

УДК 796.422.14

РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

В. В. Беринчик

*курсант 3 курса факультета милиции
Могилевского института МВД (Беларусь),
31 взвод*

*Научный руководитель: Д. А. Ревин,
старший преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД (Беларусь)*

Под силой (или силовыми качествами) принято понимать способность спортсмена преодолевать сопротивление чего-либо с помощью напряжения мышц тела. Легкоатлетический кросс на дистанции 1,5 и 3 км представляет собой упражнение, которое выполняется при достижении субмаксимальной мощности. Вместе с тем при беге большую роль играет всестороннее развитие бегуна. Так, для получения результата в забегах на средние дистанции определяющую роль играет специальная выносливость, которая состоит из набора таких качеств, как сила, скорость, дыхательная способность и правильная биоэнергетика мышц.

Важная определяющая специальной выносливости — это силовая способность мышц, непосредственно задействованных при беге. Правильная оптимизация бегового шага позволяет повышать мощность рабочего напряжения и сохранять его на протяжении всей дистанции. Суть силовой подготовки — это формирование у бегуна правильного сочетания длины шага и каденса, поддержание необходимой позы тела и удержание высокой скорости бега [1, с. 48].

Способность мышц сокращаться и окисляться при беге влияет на качественное развитие силы и выносливости. Для улучшения показателей при беге на средние дистанции нужно проводить силовые тренировки, за счет чего будут улучшаться окислительные и сократительные возможности мышечных тканей. При выполнении действий, связанных с физической нагрузкой в мышцах, начинает накапливаться молочная кислота (лактат). При хорошо развитой митохондриальной системе 65–80 % молочной кислоты может быть окислено во время бега [2, с. 33].

Сократительные и окислительные качества мышц могут тренироваться одновременно. Тренировка должна включать такой комплекс упражнений, при которых частота сердечных сокращений не будет превышать 165–175 ударов в минуту. Для проработки одновременно окислительно-восстановительных

способностей необходимо определенное соотношение режимов нагрузки, связанных с увеличением силовой составляющей и аэробных возможностей [3, с. 55].

Таким образом, для разработки наиболее рациональной системы для каждого отдельного бегуна на средние дистанции необходимо вычленить определяющий фактор, повышающий результат на дистанции, и организовать тренировочный процесс с учетом времени и возможностей так, чтобы обеспечить максимально эффективное его развитие.

-
1. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. М. : ФиС, 1974. 288 с. [Вернуться к статье](#)
 2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : ФиС, 1988. 331 с. [Вернуться к статье](#)
 3. Коц Я. М. Спортивная физиология. М. : ФиС, 1986. 200 с. [Вернуться к статье](#)