

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
детско-юношеская спортивная школа № 3  
городского округа – город Волжский Волгоградской области

Методическая разработка

**Тема: «Управление тренировочным процессом бегунов на  
выносливость на этапе спортивного совершенствования»**

Разработал:  
тренер-преподаватель  
О.Н. Альханова

Волжский 2016

## Оглавление

<b><i>Введение</i></b>	3
<b>1. Построение тренировочного процесса</b>	5
1.1. Влияние спортивного календаря на построение тренировки	5
1.2. Недельный микроцикл тренировки подготовительного периода	6
1.3. Тренировочные занятия в соревновательном периоде	9
1.4. Соревновательный и контрольный бег, как высшая форма тренировочной нагрузки	10
1.5. Тренировочные занятия с максимальными нагрузками	11
1.6. Проведение специализированных учебно-тренировочных сборов	12
<b>2. Управление тренировочным процессом</b>	14
2.1. Педагогический контроль	14
2.2. Соревнование, как средство регулирования нагрузки	15
2.3. Спортивный результат - основной показатель тренированности	16
2.4. Определение индивидуальных возможностей спортсмена.	18
<b>3. Планирование тренировочного процесса</b>	20
3.1. Факторы, влияющие на планирование тренировки.	20
3.2. Основные виды и содержание тренировочных планов.	22
<b><i>Заключение</i></b>	25
<b><i>Литература</i></b>	26

## Введение

Бег на выносливость является одним из наиболее распространенных видов легкой атлетики и занимает ведущее место в программе соревнований.

Под выносливостью понимают способность организма сопротивляться утомлению во время выполнения упражнения. Эта способность выражается в степени сохранения в процессе выполнения всего упражнения оптимальной формы движений , силы мышечных сокращений и , как следствие, интенсивности выполнения упражнения.

Различают общую и специальную выносливость.

- Общая выносливость-способность противостоять утомлению при длительной физической нагрузке сравнительно невысокой интенсивности.
- Специальная выносливость-способность противостоять утомлению при выполнении специфических , характерных для этого вида спорта упражнений. В беге она проявляется в поддержании оптимальной скорости на дистанции (скоростная выносливость).

Общая выносливость является основой для воспитания всех разновидностей проявлений выносливости , поэтому спортсмены высокого класса обычно имеют хорошую общую выносливость.

Среди проблем подготовки спортсменов ,тренирующихся на выносливость , являются вопросы управления тренировочным процессом и особенно подведения бегунов к важнейшим соревнованием года. Разрешение этой проблемы заключается в ознакомлении спортсменов и тренеров с богатым отечественным опытом подготовки ведущих бегунов в течении многолетнего тренировочного процесса. Это позволяет проследить за изменением направленности тренировки , за динамикой объемов бега с различной интенсивностью ,а также за характером перед соревновательной подготовки спортсменов. Большую ценность представляют данные систематического учета

количества и качества тренировочных и соревновательных нагрузок бегунов на выносливость за отдельные периоды времени (неделю, месяц, год, ряд лет).

*Вот основные положения управления тренировочным процессом бегунов на выносливость:*

- -постановка реальных ближайших и долговременных целевых установок по достижению спортивных результатов и занятию мест в соревнованиях;
- -оптимальный подбор тренировочных и соревновательных нагрузок;
- -лучшая приспособляемость к окружающим условиям тренировки;
- -организация благоприятных условий для бегунов , применяющих повышенные тренировочные нагрузки;
- -эффективное использование средств восстановления;
- -апробация рациональных микроциклов предсоревновательной подготовки

# **1. Построение тренировочного процесса**

## **1.1. Влияние спортивного календаря на построение тренировки.**

Ориентация на спортивный календарь соревнований является одним из основополагающих факторов построения тренировочного процесса, планирование этапов подготовки, построение промежуточных и главных задач на спортивный сезон.

Для бегунов, которым приходится выступать в соревнованиях с января по октябрь включительно, намечаются наиболее важные старты, к которым они подходят через специально апробированные циклы тренировки. Выступление в серии зимних соревнованиях усложняет выполнения главной задачи подготовительного периода тренировки по овладению большими объемами бега, как «фундамента» для подготовки в соревновательном периоде. И поэтому большинство бегунов на выносливость ряд зимних соревнований проходят по ходу объемной беговой работы, не изменяя основной структуры содержание недельных микроциклов тренировки. Построение тренировочного процесса весной и в начале лета предусматривает постепенное совершенствование специальной выносливости и скоростно-силовых качеств к основным стартам во второй половине соревновательного периода. Весенние и ранние соревнования для бегунов являются подводящими соревнованиями, в которых они участвуют по ходу целенаправленной подготовки к главным состязаниям года. В этом случае очень большое значение будет иметь правильное планирование соревновательных циклов тренировки с 2-3 недельными интервалами между смежными сериями соревнований. Спортивный календарь соревнования всегда оказывает решающее влияние на построение тренировочного процесса бегунов, тренирующихся на выносливость.

## 1.2.Недельный микроцикл тренировки подготовительного периода.

В результате многолетних исследований был найден оптимальный микроцикл тренировки бегунов на выносливость в подготовительном периоде. Этот микроцикл равен неделе. Повышенные тренировочные нагрузки в течение недели применяются три раза : в пятницу, в воскресенье, в среду. Они чередуются с более легкими нагрузками. Самый важный день недельного микроцикла - воскресный. Проводится темповой бег на дорожке стадиона и по шоссе. Этот день «окружен» в субботу и понедельник кроссовыми тренировками со средними нагрузками. Проведение наиболее интенсивных занятий в воскресенье моделирует будущие соревновательные нагрузки в этот день и адаптирует организм спортсменов к максимальным нагрузкам. Этот выходной день от учебы является самым удобным для проведения самой ответственной тренировки недельного микроцикла.

В среду проводится длительный кросс на местности или спокойный бег по шоссе. Во вторник проводятся тренировки комплексного характера. Сочетание - кроссовый бег с занятием в спортивном зале. Упражнения выполняются без снарядов и на снарядах (брюсья ,конь, перекладина, канат, гимнастическая стенка). Проводятся с гантелями , штангой ,с набивными мячами, со скакалкой. Особое значение укреплению мышц и связок ног посредством таких упражнений, как бег прыжками; прыжки с одной стороны на другую; прыжки на двух ногах; опорные прыжки; прыжки через снаряды и естественные препятствия; бег и ходьба, высоко поднимая колени; бег, акцентируя выпрямление ноги при отталкивании.

В подготовительном периоде бегуны должны также заботиться о развитии гибкости. С этой целью они выполняют много различных упражнений большой амплитуды.

В этом периоде тренировки применяются также баскетбол ,волейбол и другие спортивные игры , позволяющие совершенствовать ловкость ,

находчивость ,быстроту реакции. Спортивные игры повышают эмоциональное состояние занимающихся, помогая им легче переносить тренировочную нагрузку.

Кроме этих шести основных тренировочных занятий , бегуны должны проводить утренние зарядки. Подобное построение тренировочного процесса в подготовительном периоде позволяет подводить спортсменов с оптимально развитыми качествами общей и специальной выносливости к началу соревновательного периода.

*Примерный интенсивный микроцикл для бегунов на длинные дистанции.*

**Понедельник.**

- Равномерный кросс-13-15 км (аэробный режим).
- Обще развивающие упражнения.

**Вторник.**

- Длительный кросс-16-18 км.
- Обще развивающие и силовые упражнения в спортивном зале.

**Среда.**

- Темповой кросс 10-12 км.
- Обще развивающие упражнения.

**Четверг.**

- Отдых.

### Пятница.

- Разминка.
- Ускорения 5\*100 м.
- Повторный бег на длинных отрезках 1-2 км. Объем бега 5-8 км.  
Скорость 85-90 % от максимума.
- В конце занятия 1-2 коротких отрезка в полную силу для развития способностей финишировать.
- Заключительный бег 1-2 км.

### Суббота.

- Длительный кросс до 15-18 км.(аэробный режим).
- Обще развивающие упражнения.

### Воскресенье.

- Темповой бег 12-15 км на дорожке стадиона или по шоссе.
- Обще развивающие упражнения.

Утром проводятся тренировки кроссового характера от 5 до 8 км.

### **1.3. Тренировочные занятия в соревновательном периоде.**

В соревновательном периоде занимающиеся тренируются 3-5 раз в неделю, участвуют в соревнованиях 2-3 раза в месяц. Занятия проводятся на стадионе и 1-2 раза в неделю на местности.

В начале соревновательного периода следует обратить внимание на развитие скоростных качеств. С этой целью необходимо включить

- бег с ускорением ,
- бег со старта,
- бег с ходу,
- повторный бег для увеличения максимальной скорости.

В этом периоде продолжается совершенствование техники бега, обращается внимание на рациональность движений. Бегуны выполняют специальные упражнения. Переменный бег в этом периоде применяют в различных соотношениях , но с высокой скоростью, равной средней скорости, запланированной для бега на основную дистанцию, или несколько выше.

В повторном беге скорость не должна быть выше средней ( исходя из результата, запланированного на соревновании). В этом периоде тренировки применяется также бег по пересеченной местности. Он служит средством повышения функциональных возможностей бегунов и средством активного отдыха, позволяющего восстанавливать силы после соревнования или тренировочного занятия большего объема и интенсивности. Для активного отдыха проводится бег с умеренной скоростью, в который включаются легкие ускорения.

## **1.4.Соревновательный и контрольный бег, как высшая форма тренировочной нагрузки.**

Соревнования, являясь интегральным показателем подготовленности спортсмена, в то же время решают задачи совершенствования специальной выносливостью на высшем уровне беговой нагрузки, в лучшей мере, способствуя улучшению спортивной формы. Контрольный бег, являясь разновидностью соревновательного метода тренировки, также вызывает высокие сдвиги в функциональной деятельности организма спортсмена, совершенствуя его скоростно-силовые качества и специальную выносливость. Если долго нет соревнований, то следует проводить контрольный бег на полную или укороченную(3/4) дистанцию. В контрольном беге определяется степень тренированности, уровень развития физических качеств, решаются задачи тактической и психологической подготовки. Рекомендуется чаще определять по секундомеру скорость бега на отрезках, чтобы бегун развивал «чувство скорости» и мог точно определить ее. Спортсмену предлагаются определить время пробегания отрезка на основании своих ощущений, после чего сообщается показание секундомера.

Соревнования и контрольный бег являются высшей формой интенсивности, и только их количественное увеличение и качественное улучшение позволяет бегунам подняться на более высокие ступени спортивного мастерства.

## 1.5. Тренировочные занятия с максимальными нагрузками.

Более качественная спортивная работоспособность бегунов развивается, в первую очередь, под влиянием максимальных тренировочных нагрузок, которые сочетаются с занятиями меньшей интенсивности. Тренировочным нагрузкам с высокой интенсивностью должна предшествовать достаточно объемная базовая подготовка в аэробном и аэробно-анаэробном режимах.

- Для подготовительного режима характерны максимальные нагрузки в виде сильного темпового бега по шоссе или на дорожке стадиона. Подобные тренировки называют «ударными».
- Для соревновательного периода характерны «острые» максимальные тренировочные нагрузки с соревновательной скоростью. Подобные занятия проводятся в виде переменного и повторного бега, а также в виде контрольного бега. Построением отрезков необходимо моделировать характер соревновательной дистанции.

*Например, для дистанции 5000 м может быть следующее построение отрезков: 5 x 200 м +1000 + 2 x 400 +200 м.*

Это имитирует быстрое начало, соревновательный темп в середине.

## **1.6. Проведение специализированных учебно-тренировочных сборов.**

В системе подготовки спортсменов, тренирующихся на выносливость, важное место занимают специализированные учебно-тренировочные сборы, особенно в подготовительном периоде. Оптимальными сроками сборов являются 3-4 недели. Большее количество дней является утомительным для бегунов, проводящих тренировочные занятия по одним и тем же трассам на местности и шоссе. Смена мест тренировки положительно влияет на эмоциональное состояние спортсменов и позволяет более качественно проводить занятия. Необходима постепенная адаптация к новым климатическим условиям, особенно при проведении учебно-тренировочных сборов в среднегорье. Кроме этого важно иметь до сборов хорошую объемную беговую подготовку в аэробном режиме.

В первые 3-5 дней на сборе в новом месте преимущественно проводятся кроссовые занятия. В утренних зарядках повышается удельный вес силовой и общефизической подготовки. По истечении недели можно проводить темповый бег или бег на отрезках с оптимально доступной интенсивностью. Вторая неделя может проходить по общепринятой структуре недельного микроцикла тренировки. На третьей неделе большинство спортсменов проводят контрольный темповой бег или «ударный» бег на отрезках с повышенной интенсивностью.

В период учебно-тренировочных сборов более активно используются средства восстановления:

- плавание в бассейне ,
- ванны, сауна или парная баня,
- массаж.

Лучшими сроками пребывания в среднегорье являются январь и март.

- В первом случае акцентируется развитие выносливости,
- а во втором проводится начальный этап совершенствования специальной выносливости.

Спортивная практика показывает, что спортивная работоспособность бегунов имеет определенный волнообразный характер после возвращения с гор. Более высокие результаты показываются на 3-6 день, на 14-15 день и на 36-45 день.

Подводя итоги о построении тренировочного процесса, необходимо указать на то, что соблюдение основных закономерностей , принципов и правил построения тренировки, использование ряда новшеств организационно-методического порядка , более целесообразное использование внешних и внутренних факторов - всё это позволяет в лучшей мере готовить бегунов высших разрядов.

Весьма полное представление о динамике спортивных результатов можно получить на примере наших воспитанников ДЮСШ №1 г.Волжского Секлетова Александра, Кузнецова Андрея, Ольшанского Андрея (таблица 1). Благодаря методики таких тренировок , они достигли больших результатов.

## **2.Управление тренировочным процессом.**

### **2.1. Педагогический контроль.**

Весь ход тренировочного процесса находится под постоянным педагогическим контролем со стороны тренера. На каждом занятии осуществляется индивидуальное руководство спортсменами по дозировке и интенсивности упражнений ,делаются замечания по технике бега, тактике. На соревнованиях осуществляется контроль над раскладкой времени бег по отрезкам дистанции с ее фиксацией в дневнике тренера. Проводится наблюдение за поведением и тактикой его учеников, ведущих спортсменов. После соревнований оцениваются итоги выступления в сравнение с прошлогодними итогами на эти же сроки, находится правильное объяснение причин неудач или удачных выступлений, ставятся задачи на последующий этап подготовки. Такие анализы проводятся и после проведения контрольного бега, некоторых «острых» тренировок. Обучая бегунов спортивному мастерству, тренер не должен и забывать и воспитательного значения процесса тренировки. Он должен контролировать вопросы учебы, материального обеспечения, питания, отдыха, восстановления, культурного досуга. Хорошо поставленный педагогический контроль над всеми сторонами деятельности спортсменов позволяет в лучшей мере управлять тренировочным процессом и видеть перспективы своих учеников.

## 2.2.Соревнования, как средство регулирования нагрузки.

Соревнования это одно из средств управления и регулирования высшей тренировочной нагрузки. Участие в них требует определенной подготовки. Спортивный календарь соревнований существенно влияет на построение всего тренировочного процесса и обуславливает специфичную волнообразность применяемых нагрузок. При большом количестве учеников в группах можно наблюдать различные сроки повышения тренированности и вхождения в спортивную форму. Это обуславливает индивидуальный подход к регулированию тренировки отдельных спортсменов, требует особого педагогического и психологического отношения к отдельным индивидуумам при анализе прошедших соревнований, при постановке задач на последующие соревнования. Для бегунов высших разрядов ,для которых местные соревнования не представляют сложностей, проводится целеустремленная подготовка к главным стартам сезона в августе-сентябре. Необходимость участия в крупных соревнованиях для спортсменов обуславливает моделирование в тренировках предстоящих высоких соревновательных нагрузок ,эквивалентных по напряжению будущим стартам.

Приемом регулирования тренировочных занятий является участие в соревнованиях на смежных дистанциях. Бегуны охотно участвуют на дистанциях длиннее или короче основной дистанции. Необходимо бережно относиться к состоянию опорно-двигательного аппарата, когда интенсифицируется беговая работа. Для ряда спортсменов в это время необходимы щадящие режимы тренировки, освобождение от ряда соревнований, что позволяет восстановить нормальное состояние нижних конечностей и продолжить подготовку к главному старту года.

Для молодых бегунов или спортсменов низших разрядов ,не попадающих в команды для выезда на вышестоящие соревнования ,проводится более специализированная подготовка к местным соревнованиям в апреле-июне, где они должны показать возможно высокие для себя результаты.

## **2.3.Спортивный результат - основной показатель тренированности.**

Динамика соревновательных результатов в течении года и ряда лет характеризует развитие тренированности, уровень развития специальных физических качеств, становление спортивной формы бегунов, с разрядными нормативами показывает уровень подготовленности.

Весьма важно стремиться к улучшению результатов не только на основной дистанции, но и на смежных, имеющих важное значение для дальнейшего прогресса в целом и более стабильного выступления.

В настоящее время появилась возможность определения состояния подготовленности в количественной и качественной форме по очковым системам. Другим критерием может быть сумма времени или очков на основной и смежных дистанциях.

Для бегуна на 3000 м с/п, 3000 м и 1500 м , для стайера: 1500 м, 3000 м, 5000 м и 10000 м. Весьма полное представление о динамике спортивных результатов можно получить на примере наших воспитанников ДЮСШ №1 г.Волжского.

- Секлетова Александра,
- Кузнецова Андрея,
- Ольшанского Андрея.

**Таблица 1. Динамика лучших результатов ДЮСШ 1 г.Волжского**

<b>Фамилия, Имя</b>	<b>Секлетов А</b>				<b>Кузнецов А.</b>	<b>Ольшанский А.</b>	
<b>Дистанция</b>	<b>1500 м</b>	<b>3000 м</b>	<b>5000 м</b>	<b>10000 м</b>	<b>1500 м</b>	<b>3000м с/п</b>	<b>3000м с/п</b>
<b>1995 год</b>	4.11,0	8.57,6					
<b>1996 год</b>	4.00,0	8.50,6					
<b>1997 год</b>	3.55,6	8.37,6					
<b>1998 год</b>	3.53,4	8.30,2					
<b>1999 год</b>	3.51,7	8.27,6			3.53,0	8.58,1	8.47,19
<b>2000 год</b>		8.17,7	14.22,9	30.06,2	3.52,8	8.53,4	8.45,2
<b>2001 год</b>			14.06,6	29.25,6		8.48,6	8.44,3
<b>2002 год</b>			14.03,2			8.46,7	8.37,8
<b>2003 год</b>			13.55,2			8.43,7	8.35,2

## **2.4.Определение индивидуальных возможностей спортсмена.**

Определение индивидуальных возможностей новичков в тренировочной группе начинается в процессе приемных или контрольных соревнований. По результатам бега (желательно на нескольких дистанциях) создается представление об уровне развития физических качеств, о возможностях специализации на тех или иных дистанциях. Уровень функционирования отдельных систем и органов определяется по данным углубленного врачебного обследования. Собеседование с новыми учениками позволяет узнать характер его предшествующей тренировки, максимальные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, динамику изменения спортивных результатов по годам на основной и смежных дистанциях, т. е. создается определенное представление о «базовой» подготовке бегуна. Однако лишь после 4-6 месяцев занятий можно составить действительное представление о данном спортсмене, его перспективности на будущее.

В настоящее время современная молодежь является более здоровой и в спортивном отношении лучше подготовленной. Спортивная практика показывает, что спортсмены 1 разряда по количественным показателям могут выходить на «модели» высококвалифицированных бегунов, вся разница между ними будет в интенсивности беговых нагрузок, которые меньше у бегунов – низших разрядов.

Учитывая индивидуальные особенности спортсменов и регулируя их тренировку тренер вместе с тем не должен ограничивать их собственную инициативу и желание увеличить объемы или интенсивность беговой работы. Опыт тренировки ведущих бегунов показывает, что сильными спортсменами становились именно те кто целеустремленно овладевал повышенными объемами бега постоянно увеличивал его интенсивность проявляя энтузиазм в тренировке и демонстрировал высокие бойцовские качества в соревнованиях.

Учет индивидуальных возможностей спортсменов позволяет вносить необходимые корректизы в режим тренировки и более качественно решать проблему восстановления и отдыха позволяет в лучшей мере определять степень соответствия тренировочных нагрузок возможностям бегуна. Определение индивидуальных возможностей спортсменов остается важнейшим условием управления тренировочным процессом.

### **3.Планирование тренировочного процесса.**

Одним из важнейших условий управления тренировочным процессом бегунов на выносливость является хорошее планирование. Под планированием тренировки понимается цифровая характеристика основных параметров (показателей) тренировочного процесса на определенные этапы многолетней подготовки. В практике работы российских тренеров применяются следующие планы тренировки: перспективный (на года), годовой и месячный (рабочий), в которых подробно раскрываются основные показатели тренировочного процесса.

#### **3.1 Факторы, влияющие на планирование тренировки**

Специализированная спортивная тренировка требует четкого знания целей и задач методов и средств подготовки мысленного представления всего хода тренировочного процесса.

При планировании тренировочного процесса должны учитываться многие факторы и условия, среди которых основными являются следующие:

1. Состав тренировочной группы по степени подготовленности (разрядности);
2. Спортивная база, места для занятий;
3. Климатические условия (возможности для зимней беговой тренировки на открытом воздухе);
4. Учебно-тренировочные сборы (количество, сроки, место, условия);
5. Материальное обеспечение спортсменов (питание, экипировка, жилье);
6. Временные возможности для проведения систематических 2-разовых тренировочных занятий в день;

7. Состояние здоровья, уровень функционирования ведущих систем и органов, степень восстановления организма после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок;
8. Уровень развития ведущих физических качеств;
9. Спортивный календарь соревнований;
10. Средства восстановления спортсменов;
11. Врачебный контроль;
12. Тестирование спортсменов (педагогическое, функциональное);
13. Плановые задания на достижение спортивных результатов;
14. Данные учета и анализа цифровых характеристик основных параметров тренировочного процесса за предыдущие этапы и годы (оценка исходной ситуации).



### **3.2. Основные виды и содержание тренировочных планов**

в зависимости от сроков в практической деятельности тренеров используются различные виды перспективного и оперативного планирования. Опыт работы и научные исследования показали, что в многолетнем планировании успешно предвидятся следующие показатели:

- количество тренировочных занятий (общее и по частным разновидностям);
- километраж бега (общий по частным разновидностям);
- количество соревнований.

При перспективном планировании надо исходить из главного - спортивного результата, его модели.

Это, в свою очередь предопределяет необходимость более тщательного определения удельного веса различных разновидностей интенсивных форм бега (темповый бег, бег на отрезках, соревнования и контрольный бег) и более точного планирования уровня, развития ведущих беговых качеств (общей и специальной выносливости, скоростных и силовых качеств).

Примером перспективного плана тренировки на 4 года является план тренировки для спортсмена II разряда с целью достижения на этот срок результата на уровне кандидата в мастера спорта.

Первоочередной задачей является выполнение запланированного количества тренировочных занятий, особенно в интенсивных разновидностях бега, что успешно решает и вторую проблему по овладению заданными объемами бега.

Перспективные планы всегда являются хорошими стимулами и ориентирами для спортсменов, нацеливая их на выполнение поставленных задач по достижению конкретных спортивных результатов.

**Таблица 2. Перспективный план тренировки спортсмена  
II разряда, специализирующегося в беге на 1500 м.**

<b>Параметры тренировки</b>	<b>1-й год</b>	<b>2-й год</b>	<b>3-й год</b>	<b>4-й год</b>	<b>Всего За 4года</b>
Динамика спортивного результата	4.00	3.55	3.52	3.49	Выпол.К МС
<u>Количество тренировочных занятий:</u>					
Утренние зарядки	80	100	120	145	445
Кроссовый бег	130	140	150	170	590
Темповый бег	20	25	25	25	95
Бег на коротких и сред. отрезках	65	70	70	75	280
Бег на длинных отрезках	25	30	35	35	125
Соревнования (старты)	25	30	30	30	115
Общее количество тренировочных занятий	345	395	430	480	1650
Общий годовой километраж бега	3700	4100	4500	5000	17300

Параметры тренировки	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	Всего За 4 года
<u>Из них по направленности:</u>					
Утренний бег (зарядки)	650	720	830	980	3180
Дневной кросс	2450	2640	2800	3140	11030
Всего кроссового бега	3100	3360	3630	4120	14210
Темповый бег	260	350	380	400	1390
Бег на отрезках	280	310	400	410	1400
Соревновательный бег	60	80	90	70	300
Всего интенсивного бега	600	740	870	880	3090
<u>Тесты ведущих беговых качеств;</u>	52-53	51-52	50-51	47-49	
• общая выносл. – 15 км	34	33	32	30-31	
10 км	2.33	2.30-	2.28-	2.26-	
• спец. выносл. - 1000 м	1.58	2.29	2.27	2.25	
800 м	53.0	1.56	1.54	1.52	
• скор.качества - 400 м		52,0	51,0	50,0	

## **Заключение.**

Тренировка бегунов на выносливость представляет собой управление функциями его организма , имеющей целью перевести его из одного исходного состояния в такое новое функциональное состояние, которое могло бы обеспечить новый, более высокий уровень спортивных достижений.

Для организации управления в этом смысле необходимо:

- 1) выбрать систему (направленность ,методы, средства) тренировочного процесса;
- 2) разработать систему прочного периодического контроля.

Особо важное внимание уделяется *соревновательной подготовке* спортсменов, которая является «венцом» всего тренировочного процесса.

С повышением спортивного мастерства бегунов увеличивается значимость и сложность управления тренировочным процессом.

Тренеры, обладавшие в большой степени мастерством управления тренировкой , добиваются лучшего прогресса своих учеников.

## Литература

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З. И. ,Курамишин Ю. Ф. И др.;  
Теоретическая подготовка юных спортсменов : Пособие для тренеров  
ДЮСШ.М. 1981. с. 142-147
2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки М. ФиС, 1977. с. 31, с.  
84,с. 192-223
3. Остапенко А.Н., Селиверстов Б. И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика:  
Учебное пособие для вузов . М.,1979. с. 82-87
4. Разводский В.С. Учебник тренера по легкой атлетике. М.  
ФиС,1982с.34-36
5. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике .М. ФиС,1977.с.  
180-224
6. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике .М. ,ФиС,1982. с.  
161-200
7. Шорец П.Г. Управление тренировочным процессом бегунов на  
выносливость .Волгоград ,1983 с. 4, с.6-15, с. 127-128.