УДК378.147+796/799+61

ОСОБЕННОСТИ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА 2000 И 3000 М

*Макарова Е.В., Макаров А.Л.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Беговая подготовка на 2000 и 3000 м способствует повышению аэробных и анаэробных возможностей занимающихся, укреплению суставно-связочного аппарата нижних конечностей [5]. Занятия бегом обеспечивают возможность выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в беге [2; 4], а также положительно влияют на эффективность подготовки к выполнению нормативных требований по плаванию и бегу на лыжах.

Нормативы в беге на 2000 и 3000 м выполнить непросто — для этого необходим большой объем тренировочной нагрузки. Трудности подготовки возрастают у занимающихся с большой массой тела (свыше 85—90 кг). Доказано, что с увеличением массы тела снижаются аэробные возможности, рассчитанные на каждый килограмм собственного веса.

Наиболее существенными являются следующие требования к организму: 1) так же, как и в беге на 100 м, важное значение имеют механическая прочность суставно-связочного аппарата нижних конечностей, сила мышц (в основном разгибателей) и подвижность в голеностопных суставах; 2) определяющим фактором достижения высоких результатов в беге на 2000 и 3000 м является выносливость, т.е. способность бежать с умеренной скоростью, но продолжительное время, и противостоять утомлению.

Применительно к бегу на 2000 и 3000 м выносливость определяется главным образом аэробной производительностью, а также в некоторой степени анаэробными возможностями.

Аэробная производительность — способность организма осуществлять энергетическое обеспечение движения за счет аэробных (т.е. протекающих с участием кислорода) реакций. Она присуща занимающимся с хорошо развитыми функциями систем дыхания и кровообращения. Чем выше работоспособность этих систем, тем больший объем кислорода в единицу времени способен потреблять спортсмен во время напряженной мышечной работы и тем дольше (при прочих равных условиях) может выдерживать заданный темп.

Аэробные возможности организма определяются рядом показателей, важнейший из которых — максимальное потребление кислорода (МПК) [1].

У здорового нетренированного мужчины в возрасте 18—28 лет с массой тела 70 кг величина МПК составляет 2,7—3,0 л/мин, или 40—45 мл/мин на каждый килограмм веса. У женщин такого же возраста с массой тела 60 кг МПК составляет 1,4—1,8 л/мин, или 30—35 мл/кг/мин. Чтобы выполнить норматив ГТО в беге для мужчины указанного возраста и массы тела необходим уровень МПК 3,5—3,8 л/мин, или 55—57 мл/кг/мин, а для женщины — соответственно 2,3—2,6 л/мин, или 41 — 43 мл/кг/мин.

Регулярные занятия с аэробной направленностью способствуют приросту МПК; при этом за один год можно прибавить 8—10 мл/кг/мин, занимаясь 3—4 раза в неделю. Приведенные величины позволяют представить тот объем работы, который необходимо выполнить, чтобы достичь нужного уровня аэробной производительности.

Основой подготовки бега на 2000 и 3000 м являются беговые упражнения, выполняемые с различной интенсивностью и продолжительностью. На занятиях чаще всего используются средние (400—1000 м), а также длинные отрезки (1500—5000 м). Беговые нагрузки выполняются с использованием равномерного, повторного, переменного, интервального и соревновательного методов.

На начальном этапе подготовки преобладает равномерный метод с характерным для него пробеганием длинных отрезков в равномерном темпе и с постепенным увеличением времени бега [3]. В дальнейшем по мере повышения подготовленности занимающихся длина пробегаемых отрезков и скорость бега увеличиваются.

Дискретные нагрузки (чередование бега и отдыха) лежат в основе повторного метода. Длина отрезков подбирается с таким расчетом, чтобы продолжительность бега при интенсивности 75—85% от максимума не превышала 1,5 мин. Интервал отдыха между смежными пробежками — 3—4 мин, характер отдыха — спокойная ходьба. Число повторений определяется в зависимости от самочувствия занимающихся.

Переменный метод связан с периодическим изменением скорости бега. Рекомендуется выполнять 2—3 серии с 3—4 повторениями, интенсивность «быстрых» фаз бега — примерно 85—95%. Длина отрезков в «быстрых» и «медленных» фазах бега — соответственно 60—150 м и 200—400 м. Интервалы активного отдыха определяются длиной от-

резков, преодолеваемых с малой скоростью: после первого пробега отрезка с околопредельной скоростью — отдых 5—8 мин (500—800 м), после второго 3—4 мин (300—400 м), после третьего 2—3 мин (200—300 м). Перерывы между сериями — 8—10 мин.

Суть интервального метода (в отличие от повторного) состоит в том, что различные по длине отрезки дистанции должны преодолеваться с околопредельной и предельной скоростью. При этом интервалы отдыха между смежными пробежками изменяются по специальной программе. Например, серия состоит из четырех приемов по 1,5—2 мин. Первый интервал отдыха составляет 4 мин, второй — 2 мин и третий — 1 мин (т. е. используются дискретные нагрузки со сближающимися интервалами отдыха). Длина отрезков выбирается с таким расчетом, чтобы продолжительность приема бега составляла от 20 до 120 с, а сближающиеся интервалы отдыха 2—8 мин, число повторений — 3—4 в каждой серии, количество серий — 2—6.

Суть соревновательного метода в том, что тренировочные занятия проводятся в условиях, приближенных к соревновательным, а задания преподавателя предусматривают элементы соперничества. Важное значение имеет периодическое участие всех занимающихся в соревнованиях.

Таким образом, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в беге на 2000 и 3000 м имеет особое значение для укрепления здоровья, повышения резервных возможностей занимающихся.

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.
2. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.

3. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.
4. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.
5. Макарова, Е.В. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов с отклонениями состояния здоровья / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Казанская наука. – 2016. – № 5. – С. 112-114.