

**БЕЛКООПСОЮЗ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

**ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ
У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ**

**Учебно-методическое пособие
для тренеров-преподавателей и студентов,
занимающихся в секции легкой атлетики**

Гомель 2007

УДК 796
ББК 75.1
В 77

Авторы-составители: М. В. Гришечкин, старший преподаватель;
А. А. Кабыш, старший преподаватель;
В. М. Степанцов, преподаватель

Рецензенты: А. С. Чуешов, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта;
Ю. Ф. Працко, доцент кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации». Протокол № 4 от 10 апреля 2007 г.

Воспитание выносливости у начинающих бегунов на средние дистанции : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и студентов, занимающихся в секции легкой атлетики / авт.-сост. : М. В. Гришечкин, А. А. Кабыш, В. М. Степанцов. – Гомель : учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2007. – 28 с.
ISBN 978-985-461-520-2

УДК 796
ББК 75.1

© Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2007
ISBN 978-985-461-520-2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Закон Республики Беларусь «О физической культуре» в определенной мере способствовал вовлечению в ряды физкультурников и спортсменов людей различного возраста, особенно детей. Однако занятия оздоровительным бегом еще не стали массовыми. Это простое физическое упражнение благодаря благотворному влиянию на организм человека и доступности заслуженно приобретает все большую популярность среди населения. Полученные в школьные годы двигательные умения и навыки должны не только поддерживаться, но и совершенствоваться, когда вчерашний школьник станет студентом. В этой связи перед тренерами-преподавателями вузов встают принципиально новые и более сложные задачи: шире внедрить в быт студентов различные формы оздоровительного бега, на основе массовости и систематичности занятий бегом добиться повышения спортивного мастерства. Бегуны колледжей и университетов других стран часто показывают рекордные результаты национального и мирового уровня. До сих пор студенческий легкоатлетический спорт США, не имеющий под собой материальной основы, продолжает удивлять специалистов достижениями талантливых чернокожих атлетов. В нашей же стране происходит незначительное пополнение студентами беговой команды сборной Республики Беларусь. Исключением являются выдающиеся спортсмены Т. Ледовская, Н. Киров, А. Турова, Т. Булойчик. Слабое развитие легкой атлетики в студенческой среде связано с методическими просчетами в подготовке бегунов в детские и юношеские годы и отсутствием преемственности в работе с ними во время учебы в вузе. Недостаток литературы, в которой должна содержаться информация о теоретической подготовке бегунов-студентов, занимающихся в вузах нефизкультурного профиля, также усугубляет создавшееся положение в этом легкоатлетическом виде спорта. Сегодняшний выпускник вуза, имеющий высокую профессиональную эрудицию, обязан быть всесторонне развитой личностью и придя на производство, он должен личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Настоящее пособие содержит полезные сведения и рекомендации, которые могут помочь студентам усвоить азы спортивного совершенствования в беге на средние дистанции, и является актуальным для студентов нефизкультурных вузов.

В данной работе определена роль тренера-преподавателя при подготовке студентов к бегу на средние дистанции и динамика развития основных физических качеств и спортивных результатов у бегунов на средние дистанции 3–1 разрядов в условиях непрофильных вузов.

Разработаны алгоритмы индивидуального управления тренировочным процессом бегунов на средние дистанции на основе показателей, отражающих специальную подготовленность и приспособляемость организма бегунов к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Цель работы заключается в изучении опыта и педагогической деятельности тренера-преподавателя при подготовке студентов-бегунов на средние дистанции в условиях вуза.

Задачей исследования данного пособия является построение и содержание тренировочного процесса и управление им, воздействие беговых нагрузок на организм студентов-спортсменов, определение особенностей тренировочного процесса и объема тренировочных нагрузок в годичном цикле.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ВУЗЕ

Организация учебно-тренировочного процесса в беге на средние дистанции в условиях вуза имеет ряд особенностей из-за большой нагрузки на академических занятиях, значительных затрат времени на самостоятельную работу при подготовке к семинарам, лабораторным занятиям, зачетам, экзаменам. Все это осложняет организацию подготовки бегунов в вузе.

Главная цель спортивной тренировки – подготовка бегунов на средние дистанции и достижение ими наивысших результатов. Осуществление этой цели возможно в процессе хорошо организованной подготовки, направленной на овладение и совершенствование техникой легкоатлетических упражнений, улучшение физической работоспособности, совершенствование морально-волевых качеств и повышение психической устойчивости организма спортсменов.

Поэтому при планировании тренировочных занятий со студентами прежде всего надо учитывать психическую нагрузку, возрастные особенности занимающихся и дефицит времени, отведенного на подготовку спортсменов.

Психическая нагрузка, испытываемая спортсменами, обусловлена главным образом умственным и физическим трудом.

Нельзя не отметить при этом взаимного положительного влияния умственной и физической деятельности на гармоничное развитие личности. Физические нагрузки, получаемые студентами в процессе правильно организованной спортивной тренировки, укрепляют их здоровье, способствуют формированию положительных черт характера и успешной учебе. В то же время физические нагрузки не всегда могут

положительно влиять на учебную деятельность студентов-спортсменов. Поэтому, во избежание отрицательного влияния физической нагрузки на умственную деятельность студентов в такие периоды, как сдача экзаменационной сессии, зачетов, возможно снижение объема физической нагрузки до 40–50%.

Планирование физической нагрузки, средств и методов тренировки в периоды сдачи экзаменов в первую очередь подчинено учебной деятельности студентов-бегунов, а затем – календарю соревнований.

Что касается возрастных особенностей занимающихся, то необходимо знать, что в легкоатлетическом беге на средние дистанции, как правило, высоких результатов добиваются спортсмены старше 20 лет.

Поэтому формирование нагрузок для студентов 1-го и 2-го курсов не всегда оправдано. Преподавателям необходимо учитывать возрастные особенности юношей 17–18 лет, так как психика и организм их еще очень подвижны и чрезмерные нагрузки способны ухудшить здоровье занимающихся. При достижении спортивного мастерства (при правильном применении средств и методов спортивной тренировки) тренерам и спортсменам необходимо помнить, что пока не будет достигнут оптимальный уровень тренированности на определенном этапе (периоде), обеспечивающий рациональную согласованность и избирательность движений, высокая работоспособность, а вместе с тем и психофизиологическая устойчивость организма к физическим нагрузкам, не следует форсировать подготовку спортсмена во избежание преждевременного истощения его суммарных физических и двигательных возможностей в целях экономизации действий с минимальными затратами и лучшим эффектом в дальнейшем. При достаточной же двигательной активности и тренированности спортсмена эти возможности следует использовать шире.

Дефицит времени. Известно, что достижение высоких результатов связано с большими объемами тренировочной нагрузки и необходимым для этого временем.

У студентов умственная деятельность в процессе занятий и подготовки к ним занимает 8–10 часов в день. Тренировки чаще всего проводятся вечером, после напряженной умственной деятельности, поэтому объем и количество тренировочной работы, особенно в весенние месяцы учебы, снижается, а интенсивность тренировок увеличивается за счет специальной подготовки и достигает 60–70%, на соревновательном этапе – 80–90%.

Организация мест занятий. Учитывая дефицит времени, важно правильно организовать места занятий так, чтобы студент не тратил на переезды много времени.

Формы тренировочных занятий. Существует три формы тренировочных занятий: групповая, индивидуальная и свободная.

Групповая форма – основная форма проведения занятий, которая обеспечивает широкие возможности воздействия преподавателя на группу и самих спортсменов друг на друга. Для спортсменов младших разрядов целесообразны группы по 10–12 человек, для старших разрядов – 6–8 человек.

Индивидуальная форма тренировочных занятий применима для спортсменов старших разрядов как дополнение к групповой. Например, тренируясь в группе, спортсмен получает задание дополнительно тренироваться или работать над развитием каких-либо отстающих физических качеств два-три раза в неделю. Индивидуализация тренировочного процесса улучшает качество подготовки спортсмена.

Свободная форма применяется в силу необходимости, например, из-за невозможности тренироваться в группе. При этой форме подготовки задача тренера-преподавателя заключается в постоянном контроле и рекомендациях по проведению тренировки, информировании спортсменов по всем вопросам тренировочного процесса и его организации (контрольные тренировки и соревнования, прохождение медицинского осмотра и научный контроль).

Медицинский осмотр все спортсмены сборной команды проходят во врачебно-физкультурном диспансере два раза в год (осенью и весной).

С целью улучшения условий для подготовки к ответственным соревнованиям (первенство вузов и т. д.) членам сборной предоставляется право досрочной сдачи экзаменов. Это позволяет студентам-спортсменам успешно сочетать учебу с тренировками и выступлениями на соревнованиях.

2. ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

В беге на средние дистанции спортсменами применяется высокий старт. При этом бегун ставит сильнейшую ногу у стартовой линии, оставляя другую назад. По команде «На старт» он сгибает ноги и наклоняет туловище вперед. Некоторые спортсмены опираются рукой и тяжесть тела переносят на переднюю ногу. Однако проекция общего центра тяжести тела не должна выходить за носок передней ноги, чтобы не вызвать падения и преждевременного начала бега. Разноименная выставленная вперед нога согнутая рука выносятся вперед. В беге на средние дистанции начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий.

Следует отметить, что по мере увеличения дистанции происходит нежелательное, но неизбежное снижение скорости бега, а как средство борьбы с ним все большее значение приобретает экономичность усилий. По этой причине совершенствование техники бега на средние дистанции идет по пути установления оптимального соотношения между скоростью бега и экономией сил спортсмена.

Наиболее распространенный темп бега – 175–190 шагов в минуту. Длина шага превышает рост бегуна на 15–20 см и по мере увеличения дистанции уменьшается. Постановка ноги на дорожку в беге должна осуществляться эластично с передней части стопы с последующим опусканием на все стопу.

В фазе отталкивания таз подается несколько вперед, что позволяет лучше использовать силу мышц. В заключительный момент данной фазы голень маховой ноги параллельна бедру толчковой ноги. В полетной фазе происходит кратковременное расслабление мышц ноги, выполнявшей отталкивание. Движение рук и плечевого пояса помогают бегуну сохранять равновесие и должны выполняться без излишнего мышечного напряжения. Амплитуда движения рук определяется скоростью бега и длиной шага. Существенное значение имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхание (вдох-выдох) выполняется на шесть шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания. Одно дыхание выполняется на четыре, а иногда на два шага.

3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА

В отличие от других видов легкой атлетики основами техники бега владеют все студенты. Однако это иногда не упрощает, а усложняет задачу обучения, так как устранить отдельные сложившиеся ошибки бывает труднее, чем освоить новые двигательные навыки. Преподавателю, прежде всего, необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить недостатки и причины их возникновения. Студентам предлагается несколько раз пробежать с различной скоростью отрезки 60–100 м. Бывают случаи, когда они демонстрируют хороший, естественный бег, который не требует почти никакой корректировки. Значительно чаще у занимающихся выявляется целый ряд недостатков.

Наиболее типичными являются следующие:

1. Недостаточный вынос бедра маховой ноги вперед и вверх, отсутствие активного продвижения таза вперед. В результате уменьшается длина шага и возникают ошибки при постановке ноги на дорожку. Эта ошибка возникает из-за недостаточной силы мышц живота, передней поверхности бедра, подвздошно-поясничной мышцы и неправильного выполнения освоенного навыка. Для устранения данного недостатка рекомендуются упражнения для развития силы соответствующих мышечных групп: подъем бедром различных тяжестей, бег с высоким подниманием бедра и др. К этой группе упражнений можно отнести следующие:

- Опираясь на опору прямыми руками, принять угол наклона 55–70°. Впередистоящая нога согнута в коленном суставе и стоит на носке, другая нога выпрямлена, отведена назад и слегка касается носком грунта. Ногу, отставленную назад, вывести вперед, сгибая ее в коленном суставе с одновременным выведением таза и выпрямлением опорной ноги. Упражнение выполняется в медленном, а затем среднем темпе.

- Ходьба с неглубокими выпадами и активным выведением таза и колена вперед. Упражнение выполняется в медленном темпе.

- Ходьба с высоким подниманием бедра. Одновременно с подъемом бедра за счет активного продвижения тела вперед и вверх выполняется скачок на опорной ноге на 1–1,5 м. Упражнение выполняется в среднем темпе.

- Бег с ускорением через набивные мячи, положенные на дорожке (расстояние между набивными мячами постоянно возрастает и доходит до величины нормального бегового шага).

2. Неполное отталкивание, т. е. нога не полностью разгибается в коленном и голеностопном суставах. Уменьшаются длина шагов и скорость бега. Для устранения ошибки рекомендуется выполнять упражнение «бег в гору».

3. Чрезмерное захлестывание голени назад после отталкивания. В результате этой ошибки затрудняется вынос бедра вперед и нарушается ритм бега. Ошибку позволяет исправить следующее упражнение: стоя боком к опоре имитировать движения ноги при беге. Бедро ноги, находящейся дальше от опоры, поднимается вверх, одновременно подтягиваются голень и стопа, которая затем загребающим движением опускается на дорожку. Расслабленная стопа выполняет движение близкое к окружности и слегка касается грунта передней частью около опорной ноги.

4. В беге на средние дистанции ошибкой является напряженный бег на носках без опускания ноги на всю стопу в момент вертикали. При такой постановке ноги увеличиваются тормозящие силы. Ошибки устраняются путем выполнения следующих упражнений:

- бег босиком по травяному или песчаному грунту;
- бег с акцентом на поднимание вверх передней части стопы при ее постановке на грунт;
- «бег в гору».

5. Неправильная постановка стоп, т. е. бег по двум параллельным линиям и разведение носков наружу. В результате данной ошибки возникает излишнее раскачивание туловища. Для ее устранения рекомендуется бег на отрезки длиной от 50 до 100 м и по прямой линии с точной постановкой стоп, бег в «коридоре» с натянутыми на уровне плеч бегуна веревками. Упражнения выполняются в среднем, а затем в быстром темпе.

6. Увеличенный наклон туловища вперед или сгибание его в тазобедренном суставе, что затрудняет подъем бедра, вызывает излишнее напряжение мышц спины и плечевого пояса. Ошибкой является и отсутствие необходимого наклона и отклонение туловища назад, что не позволяет правильно выполнить отталкивание и вызывает сокращение длины шага. Чтобы избежать данной ошибки, выполняется бег в медленном и среднем темпе с несколько отведенными назад плечами или с палкой, положенной на спину, через согнутые в локтях руки. Также используется повторное пробегание различных отрезков под наблюдением преподавателя. При выполнении этих упражнений необходимо следить за правильной осанкой.

7. Ошибки в работе рук, т. е. руки разогнуты в локтевых суставах, движения рук направлены в поперечном направлении, руки недостаточно отводятся назад в момент отталкивания. Эти ошибки нарушают ритм бега и равновесие спортсмена. Для устранения данных недостатков рекомендуется имитация движений рук стоя на месте перед зеркалом в постепенно убыстряющемся темпе и с большой амплитудой. Вначале целесообразно выполнять движения взявшись за веревку или скакалку, положенную на плечи.

8. Излишняя мышечная напряженность и закрепощенность при беге приводит к снижению скорости и быстрому утомлению. Для того, чтобы избежать этого, следует выполнять упражнения на расслабление, бег с «выключениями» (после набора скорости спортсмен слегка акцентирует выполнение отталкивания в сочетании с подъемом бедра и мгновенно расслабляет ногу при опускании ее на дорожку). В дальнейшем хорошо использовать следующие упражнения:

- Бег с ускорением на отрезках от 60 до 120 м (наращивание скорости необходимо прекращать в случае появления ошибок в технике или закрепощенности в движениях);
- Бег «накатом», т. е., набрав максимальную скорость, «выключиться» и бежать, прикладывая минимум усилий, до полной остановки. Упражнение служит своеобразным критерием оценки техники бега. Спортсмены, обладающие хорошей техникой, пробегают 40–50 м и после «выключения» усилий. У бегунов, имеющих существенные недостатки в технике, остановка происходит через 20–30 м.

По мере устранения недостатков в технике бега по прямой приступают к обучению бега по повороту. С этой целью выполняется бег с ускорениями по виражам различного радиуса. Радиус следует постепенно уменьшать. Спортсмену также необходимо научиться выбегать с виража на прямую без потери скорости.

4. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК

Круглогодичная подготовка девушек несколько отличается от подготовки юношей. Объем нагрузок для девушек должен быть на 10–15% ниже, чем у юношей. В связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), тренеру необходимо вносить коррективы в планы подготовки спортсменок.

При определении тренировочной нагрузки важно выяснить и объективно определить динамику функционального состояния студентки, а также уровень измерения ее физической работоспособности в период протекания ОМЦ. Спортсменок, специализирующихся в видах легкой атлетики на выносливость, можно разделить на три характерные подгруппы:

1. Физическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла.
2. Физическая работоспособность относительно стабильна во всех фазах ОМЦ.
3. Физическая работоспособность резко снижается во время менструальной фазы.

Спортсменки первой подгруппы хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет объективной необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать лучшие, а порой и рекордные для себя результаты.

Вторая подгруппа спортсменок может проводить тренировки без существенных изменений в менструальную фазу. Однако следует ограничивать работу скоростно-силового характера (пробегание отрезков с максимальной скоростью, прыжковые упражнения с отягощениями).

Спортсменки третьей подгруппы в период менструальной фазы отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, от них трудно ожидать высоких результатов. Независимо от их квалификации ограничения в тренировочной работе в этот период сводятся к следующему:

- работа скоростно-силового характера (бег на коротких отрезках, прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения для мышц брюшного пресса) либо полностью, либо большей частью исключается в первый и второй день фазы менструации;
- объем и интенсивность тренировочной нагрузки должны быть снижены на 25–30%;
- основу тренировочных нагрузок в этой фазе составляет бег и ходьба в аэробном режиме и общеразвивающие упражнения.

Следует отметить, что крайне вредны для здоровья попытки некоторых спортсменок прерывать менструальные кровоотделения или изменять сроки овариально-менструальных циклов («вызывать» или «задерживать» менструацию) при совпадении их с днями участия в соревнованиях. Независимо от характера применяемых средств (медикаментозные, гормональные препараты, физические воздействия и т. д.) все усилия в дальнейшем приводят к нарушениям деятельности яичников, что особенно опасно для формирующегося организма юной спортсменки.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе психологической подготовки у спортсменов в учебно-тренировочных группах формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, чувство долга перед тренером и коллективом, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях, трудолюбие, общительность, доброжелательность, требовательность, самокритичность, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям жизни, тренировкам и соревнованиям. Формируются положительные межличностные отношения (сплоченность, взаимопомощь и требовательность к себе и своим товарищам), создается благоприятная психологическая атмосфера во время тренировок и соревнований, проявляется взаимопонимание и взаимодействие среди членов группы и спортивного коллектива в целом.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую психологическую подготовку (проводится в течение всего года) и специальную соревновательную подготовку к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в период подготовки к соревнованиям.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая «боевая» готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, возможностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время соревнования действия, необходимые для победы.

К специализированным функциям и качествам относятся оперативно-тактическое мышление (способность к планированию хода выступления, мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступления своих конкурентов и др.), специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа, дорожки, простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляция тренировочных нагрузок и средств подготовки, моделирования условий основных соревнований сезона. Важное внимание уделяется самоконтролю и саморегуляции эмоциональных состояний, уменьшению действий внешних факторов, отрицательно влияющих на психическое состояние, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и их тренировке.

Для поддержания оптимальных мотивов выступления и целевых установок, принятых ранее, уверенности выступления моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками, проводятся беседы, применяются различные методы саморегуляции для подготовки студентов к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после напряженных тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями спортсмены формируют способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха и переключения на другие занятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются на всех этапах круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них (на том или ином этапе обучения и тренировки) в связи с подготовкой и участием в соревнованиях, восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

В группах у начинающих бегунов на средние дистанции основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбия, дисциплинированности, соблюдения режима, чувства ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к себе и др.); установлению положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания и навыков самоконтроля.

При распределении объектов психолого-педагогических воздействий в круглогодичном цикле подготовки должно быть сделано несколько акцентов.

1. *В подготовительном периоде* следует делать акцент на средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов (развитие спортивного интеллекта, разъяснение целей и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитие волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений, сенсомоторное совершенствование общей психологической подготовленности).

2. *В период подготовки к соревнованиям* используются средства, направленные на совершенствование эмоциональной устойчивости, внимания, специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности на состязаниях.

3. *В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы, способствующие восстановлению нервно-психического состояния спортсменов.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В системе восстановительных мероприятий работоспособности бегунов на средние дистанции необходимо выделить два основных аспекта.

Один из них решает задачи обеспечения наиболее быстрого и полного восстановления функционального состояния и мышечной работоспособности бегунов и скороходов после соревновательных и тренировочных нагрузок.

Второй аспект предполагает рациональное сочетание тренировочных и восстановительных мероприятий в повседневном учебно-тренировочном процессе, т. е. в периоды повышения уровня общей и специальной физической подготовленности и обеспечения гармоничного развития.

Особое значение в спорте приобретают восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности, в так называемой компенсаторной восстановительной зоне (частота сердечных сокращений (ЧСС) до 130–140 уд./мин).

Ускоренное восстановление во время тренировочных занятий, после них и между ними может быть эффективным лишь тогда, когда выбор и использование отдельных средств восстановления будут связаны с индивидуальными особенностями бегуна, величиной и содержанием предшествующей нагрузки, характером утомления.

При использовании разнообразных средств восстановления следует учитывать некоторые общие закономерности, их влияние на организм спортсмена независимо от его узкой специализации. Доказано, что при использовании одного и того же восстановительного средства эффект уменьшается, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия (местному вибромассажу, частному ручному массажу, локальным температурным воздействиям и т. д.).

К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна) в сочетании с водными процедурами (общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В связи с этим гораздо эффективней использовать не отдельные средства восстановления, а их комплексы. Например, сочетание температурных воздействий с водными процедурами и др. При составлении комплексов восстановительных средств важно помнить, что сначала надо применять средства общего глобального воздействия, а после – локального воздействия.

Эффективность средств восстановления во многом зависит от объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия: баню в сочетании с водными процедурами и массажами, контрастные ванны. После специальной нагрузки локального характера более эффективными оказываются местный массаж и локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в наиболее полном объеме необходимо после самых больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях более эффективными будут отдельные локальные средства, используемые в процессе тренировки или перед ее началом. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками вполне достаточно использовать обычные водные гигиенические процедуры. Применение полного комплекса средств восстановления в этом случае может способствовать снижению тренировочного эффекта.

Душ необходимо применять после каждой тренировки в течение 5–10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее удобное положение во время приема душа – положение сидя с вытянутыми ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна или сразу после тренировки с температурой воды 36–38°C. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, как спортсмен согревается (в течение 5–7 мин) под теплым ду-

шем или в теплой ванне (35–38°C). Финской сауной и парной баней рекомендуется пользоваться в двух случаях:

1. В недельном микроцикле накануне дня отдыха, так как самая благоприятная реакция организма после парной бани наступает через сутки. Продолжительность пребывания в парной бане должна быть не более 20 мин, с 3–4 заходами по 5–6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню.

2. За 5–6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделав 2–3 захода по 7–8 мин каждый, с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20–25 мин (ЧСС 120–130 уд/мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

При таком разнообразии средств восстановления необходима определенная система их использования в зависимости от задач и периодов спортивной тренировки.

Первый этап – втягивающий. Нагрузка в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывает сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат бегуна, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На этом этапе при двух тренировочных занятиях по выбору тренера, врача и наличия средств восстановления необходим ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауна. Их применяют по окончании тренировочного дня в общей сложности не чаще трех раз в неделю.

Базовый этап характеризуется ярко выраженной специальной направленностью тренировки. Поскольку этот цикл осуществляется в зимний период для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение, которое целесообразно чередовать с гимнастикой для ног.

На соревновательном этапе спортсмены осуществляют переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому рекомендуется предстартовый (легкий) ручной массаж продолжительностью 20–30 мин через 1,5–2 ч после утреннего или дневного старта и теплая хвойная ванна или душ после ужина перед сном.

Все вышеперечисленные средства восстановления доступны и просты. Однако их необходимо правильно организовывать, тогда они станут важной составной частью подготовки бегунов, что, безусловно, поможет им в достижении высоких спортивных результатов.

7. ИДЕЙНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тренер-преподаватель должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы следующие:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план идейно-воспитательной работы со студентами, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения студентов в быту, их общественной и учебной деятельности.

8. ПЛАНИРОВАНИЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Годичный микроцикл подготовки у бегунов на средние дистанции в вузе делят на три периода:

1. *Подготовительный период* длится 30–32 недели и состоит из пяти этапов:

- втягивающего, рассчитанного на 5 недель (октябрь–ноябрь);
- первого базового, состоящего из 10 недель (ноябрь–январь);
- зимнего соревновательного (январь–февраль), равного 5 неделям;
- второго базового (февраль–апрель), проходящего в течение 7 недель;

- предсоревновательного (апрель-май), на проведение которого отведено 5 недель.

Втягивающий этап начинается с одного-двух микроциклов восстановительного характера, которые можно рассмотреть как мини переходный период.

На первом базовом этапе достигаются необходимые объемы бега, на втором – несколько повышается интенсивность за счет бега на длинные отрезки, увеличивается скорость кроссового бега и быстрых пробежек для совершенствования ритма бега.

Зимний соревновательный этап служит средством контроля за ходом тренировочного процесса и психической разгрузки от монотонной объемной работы.

На втором базовом этапе стабилизируется объем, но повышается интенсивность занятий за счет включения упражнения «бег в гору», прыжковых и силовых упражнений, бега на короткие отрезки для развития способностей финишировать.

Цель предсоревновательного этапа – постепенный переход к специфическим интенсивным нагрузкам за счет увеличивающегося объема бега на отрезках и специальных силовых упражнений.

2. *Соревновательный период* продолжается 10 недель. Задача данного периода – достижение высших результатов к срокам проведения главных стартов. Он состоит из следующих этапов: тренировочного, отборочного и непосредственной подготовки к главному старту года и соревнований после главного старта.

В практике ведущих бегунов отдельные этапы тренировки делятся от 3 до 10 недель и состоят из одного-двух мезоциклов длительностью 2–6 недель. Каждый мезоцикл заканчивается разгрузочным микроциклом или соревнованием.

Различные мезоциклы состоят из однородных недельных микроциклов: втягивающего, объемного, интенсивного, разгрузочного, силового, подводящего, микроцикла переходного периода. Сочетание нагрузочных и разгрузочных недель может быть следующим: 2:1, 3:1, 5:1. Эти соотношения зависят от назначения мезоциклов, объема и интенсивности отдельных средств.

Задача втягивающего, или восстановительного микроцикла – подготовить организм спортсмена к работе и поддержать уровень тренированности.

Данный цикл планируют в начале подготовительного периода, после перерывов, вызванных болезнью, в ходе адаптации к горным, климатическим и временным факторам, по окончании напряженных соревнований. Работа ведется спокойно, без напряжения.

Объемный (базовый) микроцикл ставит задачу дальнейшего развития основных функциональных систем организма спортсмена и повышения волевой подготовленности. Планируют его в подготовительном периоде, реже в соревновательном периоде, после длительной серии соревнований.

Общий объем бега близок к максимальному и находится на уровне 90–100%. Объем бега в экстенсивной зоне 10–30%, а в интенсивной и максимальной – 2–3%. Количество силовых упражнений локального характера снижается, а объем бега по пересеченной местности увеличивается к концу базового этапа. Этот цикл планируется в зимний период для повышения общей подготовленности организма.

Задача интенсивного микроцикла – совершенствование специальной работоспособности, волевых качеств и подготовки к соревнованиям. Его планируют в зимнем соревновательном этапе и преимущественно в соревновательном периоде. Общий объем бега – 70–90% от максимального, общий объем в экстенсивной зоне у бегунов на средние дистанции – 5–10%. Объем бега в интенсивном режиме – 5–8%, а в максимальном – 1–1,5% от общего объема бега в неделю.

Силовой микроцикл используют на протяжении 3–4 недель в конце первого, чаще второго базового этапа для развития силы и силовой выносливости. Объем бега составляет 80–90% от максимального, объем работы в экстенсивном режиме 5–15%, интенсивном – 5–8%, максимальном – 1–1,5%.

Разгрузочный микроцикл планируется после напряженной тренировки, а иногда и соревнований во все периоды для активного отдыха, снятия нервного и физического напряжения, а общий объем бега составляет до 50–60%, от максимального. Объем экстенсивных и интенсивных средств тренировки значительно снижается. В этом микроцикле используют спортивные игры, плавание, пешие походы.

Подводящий, или предсоревновательный микроцикл планируют на последнюю неделю перед ответственными соревнованиями, так как он является контрастным по отношению к предыдущим циклам. Общий объем бега составляет всего 40–60% от объема бега предыдущего интенсивного микроцикла.

Бег в экстенсивной зоне почти не применяется, объем бега в экстенсивной и максимальной зонах равен 12% от общего объема. Сохраняются соревновательные скорости выполнения упражнения. Количество восстановительных мероприятий уменьшается.

Построение этапов подготовительного периода обычно связано с повторением начала втягивающего периода, а далее – объемных микроциклов. Наиболее распространена в этом периоде следующая структура: три втягивающих микроцикла и один разгрузочный. Общий объем бега в первых двух-трех микроциклах повышается, а в разгрузочном значительно снижается. Если объемы тренировочной нагрузки бегунов еще не достигли максимальных зон, то возможна такая структура: три объемных и один разгрузочный микроцикл. При подготовке к зимним соревнованиям трехнедельная структура выглядит следующим образом: объемный микроцикл, интенсивный, разгрузочный или подводящий; четырехнедельная структура – объемный микроцикл, силовой, интенсивный и разгрузочный. На соревновательном этапе используют комбинации объемных и интенсивных микроциклов, после которых следует разгрузочный микроцикл.

Этапы соревновательного периода обычно связаны с межсоревновательными интервалами. Практика показывает, что ответственные соревнования встречаются в календаре бегунов с интервалом 2–6 недель. Тренировка планируется на период от одного ответственного соревнования к другому. По этой причине соревновательный период распадается на ряд этапов. Структура этапа зависит от его длительности. Если интервал между соревнованиями равен неделе, то следует использовать разгрузочный или подводящий микроцикл. На занятиях используют восстановительные кроссы, разминки и ускорения. При интервале в полторы недели можно провести на стадионе одну-две напряженные тренировки через 3–4 дня после первых соревнований.

Двухнедельный предсоревновательный этап состоит из интенсивного и подводящего микроциклов. Если прошедшие соревнования были очень напряженными, первые три дня после них можно провести в разгрузочном режиме. Трехнедельный предсоревновательный этап состоит из двух интенсивных микроциклов и одного подводящего. Четырехнедельный предсоревновательный этап – из втягивающего, или объемного микроцикла, двух интенсивных и одного подводящего.

3. *Переходный период.* Цель тренировки в этом периоде (при одноцикловой и двухцикловой годичной тренировке) – подвести спортсмена к началу занятий в новом году полностью отдохнувшим, излечившимся от возможных травм, не снизившим уровня физических качеств и технических навыков. После длительного периода большой тренировочной работы и участия во многих соревнованиях легкоатлетам необходимо отдохнуть. Однако отдых должен быть активным: нервам – отдых, мышцам – работа.

Продолжительность переходного периода – 3–4 недели. В редких случаях данный период может находиться в середине двух циклов годичных тренировок, тогда он короче – до 1–2 недель.

Построение недельного микроцикла

Исследования показывают, что после предельной работы тренированный спортсмен полностью восстанавливается через 72–96 часов. Поэтому максимальные нагрузки не следует применять более 2–3 раз в неделю. Работоспособность возрастает к концу недели, поэтому наибольшие нагрузки и соревнования планируют на пятницу или субботу. Однако можно перестроить недельный цикл так, чтобы высокая работоспособность появлялась в нужные дни недели. В этом случае главным принципом остается чередование высоких, средних и восстановительных нагрузок. Можно планировать повышение нагрузки во вторник и пятницу, в среду и субботу или понедельник и пятницу. Можно также повышать нагрузку в понедельник, среду и пятницу или вторник, четверг и субботу, чередуя их со средними или малыми уровнями нагрузки. В конце недели может быть один день отдыха, когда проводится только зарядка, легкая восстановительная беговая тренировка или прогулка. Иногда требуется еще один день отдыха в четверг или среду. Однако надо стремиться даже в день отдыха утром проводить восстановительный бег.

При подготовке к ответственным соревнованиям рекомендуется строить микроцикл в соответствии со сроками предстоящих соревнований. Если в соревнованиях на 900 м забеги и финал состоятся в пятницу и субботу, то примерно за 4–6 недель до них следует проводить тренировочные занятия с высокой нагрузкой в эти же дни недели, а с легкой – накануне и после них.

Перед ответственными соревнованиями последнюю тренировку с высокими по интенсивности нагрузками проводят за 4–5 дней до начала соревнований.

Подготовительный период

Начинается данный период с октября с втягивающего этапа, который длится 3–5 недель. Задача этапа – постепенное восстановление работоспособности, совершенствование техники бега и подготовка опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся 5–7 раз в неделю – это основная тренировка. Недельный объем бега на этом этапе постепенно увеличивается от 50 до 80% от максимального и составляет у средневикулов мужчин 70–80 км, у женщин – 50–60 км. На этом этапе планируют втягивающий микроцикл.

Понедельник: Кросс – 10–12 км (ЧСС до 150 уд./мин).
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
Специальные беговые упражнения – 5–6 × 100 м.
Общеспортивная подготовка – 15 мин.

Вторник: Кросс – 8–10 км (ЧСС до 150–160 уд./мин).
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
Общеспортивная подготовка – 25 мин.
Игра – 2 × 30 мин.

Среда: Кросс равномерный – 10–15 км (ЧСС до 140 уд./мин).
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
Общеспортивная подготовка – 30 мин.

Четверг: Отдых.

Пятница: Кросс – 10–15 км (ЧСС до 150 уд./мин).
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

Суббота: Равномерный кросс – 13–15 км (ЧСС до 140 уд./мин).
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
Общефизическая подготовка – 25 мин.
Игра – 40 мин.

Воскресенье: Отдых.

Через одну-две недели после начала подготовительного периода можно включить второе занятие состоящее из медленного бега, коротких ускорений суммарным объемом до 1 км (например 10 × 100 м) для поддержания чувства «быстрого бега» и совершенствования ритма и техники, а также из локальных силовых упражнений для укрепления мышц ног, спины и брюшного пресса.

Необходимо также до двух раз в неделю включать беговые и прыжковые упражнения объемом 0,5–1,5 км. В конце втягивающего этапа целесообразно провести контрольный пробег на 10–20 км для мужчин и на 5–10 км для женщин.

На втором этапе подготовительного периода и первом базовом тренировка увеличивается по объему и несколько интенсифицируется, что дает направление на дальнейшее повышение аэробных возможностей, скоростно-силовых качеств (локальные воздействия) и совершенствование бега. Общий объем тренировки достигает околорекордных величин. Объем бега в смешанном аэробно-анаэробном режиме (экстенсивная зона) у бегунов на средние дистанции достигает 10–15%. Бег преимущественно в анаэробном режиме достигает 1–2% и в максимальной зоне – 1%. Недельные объемы следующие: средние мужчины – 80–120 км, женщины – 70–110 км.

Микроцикл наиболее объемных тренировок

Понедельник: Кросс – 15–20 км (ЧСС до 150 уд./мин).
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
Специальные беговые упражнения – 8-10 × 100 м.

Вторник: Медленный бег – 4 км.
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
Ускорения – 5–6 × 100 м.
Темповый бег – 6 км (ЧСС до 170–180 уд./мин).
Общефизическая подготовка – 25 мин.

Среда: Кросс – 15–20 км (ЧСС до 150 уд./мин).
Общеразвивающие упражнения – 10 мин.

Четверг: Медленный бег – 5–8 км.
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
игра – 2 × 20 мин.

Пятница: Медленный бег – 4–8 км.
общеразвивающие упражнения – 10–12 мин.
Ускорения – 4–6 × 100 м.
3000 м + 200 м + 1000 м (ЧСС 180 уд./мин).
Отдых – 1000 м легкого бега.

Суббота: Кросс – 15–20 км (ЧСС до 150 уд./мин).
Общеразвивающие упражнения – 15 мин.
Общефизическая подготовка – 30 мин.

Воскресенье: Отдых.

Второй базовый микроцикл начинается с одного-двух разгрузочных микроциклов, служащих своеобразным мини-переходным периодом. Данный цикл направлен на дальнейшее повышение специальной работоспособности бегунов. Используют максимальные или околорекордные объемы тренировочных нагрузок. Объем бега в экстенсивной зоне у бегунов на средние дистанции составляет 15–20%, объем бега

в интенсивной и максимальной зонах к концу этапа увеличивается до 6–10% за счет бега и прыжков «в гору».

Используют силовые микроциклы, состоящие из двух-четырех тренировок, по методу интервального бега «в гору» (подъем 10–15°) объемом 20 км за одно занятие. Бег и прыжки «в гору» должны чередоваться с бегом «с горы». Предсоревновательный этап является заключительным, пятым, этапом подготовительного периода. Он направлен на постепенный переход от больших объемов тренировочных нагрузок к высокоинтенсивным. Общий недельный объем бега составляет 80–90% от максимального. Объем бега в экстенсивной зоне у бегунов на средние дистанции равен 10–15%, объем бега в интенсивной и максимальной зонах – 6–12%. Постепенное и плановое увеличение интенсивности бега не только предупредит форсирование спортивной формы, но и поможет формированию более экономной и эффективной техники бега. Заканчивается этап у бегунов на средние дистанции участием в соревнованиях. На этом этапе используют интенсивные микроциклы.

Микроцикл скоростно-силовой подготовки

Понедельник: Равномерный кросс – 10–15 км (ЧСС–140–150 уд./мин).

Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

Специальные беговые упражнения – 1 км.

Ускорение – 6–8 × 80–120 м (80%).

Вторник: Медленный бег – 3–4 км.

Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

Ускорения – 4–5 × 80–120 м.

Бег в гору – 8–10 × 200–300 м.

Отдых – 200–400 м легкого бега.

ускорение – 3–4 × 120 м с горы.

Среда: Кросс – 10 км по пересеченной местности.

Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

Общезначительная подготовка – силовые упражнения на гибкость.

Четверг: Кросс – 5 км (ЧСС – 140 уд./мин).

Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

Специальные беговые упражнения – 8–10 × 80 м (с высоким подниманием бедра, семенящий бег, захватывание голени).

Ускорение – 4 × 120 м.

Пятница: Медленный бег – 9 км.

Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

Ускорения – 4–5 × 80–120 м, 8–12 × 300 м через 300 м трусцой, интервалом 80–85% от максимального.

Суббота: Кросс по пересеченной местности – 15–20 км, последние 5 км с повышенной интенсивностью.

Общеразвивающие упражнения – 15 мин.

Воскресенье: Отдых.

Соревновательный период

Данный этап имеет четыре выраженных этапа, в которых изменяется главным образом психологическая установка на соревнования.

Если на первом тренировочном этапе спортсмен может участвовать в стартах для опробования вариантов тактики и способов подготовки, то на втором, отборочном, и третьем, непосредственной подготовки, уже должен с полной мобилизацией психических и физических сил бороться за призовые места и высокие результаты. Тренировочные занятия средников проводят с большой интенсивностью, с несколько большим уменьшением общего объема бега и с большей долей работы, связанной с преимущественно анаэробным обеспечением энергией (интенсивная и максимальная зоны).

В соревновательном периоде используют недельные микроциклы четырех этапов: интенсивные, подводящие, втягивающие (после ответственных соревнований) и объемные для восстановления физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Коц, Н. М.** Физические особенности мышечной деятельности женщин-спортсменок / Н. М. Коц. – М. : ГЦОИЛФК, 1982. – 123 с.
- Макаров, А. Н.** Бег на средние и длинные дистанции / А. Н. Макаров. – М. : ФИС, 1973. – 158 с.
- Малиновский, С. В.** Моделирование тактического мышления спортсмена / С. В. Малиновский. – М. : ФИС, 1973. – 112 с.
- Матвеев, Л. П.** Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для институтов физкультуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФИС, 1977.
- Остапенко, А. Н.** Легкая атлетика : учеб. пособие / А. Н. Остапенко, Б. И. Селивестров, Ю. Н. Чистяков. – М. : Высш. шк., 1979. – 167 с.
- Травкин, Ю. Г.** Особенности тренировки женщин в беге на средние дистанции / Ю. Г. Травкин. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 124 с.
- Травин, Ю. Г.** Основы тренировки в легкой атлетике / Ю. Г. Травин. – М. : ГЦОЛИФК, 1977. – 148 с.
- Травин, Ю. Г.** Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции / Ю. Г. Травин. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 105 с.
- Хоменков, Л. С.** Книга тренера по легкой атлетике / Л. С. Хоменков. – Изд. 3-е, перераб и доп. – М. : ФИС, 1987. – 127 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий у бегунов на средние дистанции.....	4
2. Техника бега на средние дистанции	6
3. Обучение технике бега.....	7
4. Особенности подготовки девушек.....	10
5. Психологическая и тактическая подготовка бегунов на средние дистанции.....	11
6. Восстановительные мероприятия	14
7. Идеино-воспитательная работа	17
8. Планирование и методика тренировки.....	17
Список литературы.....	26

Учебное издание

**ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ
У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Учебно-методическое пособие
для тренеров-преподавателей и студентов,
занимающихся в секции легкой атлетики**

Авторы-составители:

Гришечкин Михаил Васильевич
Кабыш Анатолий Алексеевич
Степанцов Василий Михайлович

Редактор О. В. Ивановская
Технический редактор И. А. Козлова
Компьютерная верстка Е. А. Шведова

Подписано в печать 20.12.07. Бумага типографская № 1.

Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Гарнитура Таймс. Ризография.

Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,97. Тираж 50 экз.

Заказ №

Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».

246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.

ЛИ № 02330/0056814 от 02.03.2004 г.

Отпечатано в учреждении образования «Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».

246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.