

# Доклад

«Методика подготовки бегунов на  
средние и длинные дистанции применяя бег  
по горам (бег в гору) как эффективное  
средство тренировки»

тренера-преподавателя по легкой атлетике  
МБУ ДО ДЮСШ № 2  
пгт Ильского МО Северский район  
Казимир Ольги Сергеевны

г.Краснодар

2015 г

В методике подготовки большинства бегунов на средние и длинные дистанции используется бег по горам (бег в гору) как необходимое эффективное средство тренировки. Для примера можно привести подготовку новозеландских бегунов по системе А. Лидьярда [3], где тренировка на холмах занимает довольно существенный компонент. По мнению известного специалиста в области спортивной тренировки В. Н. Селуянова [4], именно применения бега по горам и является основным «секретом» тренировки новозеландских бегунов. Методика тренировки по холмам пришла из кроссового бега, где рекомендовалось часть трассы проводить по рельефной местности с разной крутизной подъемов и спусков.

Считается, что бег по горам (бег в гору) имеет дополнительные эффекты усиления тренировочного воздействия, особенно из-за повышения мощности работы, которую может совершить бегун и является идеальным средством применения тем спортсменам, которым необходима высокая скорость. Чтобы уменьшать возможность травмирования, тренировка должна проводиться с теми спортсменами, кто физически вынослив и в силовом плане хорошо подготовлен. Во время бега в гору, спортсмен использует свой вес тела как сопротивление, которое действует против движения, из-за чего мышцы вынуждены работать в напряжении. В аспекте улучшения техники «бега в гору», образуется стиль бега подобно «скачкообразному движению», что позволяет спортсмену научиться высокому подъему колена. При этом необходимо стремиться двигаться максимально эффективно, проталкивая себя вверх через большой палец носка ноги, а при приземлении на стопу происходит сгибание в голеностопном суставе в максимально возможной степени, что позволяет пятке понижаться ниже уровня носка, из-за повышенной нагрузки. Это растягивает мышцы голеностопного сустава вверх и вниз с максимально возможной скоростью и вызывает напряжение в них, которое позволяет в короткий промежуток времени повисить их мощность и эластичность.

Бег в гору развивает мышцы голеностопного сустава, тренируя их делать контракт более быстро и таким образом производить работу на более высокой скорости, кроме того, они становятся более мощными.

В разной интерпретации, тренировка в беге в гору обеспечивает следующие изменения:

- помогает развивать эластичность и мощность мышц;
- улучшает частоту и длину шага;
- развивает координацию;
- развивает умение контролировать действие, а также его стабилизацию, во время совершенствования скорости (бег под гору);
- развивает силовую выносливость;
- развивает максимальную скорость и силу;

Выделяют несколько методик: **методика тренировки на коротких холмах**. Короткий холм – тот, который используется для воздействия не больше, чем 30 секунд. Источник энергии, используемый спортсменом на коротких холмах, является преимущественно анаэробным при использовании креатинфосфокиназной реакции. Спортсмен должен сосредоточиться на технике бега, которая имеет энергичные движения руками и высоком подъеме колена, при этом бедро держится параллельно горизонту, при этом сохраняя вертикальное положение туловища, не наклоняясь вперед. Тренировка здесь является преимущественно анаэробной, так что время восстановления может быть достаточно длительным, возвращаясь пешком или медленным бегом (трусцой) за 60 – 90 секунд. Полный объем будет зависеть от подготовленности спортсмена и возможных задач такого воздействия. Спринтеры для улучшения силы ног могут делать до 10 повторений продолжительностью в 15 секунд, в то время как бегуны на длинные дистанции для улучшения спринтерской скорости могут делать до 30 повторений данной продолжительности. Короткие холмы с продолжительностью воздействия в 5 – 10 секунд, помогают улучшать

фосфатную (АТР+РС) систему энергии, а холмы в 15 – 30 секунд помогут развивать АТР+РС+мышечную систему энергии гликогена.

Примеры применения коротких тренировок на холмах:

- 8–10 повторений до 50 метров (спринтеры и барьеристы)
- 8–10 повторений до 40 метров (прыгуны и метатели)
- 8–10 повторений до 150 метров (средневики)
- 8–10 повторений до 200 метров (стайеры).

**Методика тренировки на средних холмах.** Средний холм - тот, который позволяет совершать работу на протяжении 30 – 90 секунд. Это длина холма – оптимальное расстояние для бегуна на средние дистанции, потому что на данной продолжительности комбинируется развитие с тем воздействием, которое, получается, от нагрузки на коротких холмах с напряжениями которые характеризуются как локальная мышечная выносливость и толерантность к молочной кислоте. Источник используемой здесь энергии является и аэробным и анаэробным, и спортсмен испытает неприятные ощущения от накапливающегося лактата в крови, поскольку они вынуждены продолжать движение в гору.

Взбегая в холм быстрым широким шагом с наклоном вперед, можно добиться лучшего способа переноса на соревновательную деятельность но в тренировке необходимо концентрироваться на развитии специфических качеств. Это состоит в том, чтобы как можно дольше сохранять длинный широкий шаг при более высоком подъема колена: бежать с прямым туловищем с высоким подниманием бедер, держа таз выдвинутым вперед.

**Методика тренировки на длинных холмах.** Длинный холм – тот, где продолжительность воздействия находится в пределах от 90 секунд до трех минут. Здесь большинство энергии используется из аэробных источников.

Эти холмы могут использоваться двумя способами:

- как напряженная аэробная тренировка в течение предсоревновательного периода;

– как напряженная тренировка на время в ранней части соревновательного периода. Такие тренировки особенно необходимы для подготовки в кроссовом беге, беге на дорожке на 10 000 м и даже более длинных дистанциях. Обычная тренировка: восемь раз по три минуты, с обратным возвратом за четыре или пять минут.

**Тренировка по гористой местности.** Привлекательность смешанной тренировки на холмах состоит в том, что тренировочная работа становится зависимой от ландшафта, и спортсмен решает сам, что ему необходимо выполнять, поэтому тренировка становится интересной и полной разнообразия. Особенно, если это делается в форме кросса, проводимого по холмистой трассе. Основные воздействия от этого типа тренировки могут объясняться, например, моделирование предшествующих соревнований в кроссовом беге. Такой подход является принципиальным, чтобы репетировать в тренировке ситуации, которые они, вероятно, встретят в соревнованиях. Например, продолжать бежать быстро после взбега на холм и продолжать держать его, в то время как большинство бегунов снижают темп бега.

Бег под уклон. Этот вид тренировки вызывает дрожание и повышенное напряжения в ногах, так как сильно воздействует на нервно-мышечный аппарат. Рекомендуется не делать быстрого сбегания во время бега под уклон и в тоже время необходимо добиваться наиболее мягкого способа бега без излишнего напряжения. Часто такой бег совмещают с «прыжкообразным» бегом вверх склона.

Как только бегун получает достаточно высокий уровень общей подготовленности, можно включать в тренировочную программу бег по горам (бег в гору), который может сформировать более эффективную специальную подготовленность на предсоревновательном этапе.

Для бегуна на средние дистанции, гористая трасса, протяженностью более 800 метров, носит характер тестирования уверенности в себе перед соревнованиями. При беге в холм на мягкой поверхности, такое воздействие

на мышцы намного менее разрушительны, чем выполнение пробежки на 1000 м на синтетическом покрытии.

Приведенный анализ и рекомендации не могут охватить весь арсенал воздействий на холмах, который обычно усиливается пребываниями в горах. Поэтому при планировании необходимо учитывать индивидуальные особенности и использовать весь арсенал методики: интервальный, повторный, переменный метод. Каждый бегун должен осознать, что тренировка на холмах не должна превратиться в соревнование, так как сила воздействия, особенно на опорно-двигательный аппарат здесь может оказаться значительно сильнее, чем на дорожке.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лидъярд, А. Бег с Лидъярдом. / А. Лидъярд, Г. Гилмор: Пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н Селуянов – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
3. Сведенхаг, Я. Развитие выносливости в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции / Я. Сведенхаг // Наука в Олимпийском спорте. – 1994. – N 1. – С. 58–63.
4. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки / Ф. П. Суслов, Ю. А. Попов, В. Н. Кулаков, С. А. Тихонов; под ред. В. В. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 186 с.
5. Свитин, В. Ф. Индивидуальное управление тренировочной нагрузкой бегунов на средние дистанции: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Ф. Свитин. – Минск, БГАФК 1996. – 186 с.