

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## ТРЕНИРОВКА СТАЙЕРА

**Аннотация:** С каждым годом растут достижения в стайерском беге — одном из интереснейших, но вместе с тем и труднейших видов легкой атлетики. Соревнования в бега на длинные дистанции предъявляют знаительные требования почти ко всем системам организма атлета, а также к психической сфере. В статье представлены пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса бегуна на длинные дистанции и как результат улучшение соревновательных показателей.

**Ключевые слова:** бегун, интенсивность, нагрузка, стайерский бег, спортсмен, техника бега, тренировка.

**Abstract:** Achievements in stayer running — one of the most interesting, but at the same time the most difficult types of athletics - are growing every year. Competitions in long-distance running place significant demands on almost all systems of the athlete's body, as well as on the mental sphere. The article presents ways to improve the effectiveness of the training process of a long-distance runner and, as a result, improve competitive performance.

**Key words:** runner, intensity, load, stayer running, athlete, running technique, training.

Важными условиями в достижении высоких результатов в стайерском беге - это большое желание заниматься бегом, способность спортсмена к перенесению довольно больших тренировочных нагрузок, целеустремленность, трудолюбие и систематичность в овладении спортивным мастерством [1].

Отличительной особенностью современной техники бега на длинные дистанции является эффективность и в то же время экономичность движений спортсмена на протяжении всей дистанции. Современный бегун должен сохранять свободу движений, уметь расслабляться во время бега. Движения же ног и рук бегуна, положение тела во многом зависят от его индивидуальных особенностей, физических данных и степени подготовленности. Нельзя стандартизировать технику или стиль бега, нельзя копировать также движений сильнейших спортсменов. Однако есть общие положения, которые характеризуют технику бега стайеров.

1. Угол наклона туловища во время бега с равномерной скоростью близок к прямому и изменяется с изменением скорости бега. С увеличением скорости наклон тела бегуна увеличивается. Однако этот наклон не должен увеличиваться за счет сгибания в тазобедренном суставе.

2. Нога ставится на грунт слегка согнутой, на наружный свод стопы. К моменту вертикали пятка опускается на дорожку.

3. Голову следует держать прямо. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Плечи опущены, кисти свободны, пальцы сжаты в кулак, но не напряжены.

4. Чем острее угол отталкивания, тем меньше будет вертикальных колебаний общего центра тяжести и тем больше продвижение вперед.

5. С увеличением скорости бега увеличивается сгибание ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах после отталкивания. Такое сгибание ноги не считается ошибкой. Благодаря ему спортсмен получает возможность скорейшего выведения маховой ноги вперед во время отталкивания.

Подготовка бегуна на длинные дистанции должна осуществляться на основе обязательного перспективного плана, который предусматривает постепенный рост уровня общей и специальной беговой подготовки спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей, динамику увеличения тренировочной нагрузки и спортивных результатов. В плане также должно быть

предусмотрено достаточное количество различных состязаний, как средств повышения уровня специальных качеств бегуна, совершенствования техники и тактического умения. План составляется на основе уже проделанной спортсменом работы, на основе объективных данных о состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем бегуна с учетом достижения определенного спортивного результата.

Годичный план должен предусматривать количество занятий по периодам, количество часов, отводимых для развития определенных качеств бегуна, участие в контрольных и календарных состязаниях, а также контрольные результаты на различных этапах подготовки.

По-прежнему годичный план подразделяется на два периода — подготовительный и соревновательный, которые, в свою очередь, разделены на этапы.

Подготовительный период.

Подготовительный период тренировки подразделяется на два этапа: 1-й этап — ноябрь — март; 2-й этап — апрель — май. Задачей тренировки в подготовительном периоде является достижение состояния высокой спортивной формы к началу сезона соревнований. Такое состояние высокой работоспособности организма достигается с помощью постепенного повышения объема беговых нагрузок до максимального к концу 1-го этапа и сохранения объема и повышения интенсивности во 2-м этапе.

Здесь, однако, следует отметить, что тренировочные нагрузки повышаются не от занятия к занятию, а лишь от одного тренировочного цикла к другому. При этом в каждом недельном цикле нагрузка также изменяется волнообразно. Три тренировки из пяти проводятся с высокой интенсивностью, а в двух интенсивность снижается. Так же и в месячном цикле: после трех недель повышения нагрузки идет неделя с меньшим объемом работы или с меньшей интенсивностью. Это делается для того, чтобы восстановить силы организма перед новым повышением нагрузки.

Обычно первый этап подготовительного периода заканчивается участием в соревнованиях по кроссу. Кроме того, не исключается также выступление на дистанциях 1500, 3000 метров в закрытых помещениях. Но рассматривать эти соревнования нужно лишь как одно из средств тренировки, где решаются частные задачи: совершенствование тактической подготовки, повышение скоростных качеств и т. д.

Основными задачами первого этапа будут следующие: повышение уровня общей и специальной выносливости; достижение максимальных объемов бега и дальнейшее развитие на этой основе функциональных возможностей организма; совершенствование техники бега.

Соревновательный период.

Задачами соревновательного периода являются: дальнейшее повышение уровня специальной выносливости, совершенствование техники бега и тактического мастерства, достижение высокой спортивной формы к моменту ответственных состязаний. Объем беговой нагрузки в это время не претерпевает значительных изменений, а интенсивность пробегания тренировочных отрезков возрастает. Попрежнему спортсмен тренируется ежедневно, но за 10 дней до ответственных состязаний целесообразно перейти на специальный 10-дневный тренировочный цикл [2].

#### **Библиографический список:**

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – С.45-49.
2. Пудов, Н. Бег на длинные дистанции / Н. Пудов // Легкая атлетика — 1969. – № 7. – С.15-17.