

SCIENCE AND EDUCATION LTD  
Registered in ENGLAND & WALES Registered Number: 09878342  
OFFICE 2, VELOCITY TOWER, 10 ST. MARY'S GATE,  
SHEFFIELD, S YORKSHIRE, ENGLAND, SI 4LR

Materials of the XIV International scientific and practical Conference  
Science and civilization - 2018 , January 30 - February 7,2018 Физическая   
культура и спорт Философия. Sheffield. Science and education LTD -56p.  
Editor: Michael Wilson  
Manager: William Jones  
Technical worker: Daniel Brown

Date signed for printing 02.02.2018

For students, research workers.  
Price 3 euro

ISBN 978-966-8736-05-6

©Authors, 2018

© SCIENCE AND EDUCATION LT

**Прус Н.М., Ускова С.М.**

Национальный технический Университет Украины  
Киевский политехнический институт (КПИ) им.И. Сикорского  
Кафедра спортивного совершенствования

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВА ПО БЕГУ  
НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ВУЗЕ

Результаты работы в первом семестре по физическому воспитанию в Вузе указывают на низкий уровень физической выносливости студентов. В первую очередь это касается девушек. Показателем выносливости, согласно программы по физическому воспитанию, является норматив по бегу на 2000 метров. Исходя из этого, была сформулирована цель нашей работы.

Цель работы. Разработать методику подготовки к сдаче норматива по бегу на 2000 метров.

Готовность к выполнению этого норматива определяется уровнем выносливости и общей работоспособности организма, который должен достигнуть определенного уровня. Высокая работоспособность организма достигается в основном работой сердца [1,2,3.] . Через некоторое время занятий бегом сердце начинает работать более экономично и эффективно [2,3,4,5.] Установлено, что после занятий бегом частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое уже через 4-6 месяцев тренировок снижается на 10-15%.[1,2.]. 'Значи тельно расширяются резервные возможности организма. При напряженной физической работе нетренированный женский организм максимально потребляет 2,8 - 3 л/мин. кислорода, в то время, как при тренировке на выносливость этот показатель увеличивается до 4 - 4,2 л/мин. [3,4,5,6.]. Кроме этого, под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются энергетические ресурсы - гликоген, фосфоген [ 2,3.].

Любая деятельность человека требует расхода энергии. Непосредственным источником ее является богатая энергией аденозиитрифосфатная кислота (АТФ). Однако запасы ее не велики. Восстано-

10

вление АТФ может идти аэробным ( с участием кислорода), или анаоэробным (без участия кислорода) путем [ 2,3,4,6.],

Развитие выносливости происходит путем увеличения аэробных возможностей, воспитывать которые можно различными путями. Наиболее подходящим для женщин, является равномерный длительный бег.

Для подготовки студенток к длительному бегу была разработана беговая программа. Программа была рассчитана на пять месяцев - с февраля по май. Практически на весь второй семестр. В феврале и марте беговые тренировки проводились в зале. В апреле и мае на улице. Занятия проводились по два раза в неделю по программе курса по физическому воспитанию (всего 32 занятия). Программа занятий была следующая:

1- я неделя - 2 занятия - ходьба 2000 метров

2- я неделя - 2 занятия - ходьба 2, 200 метров

3- я неделя - 2 занятия - ходьба 2.400 метров

4- я неделя - 2 занятия - ходьба 2.600 метров

5- я неделя - 2 занятия - ходьба 2.800 метров

6- я неделя - 2 занятия - ходьба 3000 метров

7- я неделя - 2 занятия - ходьба 2. 800, бег трусцой 200 метров

8- я неделя - 2 занятия - ходьба 2.500, бег трусцой 500 метров

9- я неделя - 2 занятия - ходьба 1000 метров, бег трусцой 1000 м.

10- я неделя - 2 занятия - ходьба 500 метров, бег трусцой 1500 м.

11- я неделя - 2 занятия - ходьба 200 метров, бег трусцой 1 800 м.

12- я неделя - 2 занятия - бег трусцой 2000 м.

13- я неделя - 2 занятия - бег трусцой 3000 м. 4 ускорения

14- я неделя - 2 занятия - бег трусцой 500 м., ускорения 1 500 м

15- я неделя - 2 занятия - бег 2000 метров на максимальной скорости

16- я неделя - 2 занятия контрольный норматив

По этой программе занимались студентки двух академических групп. В конце семестра сдавались контрольные нормативы. Результаты нормативов показали эффективность предложенной методики. Так, в частности, при исходных средних результатах «удовлетворительно», после 16-недельной подготовки средний результат был «хорошо».

11

Предложенная программа носит довольно условный характер, но она, на наш взгляд, дала положительный результат. Эта программа нацеливает занимающихся на прохождение определенных этапов подготовки, где после одного методично следует другой.

Начать с ходьбы, наш взгляд, необходимо, полому, что занятия ходьбой обеспечивают плавный переход от малой двигательной активности к систематическим занятиям. Занятия по программе оказывают постепенное положительное воздействие на сердечно - сосудистую систему и опорно - двигательный аппарат.

Выводы.

1. Подготовка к сдаче нормативов по бегу на 2000 и 3000 метров требует методически грамотной постепенной подготовки

2. Для подготовки к сдаче норматива необходима поэтапная подготовка.

**Литератур**а

1. Амосов Н.М. Енциклопедия Амосова. / Н.М.Амосов. Київ - “Здоров'я” - 2005, 820с.
2. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. /Н.М.Амосов, Я.А.Бендет. Київ. - “Здоров'я” - 1989. 209с.
3. Кузнецов В.В. Модельные характеристики легкоатлетов

/В.В.Кузнецов, В.В. Петровский, Б.Н.Шустин - К.:Здоров'я, 1979.- 88 с.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры./Л.П.Матвеев. - М., 2011. - 543 е.
2. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменов в олімпійському спорті. /В.Н.Платонов. Київ. “Олимпійська література” - 1997, 583с.
3. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. / А.Шварценеггер -М., 2005, 689 c.

12