

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»
ЩЁКИНСКОГО РАЙОНА Г. СОВЕТСК

Утверждено
на педагогическом совете №3



16.09.2020 год
Директор ДЮСШ № 2
С.И. Двоглазов

**«Как правильно составить
план беговых тренировок».**

Методические рекомендации тренера-преподавателя
по лёгкой атлетике Вавиной Ирины Геннадьевны

Учебно-методическая разработка.
Выполнила тренер-преподаватель: Вавина Ирина Геннадьевна.

2020 год

КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ ПЛАН БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК.

На тему составления правильных планов беговых тренировок написано большое количество книг, пособий и научных трудов. Мы собрали для вас самые основные моменты, то, без чего невозможно разобраться в базовых принципах построения беговых планов, то, что вам поможет осмыслить идею о том, что к организации тренировочного процесса стоит подходить осознанно, что это с одной стороны невероятно просто, но и в то же время – ответственно сложно.

Цель любого тренировочного плана – развитие, повышение совершенно определенных, физиологических параметров, физических и психических качеств. Ну, а раз есть осмысленная «цель», то очевидно, что есть некая стартовая черта – то, от чего вы начинаете свой путь к цели. Для того, чтобы понять, в каком вы состоянии находитесь, отчего вы «стартуете», что вам надо тренировать, мы рекомендуем вам пройти специальное тестирование – тредмилл-тест в лаборатории или медицинском центре, который объективно, в «цифрах», покажет – в каком состоянии находится ваш организм. Тредмилл-тест – это тестирование спортсмена на беговой дорожке с оценкой функционального состояния его сердечно-сосудистой системы, уровня МПК (максимального потребления кислорода), распределением пульсовых зон и выяснением ПАНО (порог анаэробного обмена или лактатный порог).

Подобное тестирование позволяет обнаружить опасную патологию со стороны сердечно-сосудистой системы еще до начала интенсивных беговых занятий, так как оно проводится на пределе функциональных возможностей организма. Тестирование лактатного порога (ПАНО) позволяет оценивать эффективность тренировок в динамике, избегая перетренированности и «функциональных ям».

По результатам теста получается «цифровая» картина вашего состояния. На основании этих данных и строится ваш тренировочный план.

1. Основные, базовые принципы построения тренировок.

Осознанность

Каждая тренировка не просто так. Каждое ваше действие должно быть развитием какого-то определенного качества: силы, выносливости, скорости и т.п.

Постепенность

Ваша сердечно-сосудистая система и опорно-двигательный аппарат, от качества работы которых зависит ваш прогресс, не могут изменяться мгновенно за две-три тренировки. Для того, чтобы связки, сосуды, мышцы выдерживали определенный, возрастающий объем работы им нужно время. Нагрузку нужно увеличивать постепенно, чтобы организм смог адаптироваться.

Регулярность

Беговые тренировки должны стать для вас тем же, чем является чистка зубов по утрам. Для того, чтобы от ваших занятий спортом был толк, заниматься нужно регулярно. Это похоже на занятия в школе – если вы не будете ходить регулярно на «уроки», то никакого движения по направлению к цели не будет.

Непрерывность

У большинства опытных и тренированных спортсменов физическая форма начинает теряться после перерыва без тренировок в 2-3 недели. Если вы не занимались три месяца, то вы теряете 50% своей выносливости. Восстановить форму можно только возобновив тренировки, причем, вы не сможете компенсировать потери физической формы увеличением количества или продолжительностью тренировок к запланированному сроку. Попытка уместить в сокращенное время пропущенные тренировки может привести к перетренированности и к травмам.

Системность

В тренировочном процессе должна быть системность: от простого к сложному, от легкого – к тяжелому, от коротких дистанций и низкого темпа – к длинным забегам на высокой скорости.

Безопасность

Глава угла. На первом месте должны быть такие тренировки, которые укрепят ваше здоровье, продвинут вас к достижению вами поставленных целей. Тренировки должны составляться таким образом, чтобы вы, с одной стороны не попадали в ситуацию перетренированности, а с другой стороны, чтобы вы подходили в оптимальной форме к целевому забегу, к которому готовились. Попытки тренироваться с травмами, на объемах, выходящих за рамки плана могут привести не к росту уровня тренированности, а к еще большему усугублению травм и потери мотивации.

2. Какие бывают тренировки по бегу?

Функциональные тренировки.

Комплексные тренировки, которые направлены на развитие всевозможных групп мышц, не только ног. Это могут быть упражнения с собственным весом или с грузом: отжимания, выпады, упражнения на пресс, подтягивания. Функциональную тренировку обязательно нужно включать свой тренировочный график и делать ее хотя бы один раз в неделю, постепенно увеличивая количество «подходов» и вес, с которым вы работаете.

Специальные беговые упражнения (СБУ).

Необходимы для тренировки мышц и связок, которые непосредственно участвуют в беговом движении. СБУ – отличное средство для шлифовки техники и «заточены» для тренировки именно ног.

Темповые тренировки.

Темповые тренировки представляют из себя быстрый бег с равномерной, достаточно высокой интенсивностью на уровне анаэробного порога. Правильный темп для таких тренировок находится в диапазоне 85% от вашего максимального потребления кислорода (МПК) или 90% от максимального значения частоты сердечных сокращений.

Темповые тренировки развивают способность бежать быстрее и дольше с определенной скоростью. Темповые тренировки применяются для повышения выносливости и увеличения периода времени, в течение которого вы можете поддерживать нужный вам соревновательный темп.

Длинные тренировки.

При длинных тренировках повышается выносливость организма, вырабатывается привычка переносить длительную нагрузку, тренируется способность бегуна эффективно использовать жиры в качестве топлива, повышается экономичность и рациональность техники. Кроме того, на длинных тренировках происходит укрепление специфических мышечных групп и связок, которые используются в беге, происходит тренировка устойчивости нервной системы к работе большой продолжительности.

Интервальные тренировки.

Интервалы – это бег на короткие дистанции (от 200 м до 1 км) с пульсом в районе 90–95% от максимально ЧСС и активного отдыха средней интенсивности - в аэробной зоне, с пульсом около 120–140 уд/мин. Такие тренировки развивают скоростно-силовые способности для прохождения длинных дистанций и адаптацию к стрессу сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата в виде переменных нагрузок на сложном рельефе. Интервальные тренировки нельзя проводить чаще 2-х раз в неделю, так как это может давать перегруз на сердце.

Для развития скорости, бегают короткие отрезки 30-300 м во всю силу, отдыхая после каждого такого ускорения. Выносливость тренируют долгими кроссами, от 10 км и больше. Для скоростной выносливости бегают отрезки 200-1000 м в достаточно высоком темпе, переходя на трусцу между ними.

Восстановительные тренировки.

Обычно следуют на следующий или через день за длинными тренировками или соревнованиями. Несмотря на укрепившееся в среде бегунов мнение о том, что «восстановительные» тренировки позволяют организму лучше расстаться с накопившейся молочной кислотой, это не так. Основная польза таких тренировок – улучшение вашей физической формы за счет того, что организм привыкает работать в состоянии усталости.

Тренировки необходимо разнообразить. Это связано с тем, что при однообразных тренировках организм привыкает к определенным нагрузкам, адаптируется и перестает развиваться. Хорошие тренировки должны быть разнообразными. Конечно, в самом начале вполне может хватать небольших кроссов и

укрепляющих упражнений, но чем дольше тренируется человек, тем лучше его тело адаптируется к получаемым нагрузкам. Если нагрузки долгое время остаются одинаковыми, их эффективность снижается. Кроме того, однообразные тренировки просто скучны. Когда вы наматываете километры по стадиону или парку то вам точно, рано или поздно захочется какого-нибудь разнообразия.

3. Нагрузка и отдых. Как часто надо тренироваться и сколько отдыхать? Когда точно не нужно выходить на тренировку?

- Отдых – не менее важная часть тренировочного процесса, чем нагрузка.
- Разумное сочетание релакса и напряжения – хорошая основа прогресса или поддержки качественной физической формы, без получения травм.
- График тренировок и отдыха – вещь сугубо индивидуальная и практически полностью зависит от уровня тренированности спортсменов. Для профессионала-бегуна нормальным считается график «2-е тренировки в день» с одним «разгрузочным» днем с одной тренировкой. Для начинающего любителя, который только привыкает к беговым нагрузкам, достаточно тренировок 3-4 раза в неделю.

4. Признаки того, что тренировки продолжать не стоит, даже если очень хочется.

Регулярно тренируясь в течение года, вы обязательно добьетесь определенных успехов, однако рано или поздно следует взять паузу и на время (обычно – несколько дней) приостановить тренировки. Это объясняется необходимостью в психологическом или же физическом восстановлении.

При появлении следующих причин необходимо прервать ваш тренировочный цикл и отдохнуть:

Очень высокий или очень низкий пульс в покое.

Усталость организма, судороги, дисбаланс необходимых организму минералов, расстройство нервной системы, что выражается чаще всего в виде бессонницы – признаки того, что вы точно переборщили с тренировками и надо организму дать отдохнуть хотя бы несколько дней. Как только пульс в покое вернется к стабильным показателям – можете снова приступать к тренировкам.

Необычно высокая раздражительность.

Напряженные и частые тренировки влияют на эмоциональное состояние бегуна. Перепады настроения, раздражение по пустякам – все это приходит в тренировочный процесс из-за того, что организм бегуна выделяет гормон стресса кортизол, которого чем больше, тем чаще и сложнее тренировки. Плохое настроение лечится только одним – днями отдыха, во время которых

гормональный уровень придет в норму. Начинать снова бегать, как только ваш эмоциональный фон выровняется и вам снова будет хотеться одеть кроссовки.

Боли в мышцах.

Могут быть как источником травм, так и накопившейся усталости мышц и связок. Если боль не проходит в течение двух суток, это значит, что вам необходимо прекратить тренировки, дав мышцам отдохнуть. Хорошенько питайтесь, выспитесь, немного походите, если боль не проходит – идите к врачу.

Частые простуды и заболевания верхних дыхательных путей.

Каждая тренировка – удар, хоть и небольшой, по иммунитету, увы! Чрезмерное количество тренировок может привести к серьезному снижению иммунитета и частым ОРЗ / ОРВИ. Кроме того, явным показателем перетренированности является то, что вы часто болеете в непривычный период – не осенью / весной, а летом, например.

5. Длительность тренировок.

Чаще всего тренировки укладываются во временной лимит от 40 минут до 1,5 - 2 часов. По расстоянию – от 4 км до 20-30 км. Меньше – бессмысленно, т.к. просто не будет развития, а больше 20-30 тренировочных километров бегают крайне редко, чаще всего в виде контрольных тренировок перед длинными дистанциями, например – марафоном или трейлами. «Длинные» тренировки > 20 км бегают хорошо подготовленные, опытные спортсмены. Новичкам часто их бегать не рекомендуется, как это чревато появлением травм или длительным периодом восстановления.

6. Использование гаджетов для тренировок.

Мы подробно останавливались на вопросе использовании гаджетов во время тренировок по бегу или на соревнованиях в специальной статье:

[«Гаджеты в беговых тренировках: удобный бонус или необходимость?»](#)

Здесь только коротко остановимся на основных моментах:

- Гаджеты обязательно нужны, если вы хотите качественно тренироваться.
- Гаджеты не годятся для полноценного планирования тренировочного процесса. Причины: их функционала просто недостаточно для учета всех особенностей. Они отличные помощники в фиксации результатов, в календарном планировании, но в качестве определений: что и когда тренировать? Как перераспределять нагрузку в случае пропуска тренировок или плохого самочувствия - они не подходят.
- Гаджеты можно использовать для отслеживания графика выполнения запланированных тренировок.

- Функционал гаджетов позволяет подключать «физического» тренера, чтобы он отслеживал ваш тренировочный план даже удаленно и давал рекомендации по изменению, сохранению, увеличению или уменьшению нагрузки.
- Гаджеты без системы статистики не нужны и реально работает только связка «гаджет (как механизм записи информации) + система статистики, где обрабатывается и визуализируются данные, полученные с гаджетов».
- Среднее сочетание «смартфон с установленной программой + нагрудный датчик ЧСС (частоты сердечных сокращений)», хорошее сочетание «часы с напульсным датчиком ЧСС», идеальное сочетание - «часы с нагрудным датчиком ЧСС».

7. Нужен ли тренер для организации вашего тренировочного плана? В каких случаях без него обойтись невозможно?

Правильный тренер по бегу может значительно уменьшить количество ошибок, которые совершают бегуны, особенно новички. Без тренера тренироваться – то же самое, что учиться в школе без учителя.

Что должны давать занятия с тренером?:

- Построение цикла ваших тренировок в зависимости от ваших задач: снижение веса, поддержание формы, достижение определенного спортивного результата – например, пробежать марафон за 3 часа 30 минут.
- Коррекция вашей техники. Тренер должен давать специальные упражнения, которые помогут сделать вашу технику правильной.
- Тренер должен иметь профессиональные ответы на ваши личные вопросы по забегам, снаряжению, здоровью, питанию.
- Напряжение. Чаще всего у тренирующегося бегуна не хватает достаточной воли, чтобы тренироваться с напряжением, а без напряжения прогресса не бывает.
- Тренер должен адаптировать тренировки в зависимости от вашего состояния.
- Комплексность тренировок. Специальные беговые упражнения, функциональный и силовой тренинг.

Есть несколько вариантов организации тренировок:

Совсем без тренера.

Без тренера тренироваться – то же самое, что учиться в школе без учителя. Все ваши мнения о вашем уровне тренированности будут исключительно субъективными, основанными не на профессиональном опыте, а на ощущениях. Даже олимпийские чемпионы тренируются с тренерами, значит, это действительно нужно.

Групповые занятия с тренером.

Хороший вариант, если тренер знает ваши данные с тред-милл теста и старается учитывать, даже при групповых занятиях, ваши индивидуальные особенности и цели. При групповых занятиях практически невозможна корректировка вашего плана из-за болезни или других причин.

Индивидуальные тренировки.

Идеальный вариант, при котором тренер строит для вас индивидуальный план тренировок в зависимости от ваших целей, с учетом как ваших данных с тестов, так и возможностей по свободному времени.

Выбор тренера. Каким критериям он должен соответствовать?

- Иметь профессиональное физкультурное образование
- Обладать спортивным опытом не ниже кандидата в мастера спорта именно в том виде бега, в котором вы хотите специализироваться – спринт, длинный спринт, средние или стайерские дистанции.
- Должен вести активную тренировочную деятельность. Разница в методике тренировок даже у любителей очень сильно изменилась за последние 5 лет, и если тренер, которому вы хотите довериться, имел большой перерыв в своей практике, лучше не пользоваться таким вариантом.

8. Структура любой тренировки:

- Легкая разминка или разминочный бег. Необходима для того, чтобы ваш организм «запустился», чтобы сердечно-сосудистая система адаптировалась к увеличивающемуся объему крови, который начинает вырабатываться организмом для снабжения его кислородом. Это подготовит организм к предстоящей нагрузке, позволит ее лучше воспринять и усвоить.
- Основная часть.
- Заминка, растяжка, медленный бег, «остывание организма». Необходимо делать до момента, пока пульс не вернется в норму. Важная часть, которая позволяет плавно и бережно «притормозить» организм, мягко вернуть все его системы в состояние покоя.

Начинать тренироваться с помощью бега никогда не поздно и никогда не рано. Бег – исключительно демократичный вид спорта, доступный в любом возрасте. Перед началом любого тренировочного цикла обязательно проконсультируйтесь с врачом, пройдите обследование и получите допуск к занятиям бегом.