пять компонентов, изменение которых образует большое число вариантов данного метода:

- А. Длина отрезков.
- Б. Скорость пробегания отрезков.

В. Длительность интервалов отдыха.

Г. Форма отдыха (пассивный - сидя, стоя, активный - ходьба, бег трусцой и т.п.).

Д. Число повторений.

Третий метод - соревновательный - включает контрольный бег, прикидки и соревнования. Особенностью этого метода являются максимальные требования, которые предъявляются к организму спортсмена при беге со скоростью 95-100% от личного достижения на любой дистанции. Все три метода неразрывно связаны между собой, но их соотношение в течение сезона несколько меняется. Основные средства непрерывного метода составляют в общем объеме годовой тренировки около 90%. В подготовительном периоде их процент еще выше, а в соревновательном несколько повышается объем средств прерывного и соревновательного методов.

Кратко характеризуем перечисленные специальные упражнения:

### **Основные тренировочные средства непрерывного метода:**

#### **Аэробной направленности:**

**Разминочный**, восстановительный или медленный кроссовый бег длительностью 20-60 мин. Скорость равномерная, пульс - 130-140 уд/мин. Применяется круглогодично после напряженных тренировок.

**Длительный** кроссовый бег - 45-90 мин (возможно и до 120 мин раз в месяц). Скорость равномерная, пульс - 150-170 уд/мин. Применяется круглогодично. Наибольший объем - в подготовительном периоде.

#### **Анаэробно-аэробной направленности:**

Темповый кроссовый бег длительностью 20-60 мин. Скорость равномерная, пульс - 170-175 уд/мин. Применяется круглогодично. В подготовительном периоде - до 2 раз в неделю, в соревновательном - 1 раз в 1-2 недели.

**Длительный** кроссовый бег в переменном темпе - 30-60 мин с ускорениями на отрезках 800-3000 м или 100-150 м. Уровень пульса в ускорениях - 175-185 уд/мин. Число ускорений - от 3 до 6-8 в зависимости от длины отрезка. Применяется в подготовительном периоде 1-2 раза в неделю, а со спринтерскими ускорениями и в соревновательном периоде 1 раз в неделю. Близким по своему воздействию является групповой бег на местности - фартлек или "беговая игра" в переменном темпе с произвольными скоростью и длиной ускорений, а также с интервалами тихого бега между ними.

### **Основные тренировочные средства прерывного метода**

#### **Анаэробно-аэробной направленности:**

**Повторный** бег на отрезках 1-4 км. В подготовительном периоде скорость до 85% от максимальной при пульсе 170-190 уд/мин, в соревновательном периоде скорость 85-90%. Интервал отдыха - 5-6 мин. Может применяться в виде контрольного бега (соревновательный метод) для развития работоспособности и максимального потребления кислорода.

**Повторный** бег на отрезках 100-800 м со скоростью до 80% от максимальной, т.е. личного рекорда на отрезке, отдых - в виде бега трусцой 50-400 м, пульс - до 180 уд/мин в конце отрезка, после бега трусцой - 120-140 уд/мин. Применяется в конце подготовительного и в начале соревновательного периода.

**Экстенсивный** интервальный бег на отрезках 200-400 м со скоростью 70-80% от максимальной и интервалом отдыха до 90 с - бег трусцой. Пульс при беге - до

180 уд/ мин. Число повторений - 10-30. Повторный и интервальный бег для повышения аэробной работоспособности менее эффективен, чем длительный и темповый кроссовый бег.

#### **Анаэробной направленности:**

**Интенсивный** интервальный бег на отрезках 200-800 м со скоростью 85-95% от максимальной на данном отрезке. Интервал отдыха - бег трусцой от 90 с до 5 мин. Применяется в конце подготовительного и в соревновательном периоде 2-3 раза в неделю. Объем бега в одном занятии у средневикиков в 2-3 раза больше основной дистанции, у стайеров - 3-6 км.

. **Интервальный** бег на отрезках 50-200 м с максимальной или около максимальной скоростью. Применяется в соревновательном периоде раз в неделю. Во время отдыха - бег трусцой на таком же отрезке.

#### **Основные средства соревновательного метода:**

- Прикидки или контрольный бег проводится как на основной дистанции, так и на более коротких и более длинных за 1,5-2 недели до ответственных соревнований.
- Соревнования по кроссу используются в подготовительном периоде 2-4 раза.
- Соревнования проводятся на основной и смежных (более короткой и более длинной) дистанциях.

Важное значение для повышения специальной работоспособности на беговой дистанции имеет силовой компонент выносливости, с ним связано сохранение длины и частоты шагов, а следовательно скорости бега и ходьбы.

Все силовые упражнения, используемые в тренировке бегунов и скороходов, следует рассматривать не просто как средства ОФП, а как факторы развития специальной силы и локальной мышечной выносливости при последующей трансформации их в скорости передвижения по дистанции. Эти упражнения являются средством интенсификации работы мышечной системы в специфическом двигательном режиме, способствуют процессу адаптации к этому режиму, обеспечивают повышение сократительных и окислительных способностей мышечной ткани.

Для развития силового компонента мышечной выносливости используют:

- основные соревновательные упражнения, выполняемые в затрудненных условиях, с отягощением, торможением, передвижением в гору, основной режим - динамический. Методы тренировок: повторный и непрерывно-переменный. Эти упражнения применяются на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования; круговую тренировку, в процессе которой упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах и направлены на развитие основных групп мышц, включаемых в работу при беге по дистанции;
- прыжковые упражнения;
- упражнения с различными отягощениями и на тренажерах.

Для развития силовых качеств бегунов возможен широкий диапазон отягощений, связанный с направленностью воздействия упражнений: для развития силовой выносливости 30-40% от повторного максимума, взрывной силы - 30-50%.

Слишком раннее в возрастном плане или форсированное в сезоне в больших объемах применение остро специализированных средств тренировки: темповой кроссовый бег, интервальный бег на отрезках с короткими паузами отдыха приводит к потерям молодых атлетов или срывам в подготовке к соревнованиям. Опыт ведущих бегунов мира показывает, что большинство из них приступали к специализированной тренировке в 14-16 лет, и за 5-8 лет добились результатов мирового класса.

При этом большинство ведущих спортсменов мира выступали в соревнованиях в широком диапазоне дистанций, что способствовало росту их мастерства.

Поэтому на этапах начальной спортивной и углубленной специализации следует уделять большое внимание разносторонней беговой подготовке в широком диапазоне дистанции. Подготовка на этих этапах направлена на расширение адаптации кислородно-транспортной и мышечной систем, укрепление мышечно-связочного аппарата. Недостаточная способность переносить нагрузки может стать впоследствии фактором, ограничивающим работоспособность бегунов и скороходов.

Долговременная адаптация организма при развитии выносливости обеспечивает регуляцию и перестройку гормональной сферы, что способствует повышению выброса в кровь гормонов, регулирующих работоспособность важнейших функциональных систем организма.

Совершенствование специальной выносливости с одной стороны охватывает все многообразие рассмотренных специальных упражнений и методических приемов их использования, а с другой стороны проводится в процессе специфической деятельности. Последнее может эффективно реализовываться за счет увеличения интенсивности отдельных, чаще более коротких, чем регламентируемые правилами соревнований, периодов работы со значительным количеством повторений, но и в сумме превышающих общее число попыток или время соревновательного упражнения.

Повышение анаэробной выносливости обеспечивается также как за счет роста интенсивности проведения ключевых технических приемов, их количества с учетом необходимого восстановления между ними, так и повышением различных силовых показателей - максимальной и быстрой силы и силовой выносливости.

Все шире для развития и совершенствования аэробной выносливости и возможностей спортсменов в подготовке используется тренировка в горных условиях. Особенно полезны эти условия в начале подготовительных периодов. Грамотному повторению специальных упражнений хождением и бегом поможет ознакомление с техникой движений выдающихся исполнителей.

Совершенную технику спортивной ходьбы демонстрирует участник пяти олимпийских игр В.Голубничий. Он выполняет движения легко и естественно, четко соблюдая оба правила соревнований: фиксацию двойной опоры, т.е. касание опорной ноги и ее выпрямленное положение при прохождении вертикали. Несмотря на высокий темп по сравнению с обычной ходьбой, движения не должны быть резкими и напряженными.

Движения бегунов на средние и длинные дистанции олимпийских чемпионов С.Оветта на 1500 м (553), Л.Вирена на 5000 м (554) и трехкратной олимпийской чемпионки Т.Казанкиной (555 - три пятерки отражают оценки техники движений, подготовки и тактики выступлений этой выдающейся спортсменки), представленные на циклограммах, экономичны, естественны, ритмичны при смене напряжения и расслабления мышц. Нogu бегуны ставят на дорожку впереди проекции центра массы тела, слегка согнутую в коленном суставе, но упруго с передней части стопы, свободным и в то же время активным движением вниз-назад по отношению к телу. Быстрый, свободный вынос маховой ноги способствует отталкиванию и продвижению вперед. С уменьшением дистанции и повышением средней скорости бега, особенно при финишном ускорении, возрастает активность отталкивания, амплитуда в движениях рук и ног, в полете сохраняется равновесие и свободное положение тела. Постарайтесь сохранять контроль за свободой движений в борьбе с усталостью и соперниками, чтобы иметь больше возможностей их победить на последней прямой и даже в финишных клетках, на последних шагах.

### **Мастерство исполнения упражнений и искусство быстрого восстановления**

Непрерывное развитие востребованных вами двигательных качеств и умений достигается только при многократном выполнении рассмотренных специальных подготовительных и соревновательных упражнений.

Как сделать ваше постоянное совершенствование эффективным и надежным. Для этого следует придерживаться каждому исполнителю или с помощью партнера или тренера следующих правил и приемов:

- создавать правильный двигательный образ - модель соревновательного упражнения, его тренировочных форм и ключевых элементов;
- следить за рисунком, амплитудой, последовательностью усилий и акцентами, свободой и естественностью ваших движений;
- управлять динамикой движений: скоростью и темпом, величиной и направлением своих усилий, ритмом выполнения, сопоставляя внешний рисунок с содержанием - мышечными ощущениями, запоминать их при нахождении лучшей формы движений, соответствующей вашим двигательным возможностям и подкрепленной лучшим результатом;
- развивать свои двигательные и зрительные анализаторы, вырабатывая ясные мышечные ощущения. Для этого перед началом упражнения четко формулируется задача, намечаются конкретные ориентиры или задания (по времени, расстоянию, точности, усилиям, результату), после исполнения делается самоотчет или рассказ тренеру о выполнении задания, своих ощущениях. Только затем тренер может сообщить объективные данные - результаты и начать совместное обсуждение, сравнение с лучшей или заданием. Так формируются, корректируются и уточняются двигательные установки, образы и внутренние ощущения. Ваш самоконтроль и самоанализ выполнения упражнений, ключевых элементов, подкрепленный объективными данными (видеозапись, время, расстояние, конкретная оценка партнера или тренера) играют решающее значение. Сохраняйте в двигательной памяти осознанные лучшие варианты исполнения и



моделируйте мысленно, создавайте образы будущих более совершенных действий;

- чередуйте интенсивность (пространственные и силовые компоненты) выполнения заданий любого упражнения, развивая чувство движения, скорости, времени, амплитуды, темпа, ритма, чувство контакта с дорожкой, с мячом, чувство снаряда, чувство полета, и другие специфические в каждом виде спорта и достаточно индивидуально окрашенные:
  - а) в полсилы с контролем максимальной легкости;
  - б) быстро, в 3/4 силы на результат, при полном контроле свободы в движениях;
  - в) в полную силу, эмоционально, с настройкой на максимальный результат, но без натуживания.
- сравнивайте и оценивайте качество исполнения, внутренние - мышечные ощущения, отклики систем организма на воздействие и достигнутые результаты;
- учитесь продумывать детали при совершенствовании элементов техники движений и их связей, а при автоматизации движений - упражнения в целом и общий ритм выполнения;
- овладевайте умением самостоятельно совершенствовать технику движений и развивать недостающие физические качества, подбирая из всего многообразия 555 упражнений только самые полезные для себя, что поможет экономить свою энергию и время;
- ставьте различные двигательные установки и решайте разные задачи, иногда контрастные при выполнении попыток - повторений одного упражнения: на быстроту и на длительность, на высоту и на дальность, на свободу и на амплитуду, на ритм и на легкость и т.д.
- старайтесь получить точную цифровую или словесную оценку или осмыслить самооценку по ощущениям выполнения задания, вносите поправки, находите пути исправления слабых мест, оперативно усложняя - облегчая или меняя задание.

Говорить об ошибках, а тем более постоянно напоминать о них - это верный путь сохранить их надолго. Говорите и думайте о правильном выполнении, обсуждайте варианты, вспоминайте и настраивайтесь на лучшие, наиболее успешные исполнения.

Опытный тренер не должен часто вмешиваться в действия спортсмена, контролируя качество выполнения упражнений. В то же время он разрешает совершенствовать технику ключевых элементов соревновательного упражнения или его в целом при хорошем самочувствии, акцентируя внимание на четком запоминании и закреплении мышечных ощущений выполнения лучших попыток, на ведущие акценты и на общий ритм, что помогает создать представление о правильной, рациональной технике, оставить ее устойчивый след в памяти.

Четкое представление модели совершенной техники соревновательного упражнения - это основа успешного совершенствования (смотри циклограммы).

Управление этим процессом возможно только при постоянной информации о выполнении движений, используя контрольные упражнения.

Выбирайте наиболее информативные и доступные, пользуйтесь ими регулярно и круглогодично, и вы быстрее достигнете своих целей. Легко и объективно можно оценить свое состояние и уровень скоростно-силовой подготовленности в выпрыгивании вверх толчком двух ног с места, делая отметку рукой на стене, баскетбольном щите или по высоте касания рукой баскетбольного кольца.

Разницу между отметками стоя с вытянутой рукой и высшей в прыжке этой же рукой до 50 см можно оценить как средний показатель, 60-70 см - как отличный, 80-90 см - как превосходный, а 100 см и более - как выдающийся.

Результаты в беге на 30 м, в рывке штанги, броске - метании мяча или ядра также являются объективными показателями оценки вашей изменяющейся (надеемся в лучшую сторону) очень полезной для большинства скоростно-силовой подготовленности.

Советуем систематически использовать контроль по вашим любимым 2-4 тестам, а также в форме проведения контрольных соревнований индивидуальных, в группе или между группами. Это повысит эмоциональность и расширит творческую составляющую процесса совершенствования.

Реально добиться существенного повышения скоростно-силовых качеств. А поскольку они составляют основу - природу многих соревновательных упражнений, то и процесс совершенствования в них становится постоянным - безграничным. Ведь на каждом новом уровне развития этих качеств совместно с другими и психологическими выполнение - техника движений атлета приобретает соответствующую обновленную динамическую структуру, объективно сформированное единство - содержание.

Развитие необходимых вам качеств и двигательных умений достигается только при многократном выполнении рассмотренных специальных подготовительных и соревновательных упражнений. Повторное систематическое эффективное воздействие любого из 555 упражнений предусматривает чередование работы и отдыха в различных соотношениях и сочетаниях. Однако продолжительность отдыха во всех случаях в несколько раз превышает длительность выполнения упражнений на тренировочных занятиях.

В период отдыха восстанавливаются те функциональные системы вашего организма, которые участвовали при выполнении упражнений. Положительное, приспособительное воздействие занятий на вас не ограничивается только периодом выполнения упражнений, а продолжается и после их окончания. Поэтому качество проведения этого периода восстановления для лучшего восполнения и накопления мышечной и нервной энергии играет существенную роль в повышении эффективности занятий и достижении конечных целей.

Рассмотрим факторы, составляющие это качество, которые следует учитывать в порядке их ценности.

Самым важным источником высокого качества восстановления является вдыхаемый воздух, наиболее чистый над водным массивом, полезный морской или после грозы, рядом с лесным хвойным массивом (например, Пицунда в Абхазии или среднегорье в Домбае). Вообще без воздуха мы сможем "протянуть" только 3-7 минут, что подчеркивает его безусловную ценность.

Следующим по значимости является ежедневный естественный сон, без которого трудно обойтись даже 2-3 дня. Ровный достаточно жесткий матрас и оптимальная по размерам подушка способствуют расслабленному положению тела, позвоночника и мышц в течении длительного ночного времени, лучшему восстановлению, так как кровь легче проникает в ткани в таком состоянии.

Большое влияние на качество восстановления оказывает чистая питьевая вода, без которой можно прожить только 5-7 дней, а также водные процедуры: контрастный душ, закаливание холодной водой сокращают сроки восстановления.

Умеренное питание с неторопливой "трапезой" из разных качественных свежих продуктов (без пищи живут уже до 40 и более дней), а также ежедневное (1-3 раза) естественное освобождение кишечника ваши самые лучшие помощники в тренировке восстановительных процессов. Избыток или недостаток в потреблении сбалансированных продуктов питания контролируется изменением веса вашего тела. В то же время значительные физические нагрузки требуют восполнения повышенных затрат организмом и поступление в значительных количествах необходимых для жизни и здоровья аминокислот, витаминов, минеральных веществ, макро- и микроэлементов. Они широко представлены в аптеках в форме пищевых добавок и могут реально ускорить восстановительные процессы.

Помимо понятной гигиены тела: чистые, в полном составе зубы для измельчения обрабатываемой слюной пищи, необходимой для полноценного ее усвоения; чистые руки, ступни ног и кожи тела, через которую мы "дышим", свободная удобная одежда и обувь, использование парной бани и гидро-, вибро-, самомассажа и других физиотерапевтических процедур по назначению врача.

Гигиена психологическая играет значительную роль, особенно при высококвалифицированной двигательной активности.

Из всего многообразия правил психогигиены для полноценного восстановления после выполнения физических упражнений мы рекомендуем научиться быть в спокойно-уравновешенном или еще лучше иногда в ровном приподнятом настроении. В таком состоянии, отражающем оптимальный результат сочетания эмоциональных переживаний, все органы и системы организма функционируют в естественном режиме согласно законам природы, лучше адаптируется внутренняя среда организма ко всем воздействиям упражнений.

Ваши доброжелательность, целеустремленность, оптимизм, вера в полезность упражнений и реальные ощущения их положительного воздействия помогают сформировать и сохранять хорошее настроение.

Восстановительные процессы успешно поддаются тренировке, могут ускоряться при умении отдыхать, избегая накопления усталости, переходящей в переутомление.

Овладевайте приемами саморегуляции, самовнушением короткого сна, 3-5 минут, с закрытыми глазами в положении сидя или лежа. Научитесь смотреть внутрь себя, подключая внутренние силы организма для ускорения восстановительных процессов. Обращайтесь умом и сердцем к своему телу, работающим органам, уставшим мышцам, мысленно хвалите их, благодарите и просите быстрее помочь

вам стать сильнее или выносливее. А взамен помогайте телу и каждой клеточке получать и накапливать: энергию солнечных лучей в утренние часы, стоя лицом и ладонями, обращенными к солнцу, повторяя формулу: "солнечная энергия входит в каждую клеточку моего тела", "я впитываю энергию солнца"; энергию земли, стоя или гуляя босиком по траве, повторяя формулу: "энергия земли входит в мои ноги и делает их сильными и быстрыми"; энергию воды, лучше из источника, пейте медленными глотками, повторяя формулу: "энергия каждой капли проникает в каждую клеточку моего тела".

Расслабьтесь, сосредоточьте внимание на уставших, работавших мышцах, которые израсходовали энергию во время тренировки и сейчас нуждаются в ее доставке. Отвечайте на их запрос своей близостью к природе, соблюдая приемы гигиены тела и выполняя формулы самовнушения.

Представление самых приятных воздействий на все органы чувств: приятные запахи - цветов, духов или сена, любимых мелодий, голосов или пение птиц, наблюдение за поведением рыб в аквариуме, полетом птиц или открытки и фото, поглаживание кошки, собаки или перебор четок, вкус мороженого "лакомка" или шоколада "Вдохновение" и т.д.

В моем кабинете есть уголок с олимпийскими значками, медалями, завоеванными в разных городах и странах, служащий "иконостасом", излучающим положительную энергию, которая помогает снимать стресс и эффективнее отдыхать.

Согревает также надежда, что мой многолетний труд, выраженный в положительной энергии этих медалей, смогут оценить и сохранить внуки Володя (15 лет), Андрюша (10 лет) и Денис (2 года).

Но самое сильное воздействие оказывает понимание, одобрение и постоянная поддержка любимого друга - супруги Татьяны. Эффект восстановления самый высокий.

Самомассаж при чистой коже и расслабленных мышцах благотворно влияет на мышцы, суставы, кровеносную и нервную систему.

Массируйте руки от пальцев к локтю и плечу, ноги от стопы к колену и к паховым местам, грудь и спину от середины в стороны, шею от волос вниз. Лимфатические узлы массировать нельзя.

Парная баня или сауна активизирует деятельность систем потоотделения, совершенствует терморегуляцию, ускоряет вывод продуктов распада, расслабление мышц, а в целом значительно убыстряет процессы восстановления.

Широко доступная литература поможет вам овладеть приемами самомассажа и правилами восстановления с сауной и парной баней.

**Специальные упражнения в составе типовых, недельных циклов в круглогодичной тренировке**

Достижение высших спортивных результатов в главных соревнованиях, которые сами являются сильнейшим средством подготовки, возможно при эффективном сочетании с избранными из всего многообразия специальными упражнениями.

Рекомендуем наиболее целесообразную последовательность при планировании и использовании специальных упражнений различной направленности на этапах подготовки.

#### **1. В использовании средств общей физической подготовки:**

- от развития общей выносливости в различных формах подготовки (беговой, силовой, прыжковой, бросковой и т.д.) к специальной и локальной выносливости в основных средствах подготовки в избранном виде легкой атлетики;
- от широкого использования средств, развивающих двигательные качества: гибкость, координацию и свободу в движениях, повышающих уровень здоровья спортсмена к реализации этих показателей в избранном виде.

#### **2. В использовании средств специальной физической подготовки:**

- от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, ходьбы, бега, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц), к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости), амплитудой и свободой движений.

#### **3. В скоростно-силовой подготовке:**

- от развития абсолютной - максимальной силы к относительной, быстрой, взрывной;
- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях к повышению мощности движений, быстрому проявлению силы при рабочих (ключевых переходных в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) положениях, амплитудах и траекториях движений.

#### **4. В специально-подготовительных и соревновательных упражнениях избранного вида: бег на различные дистанции, спортивная ходьба, прыжки, метания, многоборья:**

- от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, их сочетаний, и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование динамики и вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам, начиная от числа и ритма повторений, амплитуды и свободы движений, длительности и интенсивности выполнения упражнений, величины отягощений, сопротивлений и смены мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.), времени (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительности и числа занятий, их музыкального, светового, шумового и т.д. сопровождения, а также разнообразия в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Таким образом на протяжении года осуществляется комплексная тренировка с применением широкого круга средств подготовки, направленных на укрепление

организма, совершенствование его функциональных возможностей, улучшение координации движений, повышение волевых качеств.

Периоды и этапы годичной подготовки отличаются один от другого задачами, соотношением тренировочных средств, величиной нагрузки, ее объемом и интенсивностью, психической напряженностью. Однако границы между периодами носят условный характер. Один период по своему содержанию постепенно переходит в другой, что объясняется необходимостью плавного изменения объема и характера тренировочных нагрузок.

Подготовительные периоды отличаются наибольшей тренировочной нагрузкой, создающей фундамент для дальнейшего роста результатов. Только выполнение большой нагрузки со значительным объемом разнообразных средств вызовет в организме нужные функциональные изменения, приведет к развитию важнейших физических и волевых качеств.

Разносторонняя комплексная тренировка в подготовительном периоде должна обеспечить как высокий уровень двигательных навыков и качеств, так и необходимую связь между ними.

В соревновательном периоде решается задача достижения наивысших результатов в том или ином соревновании. Соревнования в этот период являются одним из главных средств подготовки. Тренировочная нагрузка, ее объем и интенсивность на соревновательных этапах имеют значительные колебания. С приближением ответственных соревнований общая нагрузка снижается, а изменение интенсивности происходит соответственно особенностям вида легкой атлетики. Планирование тренировки удобнее строить на основе недельного цикла. Объем основных средств тренировки за неделю отмечается в плане в конкретных цифрах, а в конце каждой недели показатели суммируются.

Разработка определенной последовательности недельных микроциклов разной направленности и содержание тренировок является одной из наиболее важных и сложных задач, стоящих перед тренером. Важная, поскольку определяет реализацию целей и задач в отдельных занятиях в микроцикле и всего тренировочного этапа. Сложная в связи с необходимостью учитывать многие взаимосвязанные факторы и изменяющиеся требования.

При разработке годовых планов, их этапов и недельных циклов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- круглогодичность подготовки особенно в сезонных видах легкой атлетики;
- сочетание специализированных нагрузок и соревнований как наиболее эффективных средств подготовки;
- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от однонаправленных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексной тренировке на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- комплексное развитие двигательных качеств, лежащее в основе совершенствования технико-тактического мастерства и ликвидации лимитирующих факторов.
- волнообразный характер динамики тренировочной нагрузки за счет соотношений ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

На протяжении 2-3-недельных циклов нагрузка должна возрастать, затем планируется профилактическое снижение нагрузки на 1/2-1/3 и т.д.

- постоянное совершенствование спортивной техники, ее прогрессирующей структуры движений, обеспечивающей рост спортивных результатов, ее надежности путем увеличения двигательного потенциала и управления психическим состоянием спортсмена.

Каждому этапу и периоду годичного цикла в зависимости от их направленности соответствует определенное содержание и соотношение объема и интенсивности основных тренировочных средств. Удобной формой планирования тренировки является составление типовых недельных циклов различной преимущественной направленности. Их обозначение может быть следующим: втягивающий микроцикл - ОФП-1 (общая физическая подготовка без использования средств избранной дисциплины); базовый микроцикл - ОФП-2 (тоже, но с включением средств избранной дисциплины); специализированный микроцикл (СФП) (специальная физическая подготовка - развитие двигательного потенциала спортсмена в сочетании с технической подготовкой); специализированный микроцикл - ТП (техническая подготовка - совершенствование технического мастерства); соревновательный микроцикл - СП (соревновательная подготовка - достижение спортивных результатов в определенные сроки календаря).

В качестве примера рассмотрим порядок расчета нагрузок и состав типовых недельных микроциклов, рекомендуемых для подготовки прыгунов в длину 17-19 лет (табл. 4) в графе "Всего за год" (1 разряд - верхняя строка, кмс - нижняя строка).

Общегодовая нагрузка за 52 недели основных средств беговой, прыжковой и силовой подготовки приводится в таблице - нижняя графа. В графе указано число повторений стартов, разбегов, прыжков с разбега и прыжков с отягощениями, в км спринтерского бега на отрезках 100-300 м и в упражнениях с отягощениями (подъемы, приседания и др.) Эти общегодовые показатели приняты за 100%. Количественные показатели и соотношение основных средств в составе недельных циклов приводятся в % к общегодовому. Число недельных циклов разной направленности, основных тренировочных занятий в цикле и объем ОФП указаны в повторениях, часах и км. В таблице первая цифра обозначает нагрузку (% от годовой) по основным средствам подготовки соответствующую началу периода, вторая - концу периода.

Следует подчеркнуть модельный (ориентировочный) характер соотношения недельных объемов тренировочных средств, которые определяют их преимущественную направленность, особенно при переходе от одного периода к другому. Последовательность и число типовых недельных циклов распределяется только после изучения годового календаря соревнований. Определяются главные старты и отборочные, менее ответственные и подводящие - контрольные соревнования. Намечаются условные границы и сроки периодов, этапов с соответствующим числом недельных циклов, начиная от соревновательных, которых за год может быть от 1-2-х и более, к подготовительным и далее к переходным - восстановительным.

Динамика нагрузок в течение года выражается как в объеме, так и в интенсивности. Объем нагрузки по числу повторений 9 основных групп

специальных упражнений отражает сумма процентов в составе каждого недельного цикла: в СФП - 33-30%, в ТП - 27-19% и в СП - 12-8%.

### **Распределение общегодовых нагрузок по недельным микроциклам разной направленности для прыгунов в длину 1 р. - КМС.**

Интенсивность выполнения этих упражнений возрастает постепенно в соответствии с содержанием тренировочных занятий в примерных тренировочных микроциклах и с изменением соотношения числа прыжков в длину с разных разбегов.

Интенсивность повышается как совместно с увеличением объема, так и далее при снижении числа повторений. Это является необходимым условием развития специальной - специфической подготовленности как прыгунов в длину, так и для большинства представителей других видов. Во всех случаях подготовительные периоды начинаются с фундаментальной общей физической, а затем специальной физической подготовки.

Подготовка ведется по плану 4-5 недель ОФП 1 и 2. Под влиянием такой тренировки постоянно повышаются функциональное состояние и работоспособность организма спортсмена. Очень важно на этом этапе соблюдать постепенность в нарастании нагрузки, осуществляя самоконтроль за изменением работоспособности. Объективным показателем воздействия тренировочной нагрузки и отклика на нее может служить ЧСС, измеряемая ежедневно утром (лежа и стоя). По мере повышения тренированности или снижения нагрузки ЧСС уменьшается.

Для видов легкой атлетики, связанных с проявлением выносливости, можно проводить контроль по сумме пяти показателей пульса за 1 мин (подсчет проводится за 10-15 с, а затем умножается на 6 или 4):

1. После 5 мин отдыха лежа.
2. Стоя.
3. Учитывать разницу первых двух показателей.
4. После минуты легкого бега.
5. После минуты отдыха сидя.

Меньшая сумма пульса свидетельствует о более высоком уровне общей подготовки бегуна. Средним показателем можно считать сумму 280, а у лучших бегунов она равна около 200 ударов. Преждевременное и слишком большое увеличение объема тренировочных средств приводит к накоплению утомления, перенапряжению и возможным нарушениям в регулярной деятельности центральной нервной системы, а также тяжести в мышцах и к травмам опорно-двигательного аппарата.



После 4-5 недель тренировки в новом сезоне сокращается время на ОФП. Постепенно нарастает нагрузка в средствах специальной физической подготовки для развития специальной выносливости и скоростно-силовых качеств применительно к избранному виду. Больше внимания уделяется совершенствованию техники движений в своем виде, постепенно усложняя условия и интенсивность их выполнения. Тренировка проводится по плану 5-7 недель СФП и 5-7 недель ТП и СФП.

С данного этапа проявляется характерная особенность - волнообразное нарастание нагрузки. Объясняется это следующими причинами: в тренировке легкоатлетов I разряд - кмс - объем и интенсивность имеют неравномерный, волнообразный характер в годовом цикле внутри каждого периода, в каждом недельном цикле.

Повышение нагрузки осуществляется на протяжении 2-3 недель. В этот период наблюдается постепенное накопление некоторого несоответствия между нагрузкой и функциональными возможностями спортсмена. Субъективно это проявляется в снижении желания тренироваться, в повышении утомления. Могут снизиться показатели в контрольных упражнениях. В связи с этим следует провести неделю профилактического снижения нагрузки на 1/3-1/2.

После снижения нагрузки результаты в контрольных упражнениях (тестах) в новом микроцикле должны возрасти, а в некоторых и превысить личные достижения или прошлогодние на этом этапе подготовки (особенно в тренировке молодых атлетов).

С наступлением периода зимних соревнований показатели объема тренировочной нагрузки, числа повторений и в первую очередь общей физической и специальной силовой и беговой подготовки, снижаются, что позволяет продолжать повышение интенсивности в основных упражнениях.

Управление спортивной формой, подведение легкоатлета к соревнованиям разного уровня составляют главную задачу этого периода. Тренеру важно уметь видеть главное, гибко и точно руководить подбором средств тренировки, их сочетанием, а также изменением объема и интенсивности как в недельном цикле, так и в отдельных тренировках. Тренировка ведется по плану 4-6 самых ответственных и интересных соревновательных недель - до окончания этого периода. Очень советую тренерам (особенно молодым) прислушиваться к пожеланиям своих учеников. Творческое отношение каждого спортсмена и его участие в этом процессе подведения к соревнованиям умный тренер должен всячески поощрять. Это полезно для успешного решения самых сложных спортивных задач. Только сам спортсмен является исполнителем всех, даже самых надежных творческих тренерских планов. И он должен научиться (с помощью тренера) сам реализовывать их в новых спортивных результатах, красивых и трудных победах.

После окончания зимних соревнований, завершающихся в последнюю неделю февраля, следует второй цикл подготовки и соревнований. Построение тренировки осуществляется по принципам первого цикла. Тренер, вооруженный средствами, методами и закономерностями построения тренировки, творчески мыслящий, имеет возможность глубоко и всесторонне воздействовать на организм и сознание спортсмена, вызывать определенные функциональные

изменения, постоянно совершенствовать физические качества спортсмена и технику его движений, формировать психическое и эмоциональное состояние.

На весеннем этапе нагрузка в целом остается большой. Характерно то, что возрастает интенсивность в специальной подготовке, увеличивается число повторений основного упражнения в различных условиях (усложненных, обычных, облегченных) при сохранении объема скоростно-силовой подготовки. Тренировка ведется по плану - 1-2 недели ОФП-2, дальше - 7-8 недель СФП (до середины мая) и 3 недели ТП или комплексной подготовки (до начала июня). В соревновательном периоде нагрузка снижается, главным образом за счет объема. Интенсивность применения средств тренировки достигает наибольшей величины, чередуясь со средней и выше средней. Тренировка проводится по планам предсоревновательных, контрольно-подготовительных или технических недельных микроциклов, которые чередуются в зависимости от соревнований и их масштаба, а также самочувствия спортсмена. Необходимо периодически включать в тренировку средства для восстановления, поддержания и некоторого развития специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. При значительных сроках (4-6 недель) между главными соревнованиями летнего продолжительного соревновательного периода целесообразно включать чередование микроциклов СФП и ТП с завершающими одним-двумя микроциклами СП. Это способствует поддержанию и развитию спортивной формы накоплению запасов нервной энергии, желанию соревноваться и возможности достижения высоких результатов к окончанию сезона.

Переходный или восстановительный лечебно-профилактический период характеризуется снижением тренировочной нагрузки. Она зависит оттого, насколько напряженно прошел сезон для каждого легкоатлета. После эмоционально трудного с большим числом стартов сезона очень полезен активный отдых. Он на протяжении 3 недель ОФП-1 должен включать различные игры, плавание, прогулки и кроссы на местности. В этот период необходимо самым серьезным образом заняться лечением старых травм, профилактикой позвоночника, суставов, связок, мышц и восстановлением резервов нервной энергии.

С повышением квалификации спортсмена от I разряда до мастера спорта России и выше все больше изменяется равномерность в распределении объема и интенсивности основных средств тренировки на протяжении сезона. На подготовительные периоды приходится больший удельный вес тренировки как по нагрузке, так и по средствам, способствующим развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координации движений. Этот процесс проходит в тесной взаимосвязи с совершенствованием основного двигательного навыка, что создает специфический для каждого вида фундамент для последующей его реализации в спортивные результаты

В соревновательном периоде в этом процессе основное место отводится работе по совершенствованию скорости и ритма соревновательного упражнения и поддержанию уровня развития "сплава" необходимых качеств. Продуманная подготовка и участие в 5-6 зимних соревнованиях, затем переключение спортсмена на соотношение средств подготовительного периода и далее участие в серии летних соревнований с включением разных микроциклов (СФП, ТП и СП) позволяют повысить темпы роста результатов за спортивный сезон, особенно у молодых атлетов.

Таким образом, планирование подготовки состоит из точного в соответствии с задачами тренировки и выступления в соревнованиях выбора средств и методов и распределения их по дням недельного микроцикла, подбора сочетания их определенной направленности на этапах, определения нагрузок по этапам, периодам и на год.

Разумное изменение объема, интенсивности нагрузок, регулирование их психического напряжения, обеспечение необходимого соотношения основных тренировочных средств и методов, а также оптимального соотношения функциональных возможностей спортсменов и тренировочной нагрузки составляют основу системы управления процессом подготовки.

### **Тренировочные микроциклы**

Приводимое содержание тренировочных микроциклов для различных видов легкой атлетики следует расценивать как типовое, предназначенное для групп спортивного совершенствования, рассчитано на 2-3 года занятий. Они составлены на основании обобщения опыта круглогодичной подготовки большой группы легкоатлетов.

Рекомендуемое соотношение основных тренировочных средств является характерным для различных этапов подготовки и, несомненно, будет способствовать решению конкретных задач в подготовке спортсменов.

Конкретность и даже некоторая педантичность в изложении материала этой главы не исключают, а наоборот предлагают творческое его восприятие с учетом местных условий и возможностей. Данный материал следует рассматривать как исходный для обобщения своего личного опыта или для сравнения и оценки.

Предлагаемые в различных типовых недельных микроциклах тренировочные нагрузки рассчитаны на группы спортивного совершенствования для спортсменов I разряда и кандидатов в мастера спорта (17-19 лет).

Для групп 2 разряда (16-17 лет) нагрузки по объему и интенсивности в специальных упражнениях должны быть уменьшены на 20-25%, а для групп 3 разряда (15-16 лет) - на 40-50%. В то же время нагрузки в общеподготовительных упражнениях могут быть увеличены на 20-30%.

При проведении подготовки в условиях учебно-тренировочного сбора с размещением, питанием и восстановлением на спортивной базе нагрузки могут повышаться на 20-25% и более, а тренировка разбита на дневную и вечернюю с общим числом до 10 в неделю. По четвергам целесообразно проводить тренировки общей физической, игровой и восстановительной направленности. Следует широко разнообразить упражнения, приведенные в микроциклах, заменяя их другими из арсенала специальных упражнений, но сохраняя общую направленность тренировочного занятия. При необходимости решения конкретных задач в подготовке соответствующие упражнения и тренировки из одних циклов могут быть выполнены в других циклах, а число повторений основных упражнений изменено.

Выполнение представленных нагрузок, овладение новыми качествами, их специфическим единством проходит через умение терпеть, через утомление и

приятную тяжесть в мышцах, общую усталость, иногда через болевые ощущения. Понимание своих перспектив, четкое знание целей и задач, желание их достигнуть повышает эффективность тренировок. Попробуйте представить тренировку как "игру" по раскрытию резервов вашего организма, раскрытие своего таланта, в борьбе за новые секунды, сантиметры и килограммы.

Проходить эта "игра" должна на положительной эмоциональной основе, восприниматься атлетом максимально творчески, а проводиться с воодушевлением и целеустремленно. Нельзя страдать, превращая себя в проливающего пот "работягу", которому всегда очень тяжело. Постарайтесь научиться входить в образ спортсмена успешно и удачно, а также уверенно овладевающего сложным, но очень интересным искусством, спортсмена влюбленного в свое умение делать сегодня лучше, чем вчера, лучше других, получать удовольствие от освоения нового спортсмена, умеющего радоваться в тренировках и быть счастливым от новых побед как больших, так и малых.

Научитесь целенаправленно расходовать силы в тренировке и накапливать энергию, реализовывать ее в соревнованиях с настройкой, с верой в свою подготовленность, с вдохновением, с победой над собой - для достижения нового уровня - личного рекорда.

Содержание представленных для вас тренировок поможет побеждать в этой захватывающей игре.

### **Неделя общей физической подготовки (ОФП-1) для бегунов \***

\* В этом цикле и последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%.

1 длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы - 40 мин, день - средневики - 60 мин, стайеры - 90 мин.

2 игра на воздухе (ручной мяч, футбол) - 90 мин.  
день -

3 плавание в бассейне. Упражнения на гибкость и расслабление.  
день -

4 отдых  
день -

5 длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы - 45-60 мин, средневики - 60-70 мин, стайеры - 70-90 мин.

6 игра на воздухе - 90 мин. Упражнения на гибкость.  
день -

7 отдых  
день -

### **Для бегунов на средние и длинные дистанции (втягивающий этап - недельный микроцикл ОФП-1,2)**

1 равномерный кроссовый бег 6-8 км (частота сердечных сокращений - ЧСС - до 160 ударов в минуту), скорость бега: юноши - 4.20-4.30 на 1 км, девушки - 4.50-5.00 на 1 км, общеподготовительные упражнения (ОПУ) - 20 мин.

2 игра на воздухе 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-  
день 80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота,  
- спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на  
гибкость - 15 мин.

3  
день по программе первого дня.

-  
4  
день отдых

-  
5  
день по программе второго дня.

-  
6  
день равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по  
- первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 20 мин.

7  
день отдых

-

Ежедневно утром: медленный бег в восстановительном режиме (при ЧСС 140-150  
уд/мин) 4-6 км, ОРУ 15 мин.

Всего: кроссовый бег (аэробный режим) 24-30 км. Ускорения - 2км. Прыжковые  
упражнения 120-160 отталкиваний.

Бегуны на длинные дистанции, 3000 м с/п и марафонцы выполняют объемы бега  
на 25-30% больше.

**Для бегунов на длинные дистанции и 3000 м с/п\***  
**Недельный микроцикл - базовый этап (ОФП-2 и СФП развивающая  
направленность)**

\* Марафонцы увеличивают объем бега на 30%, в их подготовке должно быть  
предусмотрено пробегание отрезков 30-35 км 1 раз в 3-4 недели.

1 кроссовый бег в переменном темпе 15 км, с ускорениями по 1 км x 4-5 раз со  
день скоростью 3 мин. В апреле желательно проводить на сильно пересеченной  
- местности. Для стипльчезистов совершенствование техники барьерного  
бега, ОРУ - 15 мин.

2  
день равномерный кроссовый бег 15-18 км (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость бега  
- 4.10-4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

3  
день кроссовый бег 14-16 км, в процессе бега 4-5 км быстрее по 3.10-3.20 на 1 км  
- (ЧСС - 170 уд/мин). Остальная дистанция по 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

4 спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые  
день упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100 м. Барьерные  
- упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин. Локальные  
силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.

5 разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Барьерные упражнения и бег.  
день Ускорения 6x100м или 4x150 м. Повторный бег на отрезках 1000-3000 м x 3-

- 6 раз. В апреле целесообразно проводить занятия на пересеченной местности. Медленный бег 2 км.

6 день равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС 150-160 уд/мин). Скорость 4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

7 день отдых

Ежедневно утром: медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 15 мин. Ускорения, прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 50-60 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 55-60 км, длинные отрезки и темповый бег - 15-20 км, разминочный и заключительный бег - 5 км, ускорения - 1,5 км.

### **Недельный микроцикл - соревновательный этап (СФП - интенсивная направленность)**

1 день равномерный кроссовый бег 15-16 км (ЧСС до 170 уд/мин) скорость 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

2 день разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Ускорения 3x150 м. Переменный бег на отрезках от 200 до 600 м. Объем 3 - 4 км. Скорость 85-90%. Отдых - 1,5-3 мин. Бегуны на 3000 м с/п - отрезки с пробеганием барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2 км.

3 день равномерный кроссовый бег 15-16 км (ЧСС до 170 уд/мин) скорость 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

4 день медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 20 мин.

5 день разминка. Ускорения 5x100 м. Повторный бег на отрезках от 1 до 2 км. Объем 4-5 км. Скорость 85-90%. Быстрый бег 150-200 м x 2-3 раза. Бегуны на 3000 м с/п включают пробегание барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2-3 км.

6 день равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС - 150 уд/мин). Скорость - 4.20 - 4.30. ОРУ - 20 мин.

7 день отдых

Ежедневно утром: медленный бег 6-8 км (ЧСС - 140-150 уд/мин). ОРУ - 15 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 50-55 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 50-55 км, бег на отрезках (анаэробный, смешанный режим) - 7-9 км, разминочный и заключительный бег - 11-12 км, ускорения - 2 км.

### **Недельный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции, подводный к соревнованиям (СП)**

- 1 день - кроссовый бег (8-12 км).
- 2 день - бег на отрезках (скорость 90-95%) объем 1-3 км.
- 3 день - кроссовый бег (8-10 км). Ускорения 5x100м.
- 4 день - кроссовый бег (6-8 км). Ускорения 3-5x150 м.
- 5 день - кроссовый бег (6-8 км) или отдых.
- 6 день - предсоревновательная разминка.
- 7 день - соревнования
- 8 день - Медленный кроссовый день (восстановительный режим) 12-14 км.

Общий объем бега за 8 дней - 45-80 км в аэробном и восстановительном режимах.

### **Построение недельного микроцикла соревновательной подготовки (СП)**

#### **Общие рекомендации**

Тренировка по планам данного микроцикла заканчивается выступлением в соревнованиях. Соотношение специальных упражнений и число повторений зависит от задач и масштаба предстоящих соревнований: небольшие, средние, крупные - главные (см. табл. 5). Дни тренировок и разминок планируются от дня соревнований в обратном порядке. Основная задача заключается в подведении самочувствия и специальной работоспособности за счет индивидуального выбора средств микроцикла (ТП) до оптимального, а перед главными стартами до высшего уровня.

Рассмотрим наиболее типичные варианты построения подготовки к соревнованиям при окончании предшествующего микроцикла отдыхом или выступлением в соревновании.

При подготовке к небольшим - контрольным соревнованиям (7-й день микроцикла) достаточно наметить накануне разминку, сохранив содержание остальных дней микроцикла ТП. Если предшествующий микроцикл заканчивался небольшим соревнованием, то в 1-й день содержание тренировки Т-1 следует заменить на Т-4, а в 5-й день нагрузку снизить. При подготовке к соревнованиям среднего уровня следует накануне провести разминку и дать отдых в 5-й день, в 4-й день снизить нагрузку по плану МТ-6 и далее 3, 2, 1 дни соответственно Т-4, Т-2, Т-1. После предшествующих соревнований поменять местами: в 1-й день - провести тренировку Т-4, а в 3-й - снизить нагрузку по МТ-1.

При подготовке к соревнованиям более высокого уровня следует сократить содержание всех тренировок, в 3-й день включить отдых, а после предшествующих небольших соревнований провести в 1-й день тренировку МТ-4.

В конце соревновательного сезона в этом микроцикле тренировки могут чередоваться через день отдыха.

Разминка накануне дня соревнования имеет существенное значение для создания устойчивого состояния спортсмена, лучшей работоспособности организма и как настройка на следующий день.

Как правило, разминка состоит из медленного бега, обычных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и соревновательного упражнения, в котором специализируется спортсмен, из упражнений на технику, на ритм движений, а также из двух-трех специальных скоростно-силовых упражнений с отягощением или партнером. Разминку целесообразно проводить в часы предстоящих соревнований, а если имеются квалификационные соревнования и забеги, то лучше в часы этих предварительных соревнований.

При подготовке к ответственным соревнованиям необходимо учитывать следующие возможные обстоятельства.

В случае усталости от своего вида соревновательное упражнение исключается из разминок и значительно сокращается объем и особенно интенсивность его выполнения в последнюю неделю. При усталости от силовой подготовки специальные силовые упражнения исключаются из тренировки за 7-12 дней и могут быть включены в разминку накануне соревнований. Для восстановления силы мышц ног и увеличения тонуса следует сократить беговую подготовку и включать через день прыжковые упражнения в последние 7-10 дней.

В подготовке женщин необходимо учитывать периодические изменения их работоспособности, особенно в силовых и прыжковых упражнениях, снижая интенсивность и объем или в особых случаях исключая эти средства из тренировки. В остальных вопросах подготовка женщин принципиально не отличается от мужчин.

В зависимости от итогов выступления и календаря соревнований могут планироваться одна или две недели технической подготовки, а затем специальной физической подготовки небольшого объема, что является специальной подготовкой к следующим соревнованиям.