

УДК 7967012.68

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АЭРОБНОЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВА «БЕГ НА 3000 м»

Д. А. Барковец

*курсант 2 курса факультета милиции
Могилевского института МВД (Беларусь), 26 взвод
Научный руководитель: Ю. Ю. Кучеров,
преподаватель кафедры прикладной
физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД (Беларусь)*

На сегодняшний день в связи с большой служебной загруженностью сотрудники правоохранительных органов не имеют возможности регулярно заниматься физической культурой и спортом. Это непосредственно сказывается на общем уровне физической подготовленности и на формировании навыков прикладной направленности.

Также отмечается низкий уровень сдачи контрольных нормативов у курсантов первого года обучения. В связи с этим по итогам педагогического тестирования в начале учебного года с целью улучшения показателей контрольных нормативов были сформированы группы, включившие курсантов, которым необходимы дополнительные занятия по физической подготовке. Помимо повышения осознания всей важности занятия физической подготовкой, важной задачей является формирование стремления к повышению функционального уровня своего организма [1].

Предлагается программа интервальной тренировки, которая позволит курсантам подготовиться к сдаче норматива по бегу на 3 км.

Лучше всего подготовку к сдаче норматива по бегу осуществлять средними или длинными интервалами, то есть отрезками бега, отдых между которыми не будет превышать время работы в этом интервале.

Главная задача — набрать этими интервалами объем, равный или больший по дистанции, чем тот, который необходимо будет сдавать. То есть, если нужно бежать 3 км, то интервалами нужно набирать минимум 3 км, а лучше 4 или 4,5. Если нужно бежать 5 км, то нужно набирать от 5 до 7 км интервалами в зависимости от длины интервала из теста. Чем короче будет интервал, тем меньше нужен будет объем, так как интервал будет быстрее [2].

Попробуем на конкретном примере показать, как разбить три километра на три разных интервала.

1. Самый длинный интервал — 1,5 км — мы будем пробегать на скорости, с которой мы планируем бежать 3 км. При этом интервал отдыха между этими полутора километрами по времени будет столько, сколько заняли эти 1,5 км либо чуть меньше. Мы будем делать 3 таких интервала, то есть у нас получится 4,5 км общего объема нагрузки.

2. Второй интервал — 1 км. Таких отрезка будет четыре. 1 км по времени мы должны пробегать на 7 % быстрее, чем планируем показать на тесте 3 км, который мы планируем сдавать. И таким образом мы набираем 4 км.

3. Интервал уже более быстрый, и соответственно нагрузка выше и интервал равен 500 м. Мы будем выполнять шесть таких интервалов, набирая объем равный трем километрам. Бежать мы будем со скоростью на 15 % выше той, с которой мы собираемся бежать 3 км [3].

Отдых на километровых интервалах строится по тому же принципу, что и на полукторакилометровых, а вот на дистанции 500 м можно попробовать использовать два принципа: либо такой же, то есть отдыхать ровно столько, сколько времени необходимо на эти 500 метров; либо отдыхать ровно в два раза меньше, чем интервал, и это будет являться достаточно мощной тренировкой для развития выносливости.

1. Ревин Д. А. Кроссфит как средство совершенствования физической подготовки курсантов // Молодая наука – 2020 : региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилев. обл. : материалы конф. / МГУ им. А. А. Кулешова ; под ред. О. А. Лавшук, Н. В. Маковской. Могилев, 2021. С. 233–234. [Вернуться к статье](#)

2. Кучерова А. В., Лединская О. Ю. Обоснование параметров физических нагрузок, направленных на повышение функциональной подготовленности лыжников-гонщиков в подготовительном периоде // Мир спорта. 2018. № 4 (73). С. 50–55. [Вернуться к статье](#)

3. Кучеров Ю. Ю. Outdoor тренировки — оптимальный вид двигательной активности в условиях пандемии // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., 17–18 дек. 2020 г. / МГУ им. А. А. Кулешова ; под ред. А. В. Кучеровой. Могилев, 2021. С. 23–26. [Вернуться к статье](#)