

Тренировка в беге на 400 м на этапе спортивного совершенствования в осенне-зимний цикл

Инструктор-методист Петруненко А.В.

2011 г.

Тренировка в беге на 400 метров на этапе спортивного совершенствования в осенне-зимний цикл.

Бег 400 м относится к наиболее трудным упражнениям спринтерского характера и предъявляет исключительно высокие требования к организму спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов на этой дистанции необходимо иметь отличную технику бега и высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости.

Многочисленные научные исследования, изучение спортивных биографий сильнейших бегунов мира на 400 м показывают, что в первые 3—4 года тренировки необходимо заложить базу разносторонней подготовленности спортсмена. При этом целесообразно строить тренировочный процесс с учетом будущей специализации спортсмена. Так же как и при тренировке бегунов на 100 и 200 м, весь многолетний процесс подготовки целесообразно разделить на четыре этапа: этап предварительной подготовки, этап начальной специализации, этап углубленной специализации и этап спортивного совершенствования. О последнем сегодня я и хотел бы поговорить.

Этап спортивного совершенствования

На этом этапе подготовки применяется весь арсенал эффективных средств и методов тренировки бегунов на 400 м. Значительно увеличивается объем специальных средств, выполняемых с большой и максимальной интенсивностью.

Так же как и на предыдущих этапах, подготовка бегунов предусматривает «двухпиковой» вариант годичного цикла в связи с необходимостью участия спортсменов в зимних и летних соревнованиях.

В годичной подготовке бегунов выделяются два цикла: осенне-зимний и весенне-летний, каждый из которых состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Каждый период включает ряд мезоциклов, характеризующихся определенной направленностью (табл. 54).

Таблица 54. Примерное распределение годового объема основных тренировочных средств на этапе спортивного совершенствования.

Периоды	Осенне-зимний цикл				Итого за I полугодие
	I подготовительный период			Зимний соревновательный период	
Этапы	1	2	3	4	
Месяцы	X	XI	XII-I	II	
Количество недель	4	8	5	5	22
Кол-во тренировочных занятий	40	80	50	30	200
Кроссовый бег, км	180	50	30	10	270
Упражнения с отягощениями, т	30	60	20	10	120
Прыжки, кол-во отталкиваний	1000	2000	1100	500	4600
Бег:					
до 100 м (91—100%), км		4,0	6,5	8,2	18,7
до 100 м (90 и менее), км	1,0	6,0	7,5	4,7	19,2
свыше 100 м (91—100%), км		4,0	6,5	8,6	19,1
свыше 100 м (81—90%), км	8,0	30	17	15	70
свыше 100 м (менее 80%), км	11,2	38	26	14	89,2
в том числе в затрудненных условиях	8,0	20	5,0	2,0	35

Осенне-зимний цикл подготовки состоит из осенне-зимнего подготовительного и зимнего соревновательного периодов. Осенне-зимний подготовительный период состоит из двух общеподготовительных этапов (1-й и 2-й базовые этапы) и специального подготовительного этапа.

Основные задачи общеподготовительного этапа (первые 12 недель): повышение уровня функциональной подготовленности; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; совершенствование основных элементов техники движений.

Общеподготовительный этап состоит из 1-го и 2-го базовых этапов. Задачи, решаемые на 1-м и 2-м базовых этапах, в целом совпадают. Различие заключается в применяемых тренировочных воздействиях. Если на 1-м базовом этапе повышение уровня функционального состояния и СФП достигается в основном за счет воздействий в смешанной зоне энергообеспечения, то уже на 2-м базовом этапе включаются средства гликолитического и анаэробно-алактатного воздействия.

Основные задачи специального подготовительного этапа (5 недель до старта) на фоне достигнутых ранее показателей: повышение уровня СФП; повышение работоспособности в зонах смешанного и анаэробного режимов энергообеспечения; совершенствование целостных структур основного спортивного действия.

Основная задача зимнего соревновательного периода: достижение максимально высоких показателей скорости в соревнованиях в закрытых помещениях.

1.Общеподготовительный этап включает два мезоцикла. 1-й втягивающий мезоцикл состоит из 4 недель. Основные задачи: а) вработываемость организма; б) развитие беговой выносливости и ОФП; в) повышение уровня функциональных возможностей. Данный этап должен быть направлен прежде всего на развитие беговой и удержание уровня силовой выносливости. Средства тренировки: кросс, фартлек, интервальный и повторный бег по пересеченной местности, спортивные игры и средства ОФП.

2.Базовый мезоцикл состоит из 8 недель. Основные задачи: а) развитие специальной работоспособности; б) улучшение силовой выносливости и скоростно-силовой подготовленности; в) совершенствование техники бега. На данном этапе первостепенное значение должно придаваться развитию силовой и темповой выносливости непосредственно в беге. Для этого необходимо использовать бег по пересеченной местности, в гору (2—5°), по песку. Средства тренировки: фартлек, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, бег или специальные беговые упражнения в гору, бег со старта, с ходу на коротких отрезках, специальные упражнения для развития быстроты.

3.Специальный этап состоит из 5 недель подготовки. Основные задачи: а) совершенствование специальной выносливости; б) совершенствование техники бега; в) дальнейшее развитие скорости, скоростной выносливости и специальной силы.

Особое внимание следует обратить на развитие скорости и скоростной выносливости. Средства тренировки: бег со старта и с ходу на коротких отрезках, эстафетный и «челночный» бег, интервальный и повторный бег, упражнения с отягощениями, специальные беговые упражнения.

4.Зимний соревновательный период состоит из 5 недель. Основные задачи: а) достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях; б) поддержание высокого уровня тренированности. Средства тренировки те же, что и на специальном этапе.

Переходный период. Продолжительность 3 недели. Основная задача: профилактика травм, лечение заболеваний, активный отдых. Средства тренировки: кросс, фартлек, спортивные игры, плавание, массаж, лечебные солнечные и морские ванны.

Для управления тренировочным процессом бегунов на 400 м разработаны модельные характеристики СФП (табл. 55) и соревновательной деятельности (табл. 56). Предлагаемые количественные оценки позволяют своевременно вносить коррективы в ход тренировочного процесса и рекомендуются для подготовки мастеров спорта международного класса.

Таблица 55. Модельные характеристики специальной физической подготовленности бегунов на 400 м.

Параметры модельных характеристик	Мужчины	Женщины
Скоростные показатели		
Бег 30 м со старта, с	3,90	4,30
Бег 30 м с ходу, с	2,72–2,76	3,15–3,25
Бег 100 м со старта, с	10,40–10,30	11,30–11,20
Максимальная скорость, м/с	10,90–11,30	10,20–10,40
Показатели скоростной выносливости		
Бег 150 м со старта, с	15,00–14,80	16,50–17,0
Бег 200 м со старта, с	20,30–20,50	22,20–22,40
Бег 300 м со старта, с	31,40–31,30	34,60–34,70
Бег 500 м уровень лактата, с/мг %	56–57/220–240	61–62/220–240
Показатели скоростно-силовые		
Тройной прыжок с места, м	9,40–10,00	7,60–8,00
Десятерной прыжок с места, м	36,00–37,00	30,00–32,00

Таблица 56. Модельные характеристики соревновательной деятельности бегунов на 400 м.

Параметры модельных характеристик	Мужчины	Женщины
	44,1-44,6 с	47,5-48,2 с
Промежуточное время бега на отметках		
200 м	21,00–21,20	23,00–22,90
300 м	31,80–32,00	35,00–34,90
Время бега на последних 100 м, с	12,08–12,28	12,50–12,60
Разница между временем бега на первых и вторых 200 м, с	1,80–2,10	2,00–2,60
Средняя скорость бега на 400 м, м/с	9,00–9,10	8,00–8,20
Разница между временем бега на первых 200 м и личным достижением в беге на 200 м, с	0,6–0,8	0,8–1,0