умственных способностей. Они замыкаются с лечебным использованием физических упражнений.

4. Потребности в образовательной направленности в области физиологической культуры способствуют творческому, сознательному взаимоотношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования, отношению к ней равно как к ценности. К сожалению, данный значимый подход физической культуры ещё мало является и осознается курсантской молодежью.

Подводя итог, следует отметить, что физическая культура, как и культура в целом является одним из наиболее цивилизованных способов взаимоотношений людей в обществе. Влияние спорта в современном мире огромно. И с дальнейшим развитием спорта толерантность должна все больше укреплять свои позиции в умах и сердцах людей всей планеты. Перспективы дальнейших научных исследований в этом направлении должны предусматривать изучение работы учебных заведений, направленных на воспитание морального поведения молодежи и внедрения новейших средств, методов физической культуры с целью воспитания всесторонне развитых личностей

1. Агеев В.У., Каневец Т.М. Организация физической культуры и спорта / В.У. Агеев, Т.М. Каневец. – М.: ФиС. – 1986. – 192с.
2. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С.Э. Александров // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №11. – С. 51-54.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодёжь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №4. – С. 2-8.
4. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект): Учебн. пособ. / В.М. Выдрин. – Л.:ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1988. – 45с.
5. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебн.пособ. / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж: ВГУ. – 1991. – 160с.

Долгов Е.Н.

Тренировка бега на 3000 метров для сдачи нормативов ГТО и ФП

*Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
"Оренбургское президентское кадетское училище"
(Россия, Оренбург)*

doi 10.18411/spc-04-12-2018-03

idspspub-04-12-2018-03

Теория.

Бег на 3000 метров – средняя дистанция

Мировой рекорд у мужчин– 7:20:67

3 разряд по легкой атлетике 9:30

Тактика.

Необходимо распределить силы.

Варианты на выбор:

- преследование – бежать за ближайшим соперником, не позднее чем за 400 метров, на последнем круге – обойти его и выполнить финишное ускорение, выполняется если соперник равный по силе, есть риск что он

будет бежать медленнее, в итоге финишного рывка не хватит для желаемого результата.

- Половину дистанции бежать чуть медленнее своих сил, вторую половину – максимально возможно
- Комбинация и деление на части второго варианта

Упражнения

Из задачи, рассмотренной выше, делаем вывод: требуется уметь пробегать различные отрезки до 3000 метров на максимально возможной для организма скорости

Поэтому программу тренировки следует построить на чередовании пробегающих различных отрезков.

1. Короткие отрезки 15 x 100, (10x200)

Возьмем минимальный отрезок, путь это будет дистанция около 100 метров, длинная сторона футбольного поля или его диагональ. Асфальт не желателен, стремиться пользоваться бегом по более мягкому покрытию или грунту, однако следует тщательно следить за неровностями, так как возможен риск получить травму голеностопного сустава (подвернуть ногу).

Объем тренировочной нагрузки на скорости, близкой к максимальной на данном отрезке должен суммарно стремиться к 3000 м деленным пополам для 100 м и умноженным на 0.6 для 200 метров. Такой расчет составлен приблизительно для того, чтобы организм успевал восстановиться к следующим тренировкам, для исключения синдрома хронической усталости и понижения возможности получения травм.

Отрезки следует пробегать в темпе, близком к максимальному, с обязательным отдыхом между отрезками не менее 40 секунд, либо идти медленным шагом в обратном направлении к месту начала бега.

2. Средние отрезки 4 x 1000 (8x500)

Объем бега на одной тренировке со скоростью, приблизительно равной вашей скорости бега на 3000 метров должен превышать дистанцию в 3000 метров примерно на 20-40%, для того чтобы на контрольной сдаче норматива была возможность варьировать скорость бега, распределяя возможности, иметь запас выносливости для финишного ускорения.

Поэтому берем суммарный объем отрезков равным 4000 км, делим на отрезки, удобные для собственного контроля. Например 1000 или 500 метров.

Интервалы отдыха берем равными примерно времени пробегающих этих отрезков в режиме, близкому к максимальному на данной дистанции. То есть для 1000 метров не более 4 минут, для 500 метров не более 2х минут.

Другой вариант выполнения упражнения называется фартлек, рваный бег – игра скоростей. Заключается в том, чтобы вместо отдыха между отрезками бежать легким бегом, при таком способе утомление наступает быстрее, скорость пробегающих отрезков снижается до 70-75 от максимальной на этих отрезках, тренировка проходит более быстро что можно использовать у условиях зарядки.

3. Кросс. (6000 метров)

Берем дистанцию 3000 метров, умножаем на 2 и пробегаем в режиме 60% скорости бега на 3000 метров. При хорошем настроении (а на тренировке оно всегда должно быть хорошее!) выполняем финишное ускорение около 500 метров.

Планирование.

Можно планировать выход на пик формы к определённом дню соревнований и даже минуте старта, расписывать программы на месяц, годы. На практике

придержаться плана не реально, просто потому, что невозможно учесть дополнительные дела, и все что возникает после написания плана. Поэтому в основном усвойте общие правила распределения тренировок, этого достаточно для подготовки.

Дневное распределение нагрузки

План на неделю

План на 2 месяца

Такого планирования удобно придерживаться, например от начала до конца четверти, или до даты ближайших соревнований.

Эмоциональный настрой

Поставьте перед собой цель.

В любой жизненной ситуации. Определите задачи. Разложите их на заведомо выполнимые шаги. Выполните их. Верьте в себя. Создайте хорошее настроение. Пребывайте в нем.

Механизм тренировки

Ваше тело не знает что вам нужно сдавать нормативы. Его задача – просто чтобы вы жили и радовались. Когда вы даете нагрузку – для организма это стресс, поэтому организм создает дополнительные резервы в надежде на то, что следующая нагрузка не вызовет неприятностей. Но если перегружать себя тренировками – организм привыкнет к стрессу и забудет на создание резервов или просто будет не в состоянии нарастить еще что-то. Поэтому прослушивайтесь к своему телу. Говорите с ним.

Главное правило – прирост нагрузки, если прибавлять большими темпами – разовьется синдром хронической усталости и прибавить еще – просто не сможете.

Поэтому чтобы сохранить принцип увеличения, нагрузку прибавляйте по чуть – чуть, но каждую тренировку.

Питание.

Обязательно ешьте утром, обязательно ешьте после тренировки пищу, содержащие белки.

Пить воду всегда, когда хочется, если не хочется – все равно пить воду. Но не газировку. Газировка, подкрашенная вода, чипсы, сухарики, соленое и сильно сладкое – враги организма и результатов. Орехи, ягоды, фрукты, зелень, лимоны, апельсины, каши разные, супы – ваши друзья.

Витамины.

Витамины и добавки не заменяют основную пищу, потому что там они тоже есть и в более высоко усваиваемом виде. Однако чем выше результат, тем выше скорость обмена веществ, и организму следует помочь, но никакая помощь препаратами не заменит обязательного отдыха для восстановления организма! Следует уточнить у врача, родителей, нет ли у вас аллергии на какие – либо витамины или таблетки!

Возможен прием для ускорения восстановления организма:

1 дополнительные витаминные комплексы: ундевит, гендевит, пентавит (недорогие), супрадин (подороже), компливит (существует мнение что очень много элементов мешают друг другу).

2 ускорители метаболизма: калия оротат

3 препараты для сердечной мышцы (следует обязательно спросить своего врача можно ли вам их принимать)