

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **РАЗМИНКА БЕГУНА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Аннотация:** Актуальность данного исследования заключается в том, что высокий уровень конкуренции в спорте высших достижений среди бегунов на средние дистанции не даёт тренеру и спортсмену даже на очень незначительные ошибки в построении подготовки как в долгосрочной перспективе, так и в построении каждого составляющего компонента учебно-тренировочного занятия в отдельности. В данной статье рассматриваются как традиционные формы подготовительной части учебно-тренировочного занятия, так и предлагаются «новые» более целесообразные варианты для повышения её эффективности и связи с основной частью при развитии специальной выносливости бегунов на средние дистанции. В работе предлагается ряд практических рекомендаций по качественному улучшению организации отдельно взятого учебно-тренировочного занятия в подготовке бегунов высокого класса на средние дистанции.

**Ключевые слова:** оптимальная готовность, специальная выносливость, тренировочное занятие, разминочный бег, эффективность.

**Annotation:** The relevance of this study lies in the fact that the high level of competition in high-level sports among middle-distance runners does not entitle the coach and the athlete to even very minor mistakes in the construction of training both in the long term and in the construction of each component of the training session separately. This article discusses both the traditional forms of the preparatory part of the training session, and offers "new" more appropriate options to increase its effectiveness and connection with the main part in the development of special

endurance runners for middle distances. The paper offers a number of practical recommendations for the qualitative improvement of the organization of a single training session in the preparation of high-class middle-distance runners.

**Key words:** optimal availability, special endurance, training session, warm-up run, efficiency.

Как известно, тренировочное занятие обычно состоит из трёх взаимосвязанных частей: подготовительной (разминки), основной и заключительной. Результаты опроса и наблюдений за тренировкой квалифицированных бегунов на средние дистанции свидетельствуют о том, что спортсмены всё своё внимание сосредотачивают на выполнении нагрузки основной части занятия. Что же касается разминки, её роль обычно сводится лишь к разогреванию и улучшению гибкости. При этом игнорируется известное положение о соответствии характера и интенсивности разминки направленности нагрузки, выполняемой в основной части тренировочного занятия.

В связи с этим В. Архипов и А. Гринь нашли целесообразным экспериментальным путём дать оценку применяемой на практике традиционной разминке и выявить возможность повышения ее эффективности при развитии специальной выносливости бегунов на средние дистанции [1]. Учёными изучался общепринятый вариант разминки, обычно предусматривающей пробегание по стадиону пяти-шести кругов с интенсивностью, вызывающей учащение пульса до 140 уд/мин; выполнение общеразвивающих и специальных упражнений (20 мин) и бег с ускорением — 4 раза по 100 метров. Нагрузка основной части занятий включала трёхкратное пробегание отрезка дистанции 1200 метров с околопредельной скоростью (93% от максимальной) с интервалом отдыха 6-8 минут. Как известно из практики и литературы, такая нагрузка аэробно-анаэробной направленности является наиболее эффективным средством повышения специальной выносливости бегунов [2].

Оказалось, что наибольшая активизация важнейших функциональных систем происходит уже в начале разминки под влиянием разминочного бега. К началу же основной части занятия, то есть после выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, а также бега с ускорением показатели активности указанных систем (ЧСС, лёгочная вентиляция, потребление кислорода, содержание лактата и глюкозы) существенно снижались и лишь незначительно превышали дорабочий уровень. Принимая во внимание этот факт, а также околопредельные требования, предъявляемые к системам энергообеспечения пробеганием с высокой скоростью 1200-метровых отрезков дистанции, следует признать, что использование традиционного варианта разминки не обеспечивает оптимальных условий для эффективного выполнения такой нагрузки в основной части занятия [3]. Такие условия, по предположению В. Архипова и А. Гринь, могли быть созданы в том случае, если в конце разминки применяются упражнения, вызывающие вторичное повышение до оптимального уровня активности систем энергообеспечения.

В качестве одного из таких упражнений исследователей было избрано однократное пробегание отрезка 300 метров с относительно невысокой скоростью (81-83 % от максимальной) и с использованием произвольного дыхания (через нос). Согласно литературным данным, после бега с таким режимом дыхания резко возрастает потребление кислорода и активизируется дыхание, что имеет важное значение для эффективного выполнения нагрузки аэробно-анаэробного характера.

Пробегание 300-метрового отрезка с относительно невысокой скоростью, являясь неустойчивой деятельностью, в то же время за счёт ограничения в процессе бега дыхания вызвало значительные функциональные сдвиги. Их величины, несмотря на снижение в течение 6-8 минут отдыха, предшествующего основной части занятия, тем не менее превышали величины, наблюдавшиеся к этому моменту после выполнения традиционного варианта разминки. В свою очередь, более высокая активность систем энергообеспечения перед пробеганием 1200-метровых отрезков способствовала

тому, что нагрузка приобретала более выраженный аэробный характер, а, следовательно, выполнялась и с большей экономичностью. Последнее же во многом обуславливает уровень проявления специальной выносливости.

Таким образом, можно заключить, что применяемая на практике и рекомендуемая в литературе для бегунов на средние дистанции разминка не обеспечивает создания оптимальных условий для эффективного выполнения в основной части тренировочной нагрузки, направленной на развитие специальной выносливости. С целью обеспечения оптимальной готовности организма бегуна к выполнению такой нагрузки необходимо вторично к концу разминки повысить активность функциональных систем, от которых зависит уровень проявления специальной выносливости. Эта задача может быть решена за счёт применения в конце разминки пробегания 300-метрового отрезка дистанции с относительно невысокой скоростью (81-83 % от максимальной) и с использованием произвольного дыхания (через нос).

#### **Библиографический список:**

1. Архипов, В. Разминка бегуна на длинные дистанции. // Легкая атлетика. - 1984.– № 7. - С. 6.
2. Кряжев, В. Техника бега на средние и длинные дистанции // Легкая атлетика. - 1982.– № 1. - С. 6-13.
3. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. - М.: ФиС, 1987. - 256 с.
4. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В.Б. Иссурин; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – Москва: Спорт, 2017. – 239 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471214> (дата обращения: 28.02.2021). – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст: электронный.