

5.8.2.

**<sup>1</sup>А.В. Мастров, <sup>2</sup>В.В. Швайков, <sup>3,4</sup>О.В. Илюшин, <sup>4,5</sup>А.Д. Кривоногов**

<sup>1</sup>Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, кафедра теории и методик лёгкой атлетики и гребных видов спорта, Казань  
<sup>2</sup>Омская академия МВД России, кафедра физической подготовки, Омск,  
<sup>3</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет, кафедра теории и методик физической культуры, спорта и ЛФК, Казань,  
<sup>4</sup>Казанский государственный энергетический университет», кафедра физического воспитания, Казань,  
<sup>5</sup>Казанский государственный институт культуры и искусств, кафедра социально-культурной деятельности и педагогики, Казань,  
mastrik76@yandex.ru, vo-vash@mail.ru, ilushin-oleg@mail.ru, artem-krivonogov@bk.ru

### **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*В данной теме анализируется техника и методика тренировок бега на средние дистанции у легкоатлетов. В работе рассматриваются основные принципы подготовки спортсменов, а также различные методы тренировочного процесса, направленные на улучшение выносливости, скорости и техники бега на дистанциях от 800 метров до 3000 метров. Также рассматривается важность правильного питания и отдыха для достижения оптимальных результатов в данном виде спорта.*

Ключевые слова: *Техника бега, дистанция, ритм дыхания, цель.*

*Актуальность.* Тема подготовки бегунов на средние дистанции всегда остаётся актуальной в мире спорта, поскольку бег на средние дистанции является одним из наиболее популярных и зрелищных видов легкой атлетики. Бегуны на средние дистанции должны обладать высокой скоростью, выносливостью, техникой и тактическими навыками. Важно развивать как выносливость, так и скоростные качества спортсменов. Важным аспектом подготовки бегунов на средние дистанции является техника бега. В тренировках уделяется внимание улучшению качества техники, коррекции ошибок и совершенствованию движений. Таким образом, подготовка требует комплексного подхода, включающего в себя разнообразные тренировки, работу над техникой и тактическими навыками. Она остаётся актуальной и востребованной в современном спорте, где борьба за победу становится всё более напряжённой и конкурентной.

*Цель статьи* - заключается в изучении основных аспектов бега на средние дистанции у легкоатлетов, включая технику, тренировки, стратегии соревнований и влияние этого вида спорта на физическое состояние и результаты спортсменов.

*Методы исследования:* теоретический анализ научных работ и практических рекомендаций, моделирование потенциальных изменений в беге на средние дистанции.

*Введение.* Средние дистанции в легкой атлетике обычно включают в себя бег на расстояния от 800 метров до 3000 метров. Эти дистанции требуют от спортсменов сочетания выносливости и скорости, поэтому тренировки на средние дистанции помогают улучшить обе эти характеристики. Бег на средние дистанции является отличным способом развития аэробной выносливости, улучшения сердечно-сосудистой системы и увеличения емкости легких. Он также способствует улучшению техники бега, координации движений и подготовки к соревнованиям на более длинных дистанциях. Благодаря постоянной тренировке на средних дистанциях спортсмены могут улучшить свои результаты в соревнованиях, а также снизить риск травм. Таким образом, бег на средние дистанции является важным элементом в подготовке спортсменов к соревнованиям и общему улучшению их физической формы.

*Особенности техники бега на средние дистанции.* Во время бега на средние дистанции важно правильно распределять вес тела на ногах, держа тело прямо, не наклоняясь вперед или назад. Ритм дыхания играет ключевую роль во время всей дистанции. Удар ног о поверхность должен быть мягким и контролируемым, избегая излишнего толчка. Подходить к завершению забега следует с упором на скорость и выносливость, контролируя свое дыхание и распределение энергии, чтобы удержать ритм и ускориться на последнем отрезке.

*Тренировочный процесс.* Кардио-тренировки играют ключевую роль в улучшении выносливости, так как они способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Постепенно увеличивая интенсивность и длительность кардио-тренировок, можно значительно улучшить выносливость и увеличить способность к физическим нагрузкам.

*Распределение тренировок и их содержание.*

Интервальные беговые тренировки: 1 день, 5-10 повторений 400 метров с активным отдыхом 1-2 минуты между повторениями. 2 день, 8-12 повторений 200 метров с активным отдыхом 1-2 минуты между повторениями. 3 день, 6-8 повторений 800 метров с активным отдыхом 2-3 минуты между повторениями.

Спринтерские тренировки: 1 день, 4-6 повторений 100 метров на максимальной скорости. 2 день, 6-8 повторений 50 метров на максимальной скорости. 3 день, 8-10 повторений 30 метров на максимальной скорости.

Тренировки на общую выносливость: 1 день, бег на длинные дистанции 5-10 км. 2 день, бег на средние дистанции 3-5 км. 3 день, бег на короткие дистанции 1-3 км.

Такое разнообразие тренировок поможет развить скорость, выносливость и аэробные возможности организма. Важно помнить о правильной технике бега, растяжке и отдыхе между тренировками.

*Питание и реабилитация.* Питание играет ключевую роль в подготовке к соревнованиям. Оно помогает поддерживать высокий уровень энергии, улучшает выносливость и восстановление после тренировок, а также способствует оптимальной работе мышц. Важно включать в рацион достаточное количество углеводов для запаса энергии, белков для восстановления мышц и жиров для поддержания здоровья организма. Также необходимо употреблять достаточное количество витаминов и минералов для поддержания общего состояния здоровья. Важно учитывать индивидуальные особенности организма и тренировочный режим при составлении рациона.

Помимо правильного питания, важно уделять внимание восстановлению после тренировок. Массаж, растяжка и сон играют важную роль в восстановлении мышц и предотвращении травм. Массаж помогает улучшить кровообращение, растяжка укрепляет и укрощает мышцы, а полноценный сон способствует восстановлению организма в целом. Все эти меры помогут улучшить результаты в соревнованиях и поддержать общее здоровье и благополучие спортсмена.

*Психологическая подготовка.* Психологическая устойчивость играет ключевую роль в успешных выступлениях спортсменов. Она помогает им контролировать свои эмоции, стресс и давление, сохранять концентрацию и принимать решения даже в сложных ситуациях. Важно уметь справляться с негативными мыслями и сомнениями, а также быть готовым к различным испытаниям и неудачам. Техники управления стрессом и концентрацией помогают спортсменам оставаться спокойными и сосредоточенными во время соревнований. Они включают в себя такие методы, как дыхательная гимнастика, визуализация успеха, самомассаж, медитация и другие практики, которые помогают спортсмену расслабиться и сосредоточиться на исполнении задачи. Применение этих техник требует практики и самодисциплины, но они могут значительно повысить эффективность выступления и помочь достичь желаемого результата. Психологическая устойчивость и умение управлять своими эмоциями являются неотъемлемой частью успешного выступления в спорте. Постоянная тренировка и самодисциплина являются ключевыми факторами для достижения успеха в любой области жизни. По физическим показателям, самым близким видом спорта к бегу является плавание. Оба эти вида спорта требуют максимальной аэробной нагрузки, развития

выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Более того, они также способствуют развитию и укреплению мышц, повышению общей физической формы и улучшению здоровья. Плавание и бег могут взаимодополнять друг друга и помочь улучшить общую физическую форму. Плавание отлично тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы и улучшает выносливость, что в свою очередь может помочь улучшить результаты в беге. Бег, в свою очередь, также развивает выносливость и силу, что влияет на улучшение плавательных результатов.

Таким образом, сочетание плавания и бега может привести к более эффективной тренировке и разнообразить программу фитнеса. Но при этом важно учитывать индивидуальные особенности организма и правильно распределять нагрузку между этими видами тренировок.

*Заключение.* Бег на средние дистанции является важным элементом тренировочного процесса легкоатлетов. Особенность построения тренировочного процесса, правильное планирование представленных в статье интервальных, спринтерских и тренировок на выносливость ведет к повышению спортивного результата. Эта дисциплина требует от спортсменов выносливости, силы и стратегического мышления. Важно правильно планировать и проводить тренировки, уделяя внимание технике бега, максимальной скорости и специализированным упражнениям.

#### *Список литературы*

1. *Войцеховский С.М.* Физическая подготовка спортсменов высшего класса/С.М.Войцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В.Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
3. *Ибрагимов И.Ф.* Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности / И. Ф. Ибрагимов, Н. В. Васенков, О. В. Илюшин // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э.Баумана. – 2017. – Т. 231, № 3. – С. 86-89. – EDN ZGVWNR
4. *Илюшин О.В.* Особенности развития физических качеств в зависимости от уровня квалификации спортсменов в зимнем полиатлоне / О. В. Илюшин, Ф. Г. Газизов, Н. А. Колочанова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 74-75. – EDN UIRRMX.
5. *Кривоногов А.Д.* Гражданско-патриотическое воспитание студентов в вузах культуры в условиях физкультурно-спортивной деятельности / А. Д. Кривоногов, И. А. Миндубаева, А. Р. Галиуллин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 12(153). – С. 47-49. – EDN EXDBMW.
6. *Мифтахов Р.А.* Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры / Р. А. Мифтахов, О. В. Илюшин, Н. А. Колочанова // Глобальный научный потенциал. – 2018. – № 11(92). – С. 30-32. – EDN VRCLBC
7. *Севодин С.В.* Самостоятельная работа студентов в системе физического воспитания в вузе / С. В. Севодин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 2. – С. 82-84. – EDN ZCZFUL.