

КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА

Фалеева С.А., Залялиева О.В., И.В. Воробьева

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
В БЕГЕ НА 3000 М

Учебно-методическое пособие

Казань – 2022

УДК 796.052

ББК 75-4

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта Протокол № 4 от 7 февраля 2022г.

Рецензенты:

К.ф.н., доцент общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ

Волкова Кадрия Рафиковна

К.б.н., доцент института фундаментальной медицины и биологии КФУ

Шайхиев Рафис Рафикович

Фалеева С.А., Залялиева О.В., И.В. Воробьева

Методика самостоятельной подготовки студентов в беге на 3000 м /
Фалеева С.А., Залялиева О.В., И.В. Воробьева – Казань: эл. Ресурс Казанск.
федеральн. ун-та, 2022. – 34 с.

Данное пособие освещает организацию и методику самостоятельной подготовки студентов к бегу на 3000 метров, как дополнительную к обязательным занятиям по программе. © Фалеева С.А., Залялиева О.В., И.В. Воробьева

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|---|---------|
| 1. | Организация самостоятельных занятий | 4 стр. |
| 2. | Основные правила самостоятельной подготовки к бегу на 3000 м | 5 стр. |
| 3. | Техника бега на 3000 метров | 7 стр. |
| 4. | Тактика бега на 3000 метров..... | 8 стр. |
| 5. | Методика самостоятельной подготовки в беге на 3000 м | 9 стр. |
| 6. | СБУ (Специальные беговые упражнения) | 15 стр. |
| 7. | СУ (Силовые упражнения) | 20 стр. |
| 8. | Самоконтроль | 29 стр. |
| 9. | Питание при самостоятельной подготовке в беге на 3000 м | 32 стр. |
| 10. | Заключение | 33 стр. |
| 11. | Список литературы | 34 стр. |

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

По данным социологических исследований, большинство студентов исключают из сферы своего свободного времени затраты на физическую культуру и спорт. Как следствие, у 50 % студентов наблюдается прибавление веса, уменьшение жизненной ёмкости лёгких, увеличение числа сердечно-сосудистых заболеваний и близорукость. В связи с этим, для восполнения дефицита двигательной активности у студентов, особое значение приобретает физкультурно-оздоровительная работа во внеучебное время. Её главной задачей является более эффективное сочетание обязательных и самостоятельных форм занятий, цель которых - обеспечение рационального двигательного режима в объёме 8-10 часов в неделю, а также воспитание организованности и дисциплинированности, что в целом будет способствовать успешному освоению других предметов учебной программы вуза. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Поэтому большое значение имеет формирование у студентов стремления к физическому самосовершенствованию, ориентирование их на результат деятельности и формирование мотивации к достижению поставленных целей.

Самостоятельные занятия также, как и организованные, включают выполнение общеразвивающих, специальных упражнений, бега различной интенсивности и продолжительности на различных отрезках. Они проводятся не менее двух раз в неделю с учётом уровня физической подготовленности каждого студента и дополняют учебные занятия по расписанию. Самостоятельные занятия способствуют не только улучшению физического развития и состояния здоровья студентов, но также вырабатывают волю, более серьёзное отношение к физическому воспитанию, повышают результаты при сдаче зачётных нормативов и норм комплекса ГТО.

Навыки самостоятельного выполнения физических упражнений необходимо прививать студентам в процессе учебных занятий, приобщать студентов к физической культуре, тем самым активно внедрять физическую культуру и спорт в быт студентов, повышать их двигательную активность.

При подготовке к сдаче норм ГТО, многие студенты стали интересоваться тем, как научиться быстро бегать длинные дистанции и как пробежать 3 км быстрее двенадцати минут, т.е. на «золотой» знак для данной возрастной группы у мужчин. В связи с этим, рассмотрим организацию и методику самостоятельной подготовки студентов к бегу на 3000 метров, как дополнительную к обязательным занятиям по программе.

Процесс самостоятельной подготовки студентов к выполнению норматива сложный и многогранный. Он состоит из физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовки. В зависимости от периодов занятий те или иные средства применяются в большей или меньшей степени. Учитывая это, желательно, чтобы самостоятельная работа студентов велась при периодическом консультировании с преподавателем по физическому воспитанию.

Для того, чтобы успешно сдать норматив в беге на дистанцию 3000 метров, студенты должны заниматься систематически круглогодично во внеучебное время. Норматив в беге на 3000 метров является одним из трудных и результаты, показанные на данной дистанции, определяют общую выносливость, что в основном характеризует состояние здоровья студентов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К БЕГУ НА 3000 М

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить и выполнять следующие правила:

1) К самостоятельным занятиям могут приступать только те студенты, которые прошли медицинский осмотр и имеют основную медицинскую группу здоровья.

2) Каждое занятие начинать полностью здоровым, с хорошим самочувствием.

3) Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.

4) Особое внимание следует уделить спортивной обуви. Она должна быть удобной, легкой, предназначена для бега, плотно зашнурована и иметь не скользкую подошву во избежание травм и растяжений, соответствовать размеру ноги или быть на размер больше (для толстого носка в зимний период).

5) Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) одевать перчатки и головной убор. Нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в теплое помещения и сменить одежду.

6) Во время занятий летом надевать головной убор и соблюдать питьевой режим, брать с собой бутылочку с водой.

7) Правильно выбирать место для тренировок. Начинающим любителям бега, у которых связочный аппарат ещё не так сильно развит, рекомендовано бегать по мягкому грунту – это может быть парк, лес. В тренировочный процесс при подготовке к дистанциям 3-5 км также необходимо включать бег в гору и под гору. Если вы планируете заниматься на стадионе, то бег на нём разрешается только в направлении «против часовой стрелки». Во время разминки лучше двигаться по «дальним» (№ 5-8) дорожкам, так как по первым трем дорожкам другие бегуны в это время могут выполнять бег на высокой скорости. Во время бега по дороге, соблюдать

правила безопасности и лучше бежать навстречу движению, чтобы видеть транспорт.

8) Перед началом занятий всегда делать разминку, во избежание травм.

ТЕХНИКА БЕГА НА 3000 МЕТРОВ

На начальном этапе одним из основополагающих определений для вас должна стать техника бега. Именно она значительно улучшит ваши показатели в скорости бега, так как станет залогом экономности бега, повышения КПД на дистанции.

Техника каждого бегуна, хотя и в незначительной степени, всегда отличается от техники любого другого человека. Такая индивидуальность объясняется морфофункциональными особенностями каждого человека, присущими лишь ему. Но нужно стремиться понять и отработать основы правильной техники бега.

Студенты на длинные дистанции бегут естественным, не увеличенным нормальным шагом, который позволяет сэкономить максимум усилий соответственно необходимой скорости.

Угол наклона тела вперёд при беге в идеале должен приближаться к перпендикуляру.

Голова при беге держится прямо без наклона вперёд и запрокидывания назад, взгляд направлен вперед.

Движения плечевого пояса и рук связаны с движением ног. Выполнять их надо легко, непринуждённо. Движения рук при беге играют роль балансирующего механизма и выполняются естественно и ритмично. Кисти должны быть расслаблены, держаться свободно (а не сжаты в кулаки, как у боксёра), плечи слегка приподняты, руки согнуты в локтях под прямым углом или слегка острым. Движения должны происходить вдоль корпуса, а не перед ним. При каждом шаге рука двигается вперёд, а локоть должен двигаться

строго назад, как будто вы толкаете кого-то сзади. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега. При финишировании движения по возможности учащаются, наклон тела увеличивается, а угол отталкивания уменьшается. Правильные движения рук значительно облегчают работу ногам и позволяют пробегать большие расстояния с меньшими усилиями.

Нога, немного согнутая, ставится на грунт упруго и эластично с - передней части стопы, а затем касается его всей стопой, без выхлеста ноги вперед. Следы стоп на дорожке у бегунов находятся на одной линии, носки почти не разворачиваются в стороны. Шаги - средней длины, удобной для вас, длина бегового шага зависит от степени вашей физической активности, подготовленности и личных параметров.

Ритм дыхания зависит от индивидуальных особенностей и скорости бега. Не следует задерживать дыхание. Дышать следует одновременно через нос и полуоткрытый рот, при этом важно следить за полным выдохом.

На соревнованиях и сдаче норматива, при беге на 3000 метров применяется высокий старт. Бегун становится одной ногой у стартовой линии, а другую, отставляет назад. Центр тяжести тела больше располагается на ноге, стоящей впереди. В зависимости от предполагаемой первоначальной скорости бега туловище наклоняется различной степени. Чем выше скорость, тем больше наклон туловища, вплоть до горизонтального положения.

Для правильной техники бега разработан комплекс СБУ (специальных беговых упражнений), который направлен на то, чтобы научиться бегать правильно, красиво и эффективно. Их нужно выполнять на каждой тренировке, отрабатывая технику бега.

ТАКТИКА БЕГА НА 3000 МЕТРОВ

Существуют разные способы прохождения данной дистанции. Профессионалы грамотно распределяют силы, расходуют их равномерно во всех частях пробега. Обычным любителям легкой атлетики непросто

справиться с подобной нагрузкой. Принцип грамотного распределения сил поможет выбежать из 12 минут. Каждый должен подобрать под себя тактику бега на 3 км.

Спортсмены начинают с общего старта, поэтому после стартового выстрела важно занять удобную позицию. Кому-то удобнее возглавлять забег, кому-то проще контролировать забег из середины группы. После стартового разгона спортсмены набирают скорость, с которой будут бежать 2/3 дистанции. После второго километра скорость слегка повышается и за 400 метров до финиша начинается ускорение.

Есть такая стратегия:

- Первый км – бег свободный. Бежать легко около 4 мин
- Второй км – немного сбавить темп, но не расслабляться. Бежать около 4,5 мин
- Третий км – прибавить темп, не жалеть силы, особенно на последних 200м. Бежать около 3,5 мин.

Отрабатывать тактику бега на 3 км следует на втором этапе тренировок, включающем темповую и интервальную работы. Следует разбить дистанцию по километру и отследить, за какое время вы проходите каждый отрезок. Должно быть примерно по 4 мин каждый - заметьте, какой отрезок бежать легче, какой тяжелее и выберите свою тактику.

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА 3000 М

Подготовка к бегу на средние дистанции должна состоять из двух этапов:

- 1) «базового», направленного на развитие и совершенствование аэробных способностей (общей выносливости) – это занимает 70-80% от всей подготовки

2) «специально-подготовительного», направленного на специальную подготовку к контрольной проверке и развитие специальной выносливости – занимает 20-30 % от всей подготовки.

На первом этапе необходимо вначале увеличить общий объем работы, а затем постепенно снижать его с повышением интенсивности работы. На втором этапе включать более темповую и интервальную работу. Нагрузку необходимо повышать постепенно, даже если сначала она вам покажется очень легкой!

Каждое занятие должно иметь следующую структуру: в подготовительной части занятия проводится разминка. Она состоит из медленного бега, общеразвивающих и специальных беговых упражнений (СБУ), ускорений. Лучше построить её следующим образом: начать с ходьбы, затем перейти на разминочный бег, после опять ходьба и дыхательные упражнения; далее выполняются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног; в конце разминки – специальные упражнения бегуна (СБУ). Разминка длится 12 - 15 минут. Задачи подготовительной части - общее разогревание организма и подготовка к предстоящей нагрузке.

В основной части выполняется беговая работа по плану. Главная задача занятий - повысить у студентов общую и специальную выносливость.

Задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. С этой целью включается медленный бег в течение 5-6 минут и упражнения для расслабления.

Итак, на **этапе базовой подготовки** начинайте (можно взять за основу *сентябрь*) с выполнения равномерных пробежек от 15 мин с невысокой скоростью, при пульсе 120-130 уд/мин (мерить пульсометром или вручную на запястье или сонной артерии), это комфортный бег, где можно бежать и разговаривать не задыхаясь, аэробный бег. При выборе скорости учитываются индивидуальные особенности студента и результат, показанный им в беге на 3000 метров. Через каждые два занятия добавляют ещё по пять минут. По

силам можно бегать каждый день, но обязательно 1-2 выходных в неделю. Таким образом, продолжительность бега (в сентябре-октябре) доводят до 35-45 минут при ЧСС 120- 130 ударов в минуту и примерный план на неделю может выглядеть так:

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | кросс на пульсе 120-130 – 40 мин |
| Вторник | занятие по физической культуре по месту учебы |
| Среда | отдых |
| Четверг | кросс на пульсе 120-130 – 40 мин |
| Пятница | занятие по физической культуре по месту учебы |
| Суббота | кросс на пульсе 120-130 – 45 мин |
| Воскресенье | отдых (возможны бассейн, баня, массаж) или короткая пробежка. |

Таблица 1

Затем (в ноябре-декабре) увеличить объем – длительные равномерные пробежки не менее 1 часа, 5-6 км, а также включать бег в гору при ЧСС 120-140 ударов в мин. За это время укрепляется опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистая система.

Скорость бега увеличивается постепенно, ЧСС достигает при этом 130 -140 ударов в минуту, а продолжительность бега сокращается до 35- 40 минут. Студенты уже пробегают 1000м в среднем за 5.30 - 6.00 минут (в январе). Дальше бег в среднем темпе продолжается 30 - 35 минут при ЧСС 150 -160 ударов в мин., время пробега 1000 метров составляет 5.00- 5.30 минут (в феврале)

Чтобы уложиться в беге на 3 км в 12 минут, нужно, чтобы недельный объем составлял – не менее 25-30 км.

После «набора объема» начинается этап специальной подготовки (с марта по май) и применяется переменный метод один раз в неделю. Здесь вырабатываются скоростные качества, и улучшается анаэробное обеспечение

(работа организма без участия кислорода). В остальные дни выполняется просто обычный аэробный бег на пульсе 120-140 ударов в мин., этим вы делаете восстановление и продолжаете набор базовой выносливости. Такой бег увеличивает в объемах сердце, капиллярную систему, совершенствует транспорт кислорода. Например, план на неделю может быть таковым:

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | кросс на пульсе 120-140 около 1 часа |
| Вторник | занятие по физической культуре по месту учебы |
| Среда | отдых |
| Четверг | короткие отрезки до 10 раз по 200 м, через бег трусцой (на первых скоростных тренировках делается меньше отрезков, чтобы адаптировать организм к быстрой работе и не получить травм); |
| Пятница | занятие по физической культуре по месту учебы |
| Суббота | кросс на пульсе 120-140 около часа |
| Воскресенье | отдых (возможны бассейн, баня, массаж) или короткая пробежка. |

Таблица 2

При переменной тренировке различные отрезки бега пробегаются с более высокой скоростью, чем во время сдачи норматива, ЧСС достигает 165 - 175 ударов в минуту. Отдыхом является бег трусцой. Чередуются бег с умеренной и средней скоростью.

Как составляется план переменной тренировки для студента, желающего пробежать 3000 м. за 12 минут? Для этого находим среднее арифметическое из расчёта, что студент должен пробежать каждые 100 метров за 24 секунды, то есть 1000 метров за 4 минуты. Тренировки планируются таким образом: каждые соревновательные 1000 метров дистанции пробегаются на 15 - 20 секунд быстрее, чем среднее арифметическое, а именно за 3 мин 40 - 45 секунд. Исходя из этого, составляем план переменной

тренировки. Тренировочные отрезки пробегаются с высокой скоростью, ЧСС в конце повторения 165 - 175 ударов в минуту, а после бега трусцой - 120 ударов в минуту.

Различные варианты тренировок:

- 10 раз по 200 метров, через каждые 200 метров бега трусцой.
- 7 раз по 300 метров, через каждые 200 метров бега трусцой.
- 6 раз по 400 метров через каждые 300 метров бега трусцой.
- 4 раза по 600 метров через каждые 400 метров бега трусцой.
- Контрольная тренировка: 3 раза по 1000 метров, через каждые 400 метров бега трусцой.
- 3 раза по 600 метров, через каждые 400 метров бега трусцой плюс 3 раза по 200 метров, через каждые 200 метров бега трусцой.
- 2 раза по 800 метров, через каждые 400 метров бега трусцой плюс 4 раза по 200 метров, через каждые 200 метров бега трусцой.

Скоростные отрезки пробегаются:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 200 м | за 44 - 45 сек. |
| 300 м | за 1 мин 06 сек. - 1 мин 07 сек. |
| 400 м | за 1 мин 28 сек. - 1 мин 30 сек. |
| 600 м | за 2 мин 12 сек. - 2 мин 15 сек. |
| 800 м | за 2 мин 56 сек. - 3 мин 00 сек. |
| 1000 м | за 3 мин 40 сек. - 3 мин 45 сек. |

Таблица 3

Если после бега трусцой частота сердечных сокращений не восстанавливается, то следует уменьшить скорость пробегания отрезков или бежать медленнее трусцой.

За неделю до зачета делается контрольная прикидка на 3000м, чтобы можно было проверить и проанализировать результат. Далее всю неделю – тренировку проводят как обычно, но необходимо снизить объемы, дать отдохнуть организму. Ни в коем случае не делать ударных нагрузок за 2-3 дня до старта.

Для эффективной сдачи нормативов в беге на 3000 метров составлены наиболее выгодные, экономичные и равномерные графики бега.

Графики бега на дистанцию 3000 м

| | Отрезки дистанции | Планируемые результаты на 3000 м | | | | | |
|---|-------------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 11.00 | 11.30 | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 14.00 |
| 1 | 200 м | 0.44 | 0.46 | 0.48 | 0.50 | 0.54 | 0.56 |
| 2 | 600 м | 2.12 | 2.18 | 2.24 | 2.30 | 2.42 | 2.48 |
| 3 | 1000 м | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 4.10 | 4.30 | 4.40 |
| 4 | 1400 м | 5.08 | 5.22 | 5.36 | 5.50 | 6.18 | 6.32 |
| 5 | 1800 м | 6.36 | 6.54 | 7.12 | 7.30 | 8.00 | 8.24 |
| 6 | 2200 м | 8.04 | 8.26 | 8.40 | 9.10 | 9.54 | 10.16 |

| | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7 | 2600 м | 9.32 | 9.58 | 10.24 | 10.50 | 11.42 | 12.08 |
| 8 | 3000 м | 11.00 | 11.30 | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 14.00 |
| | | | | | | | |
| 1 | 1000 м | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 4.10 | 4.30 | 4.40 |
| 2 | 2000м | 7.20 | 7.40 | 8.00 | 8.20 | 9.00 | 9.20 |
| 3 | 3000 м | 11.00 | 11.30 | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 14.00 |

Таблица 4

Исходя из вышеизложенного, обучающиеся могут составить планы занятий самостоятельно с учётом своей физической подготовленности.

В этот период, кроме беговых тренировок, для повышения физической подготовленности рекомендуется включать в процесс тренировки различные специальные упражнения, силовые упражнения на укрепление мышц бедер, икроножных мышц и стоп.

СБУ (СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ):

Бег развивает практически все группы мышц. Правильный тренировочный процесс – это не только сам бег, но и большое количество специальных упражнений, которые развивают мышцы, укрепляют связки и способствуют развитию скоростно-силовых качеств.

Чтобы тренировки становились с каждым днем результативнее, обязательно, помимо беговой составляющей тренировочного процесса, регулярно делать комплекс СБУ (специальных беговых упражнений) и комплекс СУ (силовых упражнений). И те, и другие нужны для овладения

правильной техникой бега. Тренированные мышцы позволяют бежать быстрее, техничнее и комфортнее.

Все упражнения необходимо выполнять на ровной поверхности, расстояние 30 метров.

1. Бег с захлестыванием голени

Выполнять бег с захлестыванием голени на передней части ступни, туловище немного наклонено вперед, руки, согнутые в локтях под прямым углом, работают вдоль туловища. При выполнении тянемся пяткой к ягодицам. Соблюдать частоту шагов с небольшим продвижением вперед. (Рис.1-2)



Рис.1



Рис.2

2. Бег с высоким подниманием бедра

Выполнять бег с высоким подниманием бедра (минимум - перпендикулярно к туловищу) на передней части ступни, спина ровная, руки, согнутые в локтях под прямым углом, работают вдоль туловища. Соблюдать частоту шагов с небольшим продвижением вперед. (Рис. 3-4)



Рис.3



Рис. 4

3. Многоскоки или «Олений бег»

Это одно из базовых упражнений из комплекса СБУ. Выполнять прыжки с ноги на ногу, т.е. толкаясь одной ногой и приземляясь на другую, стараясь после отталкивания удерживать бедро маховой ноги - вперед-вверх. Руки, согнутые в локтях, работают разноименно ногам, помогая балансировать телу. (Рис. 5-7)

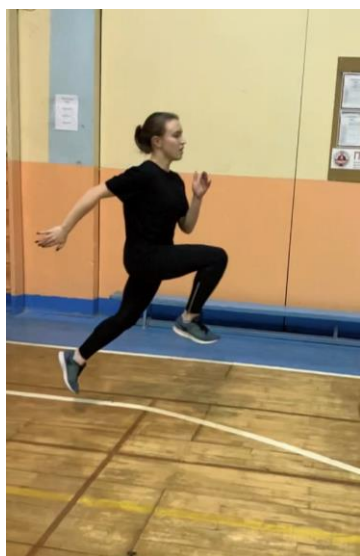


Рис.5



Рис.6



Рис.7

4. Бег на прямых ногах

Выполнять бег с выбрасыванием поочередно прямых ног вперед-вверх на передней части ступни, туловище немного отклонено назад, руки, согнутые в локтях под прямым углом, работают вдоль туловища. Стараемся толкаться вперед стопой опорной ноги. (Рис.8-9)



Рис.8



Рис.9

5. Перека́т с пятки на носок

Выполнять перека́т с пятки на носок с последующим отталкиванием вперед-вверх, после чего приземлиться (амортизирующим движением) на толчковую ногу и выполнить новое отталкивание уже другой ногой. Туловище держать в вертикальном положении, руки, согнутые в локтях под прямым углом, работают как при беге. (Рис. 10-11)

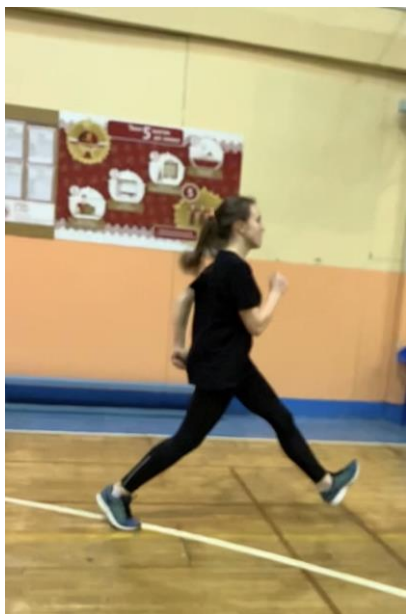


Рис.10



Рис.11

6. Упражнение «колесо»

Упражнение напоминает бег, но с более активным подъемом и выносом маховой ноги вперед. Т.е. нога сгибается в коленном суставе, бедро поднимается параллельно земле. Дальше голень выносится вперед, и нога загребающим движением начинает опускаться вниз на опору. После проталкивания толчковая нога захлестывается назад и движение повторяется, но уже с другой ноги. Туловище держать в вертикальном положении, руки, согнутые под прямым углом, работают как при беге, но с большей амплитудой. (Рис.12-13)

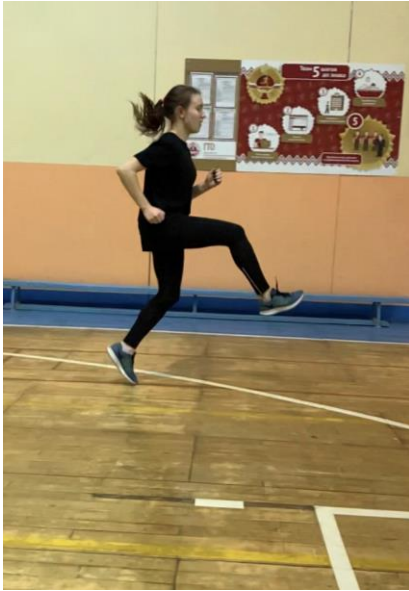


Рис.12



Рис.13

СУ (СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Сильные мышцы держат сильные связки. Систематические силовые тренировки увеличивают объем и силу мышечных волокон. Кроме того, они укрепляют связки и кости. Укрепляя связочный аппарат, значительно сокращается риск получить травму. Используя в тренировочном процессе базовый комплекс силовых упражнений, уже через 2-3 месяца возрастет сила мышц и скоростно-силовые качества, что приведет к улучшению личного рекорда на выбранной дистанции.

Бегуну не нужна большая мышечная масса, поэтому лучшим вариантом тренировки мышц будет выполнение упражнений со своим собственным весом, не используя дополнительную нагрузку

1. Разножка

Из положения в «выпаде» совершать выпрыгивания вверх со сменой положения ног и приземлиться снова в «выпад» (другая нога вперед). Это упражнение не только на развитие мышечной силы ног, но и на общую координацию. При выполнении этого упражнения с прямой спиной активнее

всего работают мышцы задней поверхности бедра. Эти мышцы участвуют в разгибании бедра во время бега. Если выполнять это упражнение, слегка наклонив корпус вперед, то усиливается нагрузка на переднюю часть бедра. 3-5 подходов по 14-20 выпрыгиваний. (Рис. 14-16)



Рис.14



Рис 15



Рис. 16

2. Лягушка

группы Выполнять поточные прыжки в длину с двух ног. Развивает многие мышцы: стопу для отталкивания, связки – «подыматели» для поднятия бедра, переднюю и заднюю поверхность бедра для силы выталкивания из приседа. Если вы ни разу не делали это упражнение, или у вас был долгий перерыв, то не стоит сразу начинать выполнять упражнение с большим количеством прыжков: это с высокой долей вероятности приведет к сильному «закислению» четырехглавой мышцы. Чтобы этого избежать, начните всего с 1-2 подходов по 3-5 прыжков. (Рис. 17-22)



Рис.17



Рис 18



Рис. 19



Рис.20



Рис.21



Рис.22

3. Выпрыгивания на опоре

Упражнение выполнять на любой стабильной опоре высотой 25-50 см. Исходное положение – одна нога на опоре, другая на земле, выполнять выпрыгивания со сменой положения ног. Следите за тем, чтобы спина была прямая, а нога на опоре при отталкивании полностью выпрямлялась в коленном суставе. Служит для развития икроножной мышцы, а также передней и задней поверхности бедра. Икроножные мышцы при беге отвечают одновременно за выносливость и мощность, с которой вы отталкиваетесь от поверхности. Регулярное выполнение этого упражнения укрепит лодыжку. Слабость мышц, окружающих лодыжку, часто приводит к усталостным травмам голени, а также ослабляет момент отталкивания от земли во время бега, что сказывается на способности бежать дольше с правильной техникой бега. 3-5 подходов по 20-30 секунд. (Рис.23-25)



Рис.23



Рис.24



Рис.25

4. Выпрыгивания из полуприседа

Из исходного положения – «полуприсед» выполнять выпрыгивания вверх, толкаясь одновременно двумя ногами, приземлиться снова в «полуприсед» амортизирующим движением. Упражнение выполнять без остановки. Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Выполнять 3-5 подходов по 10-20 выпрыгиваний. (Рис.26-27)



Рис.26



Рис.27

5. Махи из выпада

Из положения в «выпаде» совершить маховое движение вперед-вверх сзади стоящей ногой и снова вернуться в исходное положение. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Во время маха опорная нога выпрямляется. Хорошо укрепляет связки-«подъематели» и заднюю поверхность бедра. Выполнять 3-5 подходов по 15 махов каждой ногой. (Рис. 28-29)



Рис. 28



Рис. 29

6. Бег на месте в упоре о стену

Исходное положение – упор руками о стену. Выполнять бег с высоким подниманием бедра, при этом плечо, таз, колено и стопа опорной ноги – на одной прямой линии («толкать стенку»). Развивает скоростно-силовые качества. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. (Рис. 30-31)



Рис. 30



Рис.31

7. Отжимания из упора лежа

Выполнять отжимания от пола из упора лежа. Упражнение простое, но эффективно развивает и укрепляет силу мышц рук, груди, корпуса. 3-5 подходов по 10-20 раз. (Рис.32-33)



Рис. 32

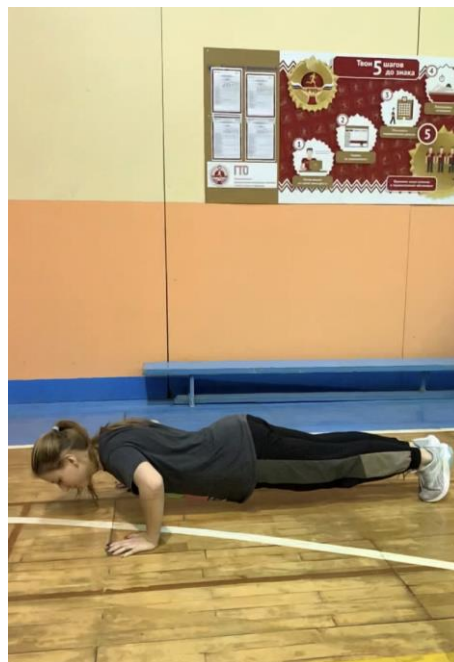


Рис. 33

8. Упражнения для мышц брюшного пресса

Выполнять подъем туловища из положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой. 3-5 подходов по 20 раз. (Рис.34-35)



Рис.34



Рис.35

9. Упражнение для мышц спины

Выполнять прогибы с подъемом рук и ног из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед. 3-5 подходов по 10-15 раз. (Рис. 36-37)



Рис. 36



Рис. 37

10. Планка с подниманием ног

Исходное положение – упор лежа (планка), выполнять поочередное поднятие ног вверх. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое. (Рис. 38-39) Для усложнения упражнения можно поднимать разноименную руку вверх. (Рис. 40) Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз.



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

Не зависимо от результата, тренировки следует продолжать (с июня по август) три раза в неделю - бег с умеренной скоростью 40 - 45 минут. Спортивная форма набирается спортсменом в течение многих лет и если вы будете заниматься систематически и соблюдать элементарные правила, то сохраните отличную физическую форму на долгие годы.

САМОКОНТРОЛЬ

Во время самостоятельной подготовки вам необходимо завести дневник самоконтроля - своеобразное зеркало вашего здоровья. Дневник самоконтроля выявит не только ваши успехи в занятиях, но и поможет избежать перенапряжения и перетренированности. Он позволяет своевременно заметить те или иные отклонения в состоянии здоровья студентов и принять необходимые меры для их устранения, поможет преподавателю вносить те или иные коррективы в тренировочные планы и режим. Показатели самоконтроля, которыми пользуются, условно делят на объективные и субъективные.

Объективные показатели: частота пульса - частота сердечных сокращений (ЧСС), вес, сила мышц, жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), частота дыхания, спортивные результаты и другие.

Занимающиеся должны обязательно измерять ЧСС (частоту сердечных сокращений) два раза в день: утром при пробуждении, не вставая с постели и вечером перед сном. Кроме этого, необходимо знать, какова частота пульса после занятий, какова длительность восстановления пульса после нагрузок. Если есть возможность, измеряется и артериальное давление. В качестве нормальных стандартов у нетренированных людей ЧСС принимается в диапазоне 60 - 80 ударов в минуту. Высокую ЧСС в покое можно считать признаком переутомления. У хорошо тренированных людей отмечается замедление ЧСС в покое - до 40-50 ударов в минуту.

Важным моментом самоконтроля является и наблюдение за весом. Взвешиваться необходимо в одно и то же время - утром перед тренировкой. В первом периоде занятий (от трёх недель до двух - трёх месяцев) вес обычно снижается - организм избавляется от излишков воды и жира.

ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких) также является одним из показателей. В норме у мужчин ЖЁЛ колеблется от 3-5,5 л, а у спортсменов и тренированных значение может быть выше – от 4,5-7 л. Измерить ЖЁЛ можно

методом спирометрии у врача. Её последовательное уменьшение свидетельствует об утомлении.

При систематических занятиях физической культурой и спортом частота дыхания снижается, если у взрослого нетренированного человека - 14-18 дыханий в минуту, то у спортсменов - 10-16.

Субъективные показатели: самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность, желание тренироваться и другие подобные ощущения.

Самочувствие: ощущение бодрости, жизнерадостности, энергии, наличие интереса к выполненной работе, говорит о положительной динамике тренировок и наоборот, головокружение, сердцебиение, внутренний протест, нежелание тренироваться и другие неприятные ощущения говорят о переутомлении.

Сон способствует восстановлению работоспособности, предупреждает истощение нервных клеток, делает человека бодрым, свежим, полным сил и энергии. Семи- восьмичасовой сон ничем заменить нельзя. Бессонница и повышенная сонливость, прерывистый, с тяжёлыми сновидениями сон часто является одним из признаков наступившего переутомления.

Ослабление аппетита или его отсутствие может возникнуть в результате утомления или болезненного состояния.

Потоотделение во время физической нагрузки - нормальное явление. Но усиление потливости при достигнутой хорошей тренированности может быть следствием перетренированности, переутомления.

Боль - защитный безусловный рефлекс. Появление болей во время тренировки — это сигнал к прекращению или уменьшению нагрузки.

Примерная форма ведения дневника самоконтроля приведена в Таблице 5.

Дневник самоконтроля

| № | Показатели самоконтроля | Даты | |
|-----|---|-----------------------|-----------------------|
| | | 15.10.20 | 17.10.20 |
| 1. | Самочувствие | Хорошее | Хорошее |
| 2. | Настроение | Устойчивое | Нормальное |
| 3. | Сон | Хороший | Хороший |
| 4. | Аппетит | Хороший | Хороший |
| 5. | Работоспособность | Хорошая | Обычная |
| 6. | Желание заниматься | Охотно | Среднее |
| 7. | Усталость | Нет | Нет |
| 8. | Потливость | Небольшая | Небольшая |
| 9. | Болевые ощущения | Нет | Тяжесть в ногах |
| 10. | Содержание занятий (объем бега в км) | Медленный бег 5 км | Переменный бег 2км |
| 11. | Длительность бега (в минутах) | 40 мин | 20 мин |
| 12. | Пульс (утром перед | 60уд/мин | 61уд/мин |

| | | | |
|-----|-------------------------|-------------------|----------------------------|
| | тренировкой и вечером) | 64уд/мин | 64уд/мин |
| 13. | Ритм пульса | Ритмичный | Ритмичный |
| 14. | Вес тела | 65 кг | 64,800 кг |
| 15. | Нарушение режима | Нет | Позже лег спать. |
| 16. | Замечания преподавателя | Состояние хорошее | Рекомендуется парная баня. |

Таблица 5

ПИТАНИЕ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В БЕГЕ НА 3000 М

Принять решение самостоятельно заниматься бегом – это только половина решения проблемы повышения уровня физической формы. Чтобы получить и закрепить положительный эффект необходимо подходить к решению задачи комплексно. Второй половиной головоломки является смена образа жизни и рациона питания.

Нужно учитывать, что в процессе бега человек потребляет повышенное количество энергии, его внутренние органы начинают работать с увеличенной силой. При этом, наличие в желудке при пробежке отдельных типов «грубой» пищи в виде жиров, клетчатки, для переваривания которых требуется продолжительное время, может стать причиной сбоя в организме, из-за чего вы испытаете резкую боль в желудке, рвоту, тяжесть. Поэтому перед началом пробежки целесообразно отказаться от таких видов пищи. Оптимально усваиваются белки и углеводы, при нормальной пропорции 1 к 3.

Есть нужно за 1,5-2 часа до тренировки. Перед пробежкой (не менее чем за час до нее) можно пить соки, кушать орехи, финики (в умеренных количествах). Не стоит забывать о воде. Ее необходимо пить как до пробежки, так и брать с собой, чтобы пополнять организм во время потери жидкости.

По окончании пробежки не стоит сразу набрасываться на жирную пищу. Конечно, организм потерял определенное количество энергии, которую необходимо восстановить. Но делать это следует постепенно, позволяя организму отдышаться, нормализовать ускоренные пробежкой ритмы и процессы. Изначально следует остановиться на белковой и углеводной пище (можно есть немного макарон, шоколада, фрукты), и только по истечению часа приступать к более серьезной пище.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренированность организма – многофакторное понятие, включающее в себя техническую, тактическую, физическую, психологическую, функциональную и другие компоненты. Тут же стоит обозначить, что студентам, желающим заняться бегом самостоятельно, придется стать более дисциплинированным, следить за своим графиком, придерживаться определённых ритмов питания, своевременно начинать занятия спортом.

Проделав данный объем работы, применяя правильно подобранные методики самостоятельных занятий бегом, оптимальной дозировке занятий, выполнении самоконтроля, использовании правильной техники и самое главное при желании заниматься, можно уверенно успешно сдать норматив в беге на дистанцию 3000 метров

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. –М.: Гордарика, 2003.
2. А.И. Жилкин Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с
3. Железных Ю.К., Котов А.В., Гатин Н.Н., Котова Н. П., Домрачева М.М. Сборник упражнений легкоатлета. Казань: КАИ. 1984. 31 с.
4. Легкая атлетика. 1988-1989, № 1 - 12.
5. Матвеев Л.Г. К теории построения спортивной тренировки/Теория и практика физической культуры, 1991, №12.
6. Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания и спорта». пособие для студ. высших педагогических учебных заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с