**Тактика бега на длинные дистанции.**

Тактические основы бега на длинные дистанции предполагают не только освоение техники бега и выработку необходимой выносливости, но и учет множества других факторов, таких как:

- цель и задача забега;

- состав бегунов и их характеристики;

- умение сохранять энергию до финиша;

- умение финишировать;

- умение комфортно и правильно располагаться в группе;

- умение держать темп лидера;

- умение лидировать, если надо;

- командная тактика, если в забеге участвуют представители одной команды;

- умение распределить силы в многодневном соревновании (четвертьфиналы, полуфиналы, финал);

- контроль над собой, выполнение установок тренера, знание особенностей своего организма и умение их использовать.

Эти, а иногда и другие факторы влияют на тактику бега, которая у стайеров часто имеет решающее значение. Тренер дает установки на забег задолго до него, и задача спортсмена - усвоить их и выполнять максимально точно и полно.

***Тренировки бегуна на длинные дистанции.***

Во время подготовки легкоатлета, специализирующегося на длинных дистанциях, каждый недельный цикл разбивается на четыре вида беговых тренировок:

- тренировку дистанционную;

- тренировку на уровне порога;

- тренировку интервальную;

- тренировку скоростную.

Каждая из тренировок оказывает на организм только ей присущий эффект. Правильно скоординированные беговые нагрузки в общей программе подготовки помогут выработать хорошо отлаженный, управляемый механизм регуляции выносливости, сохранения энергии на финишный рывок и, как следствие, повышения результативности спортсмена.

**Дистанционная тренировка.** Занимает от 70 до 80 % общего объема и считается основной для построения тренировочного процесса. Включает пробежки продолжительностью 30-40 минут в таком темпе, чтобы частота пульса составляла около 70 % от максимальной. Другими словами, каждый километр пробегается приблизительно на полторы минуты медленнее, чем в соревнованиях на дистанции 5000 м. Такой режим скорости положительно влияет на организм в следующих физиологических аспектах:

- ускоряется прирост капилляров в работающих мышцах, возрастает мощность притока крови к клеткам мышц, которые напрямую участвуют в беговом процессе;

- укрепляется сердечная мышца, вследствие чего возрастает количество крови, перекачиваемое в процессе каждого сокращения;

- увеличивается внутриклеточный запас питательных компонентов в виде глюкозы и кислорода, которые участвуют в выработке энергии. Чем больше энергии производит клетка, тем больше работы она может выполнить.

Все эти преимущества позволяют организму потреблять больше кислорода во время такой тренировки. Ее максимальный эффект зависит не от скорости бега, а от времени, затраченного на бег. Чересчур высокий темп движений приводит к уменьшению времени для клеточной адаптации, что вызывает преждевременную усталость и снижает эффективность всей тренировки.

**Тренировка на уровне порога.** Включает повторяющийся бег на дистанции от 400 до 1600 м с короткими (до 60 секунд) промежутками для отдыха и с такой интенсивностью, при которой частота пульса составляет приблизительно 90 % от максимальной. На эти тренировки должно приходиться не более 8-10 % от общего километража, минимум - 5 км в неделю. Они улучшают выносливость спортсмена за счет повышения уровня лактатного порога.

Оптимальный темп преодоления беговых отрезков сравнительно несложно устанавливать и контролировать секундомером. Скорость зависит от того, к какому максимальному результату в беге на 5000 м спортсмен готов на данный момент.

Возьмем за базовый результат 20 минут. Этой степени готовности спортсмена соответствуют такие результаты на отрезках: 400 м – за 1 минуту 42 секунды, 600 м – за 2 минуты 34 секунды, 800 м – за 3 минуты 25 секунд, 1000 м – за 4 минуты 16 секунд, 1200 м – за 5 минут 14 секунд, 1600 м – за 6 минут 50 секунд.

Если спортсмен готов ко второму уровню базового результата – 14 минут, он должен преодолевать отрезки за следующие промежутки времени: 400 м – за 1 минуту 15 секунд, 600 м – за 1 минуту 50 секунд, 800 м – за 2 минуты 30 секунд, 1000 м – за 3 минуты 5 секунд, 1200 м – за 3 минуты 45 секунд, 1600 м – за 5 минут.

Тренировки на уровне порога и повышения порога до оптимальных границ делают бегуна менее восприимчивым к скапливанию в мышцах молочной кислоты и содействуют развитию скорости и выносливости. Длина повторяющихся отрезков постепенно увеличивается по мере повышения степени готовности спортсмена. Наращивать интенсивность этих тренировок необходимо раз в 4–6 недель, что зависит от степени адаптации спортсмена.

Одним из видов таких тренировок может служить так называемый темповый бег продолжительностью 15–20 минут с интенсивностью до 90 % от максимальной частоты сердечных сокращений. Он также способствует концентрации внимания и контролю за своей скоростью преодоления дистанции.

**Интервальная тренировка.** Основная ее задача – бег на повторяющихся отрезках с интенсивностью, равной максимальному уровню пульса. Другими словами, темп должен равняться соревновательному и оставаться неизменным во время тренировки. К примеру, если уровень готовности спортсмена в соревновательном режиме на дистанции 5000 м равен 17 минут 30 секунд, то в интервальной тренировке его темп на отрезке 400 м составит 1 минуту 25 секунд, на 800 м – 2 минуты 50 секунд и т. д.

На отдых между отрезками следует отводить не меньше времени, чем потрачено на преодоление отрезка. А к окончанию тренировки продолжительность отдыха еще более увеличивается во избежание скопления в мышцах излишка молочной кислоты.

Интервальная тренировка значительно увеличивает работоспособность благодаря лучшему использованию кислорода во время бега. Также она способствует некоторым позитивным изменениям в буферной системе крови, помогающим организму работать в максимальном режиме или близком к нему даже после того, как концентрация молочной кислоты достигает достаточно высокого уровня.

Количество интервальных тренировок – не более 8–10 % от общего недельного объема.

**Скоростная тренировка.** Основная задача – преодоление отрезков по 400 метров на 8–10 секунд быстрее, чем при максимальной скорости на дистанции 5000 м. Интервалы отдыха увеличиваются до 4–5 минут на каждую минуту бега.

Данный вид тренировок не только развивает скоростные характеристики, но и позитивно влияет на плавность работы мышц. Также он способствует двум крайне важным физиологическим изменениям в организме. Первое затрагивает буферную систему крови, обеспечивая организму возможность дольше трудиться на максимальном уровне, даже если концентрация молочной кислоты становится достаточно высокой. Второе заключается в стимуляции быстро сокращающихся мышечных волокон, которые начинают работать при максимальных усилиях (к примеру, финишные рывки в конце беговой дистанции).

В каждом человеке генетически заложен определенный набор белых (быстро сокращающихся) и красных (медленно сокращающихся) мышечных волокон. Первые работают в беге на короткие дистанции, в прыжках и т. д. Вторые участвуют в длительном беге, лыжных гонках и т. д. От соотношения этих волокон зависит тип спортсмена, его склонность к той или иной дисциплине. У одаренного бегуна на длинные дистанции медленно сокращающихся волокон в организме больше. А быстро сокращающиеся ему необходимо постоянно развивать. Для этого и нужна скоростная тренировка.

В тренировочном процессе на долю данного вида тренировок должно приходиться не более 5 % от общего объема.

В основе современной техники бега на длинные дистанции лежит способность к быстрому прогрессу при условии экономичности, свободы и естественности движений.