

характеристики групповых и возрастных соотношений отдельных величин тела в процессе роста. Являясь дополнительными критериями физического развития, они позволяют сравнивать исследуемые контингенты.

Заключение. При исследовании выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры для устранения недостаточной эффективности тренировки и несоблюдение гигиенических и физиологических норм. Для этого определяется работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, оценивается состояние занимающегося и его реакция на нагрузку.

Литература.

1. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23151>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
3. <https://www.volgmed.ru/uploads/journals/articles/1625466986-vestnik-2021-2-3929.pdf>.
4. <https://stepik.org/lesson/396546/step/3>.
5. <https://moodle.kstu.ru/mod/page/view.php?id=46923>.

УДК 796. 011. 3

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ В РАЗДЕЛЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Щуко В.М.

«УО Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Педагогический эксперимент по выбору и проверке оптимальных объемов физической нагрузки для студентов отдельной группы за годичный цикл по разделу учебной программы «легкая атлетика». **Ключевые слова:** интервальный бег, выносливость, методика, нагрузка.*

INTERVAL RUNNING IN THE ATHLETICS SECTION

Shchuko V.M.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*A pedagogical experiment on the selection and verification of optimal amounts of physical activity for students of a separate group for a one-year cycle in the section of the curriculum «athletics». **Keywords:** interval running, endurance, technique, load.*

Введение. В условиях образовательного процесса высших учебных заведений физическое воспитание студентов играет огромную роль. Объем

учебной нагрузки, снижение двигательной активности способствует ухудшению состояния здоровья и снижению иммунитета у студентов. Посредством грамотно подобранных физических упражнений и тренировок учебные занятия по физической культуре и в спортивных секциях приводят к совершенствованию работы различных систем организма, развитию выносливости и работоспособности.

Для развития общей выносливости необходимо проводить эффективные занятия аэробного характера, где самым доступным видом циклической двигательной активности является легкоатлетический бег [2]. Бег естественен и полезен для человека. Его можно рассматривать как серию прыжков, в которых в момент приземления на пятку образуется удар, перемещающий кровь вверх по сосудам, укрепляя их стенки.

Интервальный бег – это короткие отрезки дистанции, как правило, составляющие диапазон от 200 м до 1600 м. Интервальные тренировки — это бег с чередованием отрезков в анаэробной зоне и коротких отрезков в аэробной зоне. Интервалы можно измерять по-разному: периодами (минутами) или расстоянием (метрами). Количество быстрых интервалов на каждой тренировке, их длина и скорость рассчитываются индивидуально.

Интервальный бег развивает выносливость и силу и способствует улучшению скоростных показателей. Основная задача интервальной тренировки – как можно дольше продержаться, работая на уровне 95-100 МПК (максимальное потребление кислорода). МПК – это количество кислорода, усваиваемое организмом человека за минуту. То есть, способность организма насыщать кислородом мышцы, хорошо этот кислород перерабатывать, который при беге на длинные дистанции является главным источником энергии [3].

Интервальные тренировки очень эффективны для похудения. Люди, использующие интервальные беговые тренировки, сбрасывают 12,4% жира за 6 недель занятий. Такой ритм заставляет организм тратить больше калорий не только во время занятия, но и после его завершения.

Материалы и методы исследований. Исследования на занятиях по легкой атлетике проводились в осенний и весенний период со студентами 1 и 2 курсов (17 человек юноши) в количестве 48 часов учебной программы. Целью эксперимента являлась определение оптимальной величины физической нагрузки для повышения общей выносливости методом аэробных и анаэробных нагрузок, относительно подготовленности студентов, при удовлетворительном посещении занятий [1].

На 1-м этапе осенних учебных занятий (24 часа) был проведен анализ фактических показателей физического состояния студентов, выявлен оптимум физической нагрузки, необходимой для поддержания двигательной активности и повышения выносливости.

Выполненная нагрузка по часам (12 занятий): 1 неделя – равномерный бег 8х400м; 2 неделя – равномерный бег 6х600м; 3 неделя – интервальный бег на лестнице 6х100м; 4 неделя – равномерный бег 4х800м; 5 неделя – интервальный бег в гору угол наклона 10% 6х100м; 6 неделя – равномерный

бег 4x800м. Критерием выбора физической нагрузки для развития выносливости являлась средняя величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). Замеры пульсовых характеристик проводились до восстановления. В перерывах бега выполнялись упражнения на растяжение мышц.

Методика 2-го этапа весенних учебных занятий (24 часа) основана на постепенном увеличении времени бега в анаэробном режиме до 1500м и дифференцированному подходу к каждому студенту самостоятельного прохождения дистанции бега. Основной задачей 2 этапа занятий стало прохождение дистанции 3000м для сдачи контрольного норматива по легкой атлетике.

Первые 2 недели (4 занятия) были проведены в режиме адаптации к равномерному прохождению дистанции бега после занятий в зале. Следующие 3-4 неделя прохождение дистанции 2x1500м. На 5-6 неделе занятий студенты отработывали 3x1000м с постепенным увеличением скорости бега.

Результаты исследований. Для повышения уровня общей выносливости студентов необходимо было целенаправленно выделить весь 1 этап подготовки. Одна интервальная тренировка ничего не дает. Эффект приносит лишь цикл интервального равномерного бега, учитывая дифференцированный подход к каждому студенту.

Для комплексного подхода интервальные тренировки должны быть разными, не только количество отрезков, их длина и скорость, но и ландшафтная характеристика (бег по стадиону, бег по пересеченной местности, забегания в короткий подъем, лестницу и т.д.).

На 2 этапе подготовки была важна продолжительность и интенсивность прохождения отрезков. Чтобы достичь уровня МПК, нужно бежать только с определенным уровнем интенсивности, ориентируясь по времени пробегания отрезка, а не только по пульсу.

Активное восстановление между отрезками быстрее снижает уровень молочной кислоты в мышцах, чем пассивный отдых.

Заключение. По результатам приема контрольного норматива легкоатлетический бег 1500м группа студентов 1-го курса норматив сдали 5 человек, группа студентов 2-го курса 8, не справились со временем прохождения 4. Основная причина отстающих студентов пропуски занятий, как результат - отсутствие выносливости, способности выдерживать временную нагрузку.

Обучить молодое поколение студентов стать сильнее и увереннее в себе одна из задач, стоящих перед преподавателем. Совместное участие преподавателя со студентами в учебных занятиях является одним из основных и неотъемлемых условий эффективной формы самореализации молодёжи, уважительного отношения к физической культуре и спорту.

Литература.

1. Мартыненко, В. С. Методика развития общей выносливости у студентов ВУЗов средствами легкоатлетического бега / В. С. Мартыненко. - Волгоград, 2009. – 23 с.

2. Волков, В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – Москва : Физическая культура и спорт. – 1994. – 144 с.

3. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. А. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и методика физической культуры. – 1998. – № 4. - С. 29–31.