

Электронное учебное пособие по дисциплине «Физическая культура. Бег на выносливость» направлено на формирование универсальных компетенций в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС ВО 3++) по уровню бакалавриата.

– ОК-2 Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений;

– ОК-4 Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни;

– ОК-6 Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укреплению здоровья;

– ОК-7 Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания

– ОК-8 Владеет основами общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья

Электронное учебное пособие предназначено для обучающихся по направлению подготовки бакалавриата 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 08.03.01 «Строительство», может быть использовано при изучении других дисциплин, направленных на формирование универсальных компетенций.

В электронном учебном пособии содержится систематическое изложение материала по бегу на выносливость, средств и методов тренировки, развитие физических качеств, сочетания занятий бегом с вопросами питания и образа жизни, влияние бега на выносливость на здоровье человека.

Цель электронного учебного пособия – сформировать у обучающихся системные знания в области физической культуры в целом и бегом на выносливости в частности, научить самостоятельному применению полученных знаний в процессе самостоятельных занятий бегом на выносливость.

Содержание данного электронного учебного пособия соответствует рабочей программе дисциплины и основано на материалах отечественных и зарубежных исследований, включая современные публикации.

Каждый раздел электронного учебного пособия включает контрольные вопросы и тестовые задания.

## ГЛОССАРИЙ

Анаэробный режим (бег)	Бег с такой интенсивностью (скоростью), при которой поступающего с дыханием кислорода не хватает для полного обеспечения организма и оставшаяся часть энергии образуется без кислорода с образованием молочной кислоты.
Аэробный режим (бег)	Бег с такой интенсивностью, когда вдыхаемого кислорода достаточно для полного обеспечения организма в процессе работы

Аритмия синусовая	Аритмия – изменения в сердечном ритме. Синусовая аритмия у спортсменов высокого уровня (в отличие от обычных людей, для которых это является патологией) является показателем лучшей приспособляемости и адаптации к нагрузкам различного характера и является физиологической.
Беговые (специальные) упражнения	Специальные циклические упражнения в движении, способствующие направленному развитию необходимых для бега групп мышц, а также формированию правильной техники бега.
Брадикардия	Пониженная частота сокращений сердца в следствии увеличения и усиления сердечной мышцы в результате тренировки. Различают физиологическую (достигаемую в результате нагрузок в основном циклического характера, в частности бега) и патологическую брадикардию. Физиологическая (не патологическая) брадикардия часто встречается у бегунов на выносливость. А также у лыжников, велосипедистов, конькобежцев, пловцов и др)
Восстановление	Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к до рабочему состоянию.
Выносливость	Способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы (скорости бега) в заданное время
Выносливость анаэробная	Способность выполнять работу заданной интенсивности (скорости бега) преимущественно за счет анаэробных источников энергообеспечения
Выносливость аэробная	Способность выполнять продолжительную работу за счет аэробных источников энергообеспечения
Выносливость специальная	Способность эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление в определенном виде деятельности (например, для бегуна на 5000м)
Гетерохронность реституции (восстановления)	Различная скорость восстановления различных систем и органов организма спортсмена после нагрузки
Гомеостаз	Свойство организма к сохранению постоянства внутренней среды. Для спортсменов высокого уровня, особенно в

	видах на выносливость, характерна более высокая степень восстановления гомеостаза.
Дистанция	Расстояние, которое преодолевает спортсмен со старта до финиша
Дистанция короткая (в легкой атлетике)	60, 100, 200, 400м
Дистанция средняя (в легкой атлетике)	600, 800, 1500м
Дистанция длинная (в легкой атлетике)	3000, 5000, 10 000, полумарафон, 30 000м
Дистанция марафонская	42 км 195м
Дистанция сверхдлинная	Дистанция длиннее марафонской
Заминка (заключительный бег)	Бег в легком темпе по окончании тренировки или завершение соревновательной дистанции с целью постепенного перехода от интенсивной работы к отдыху
Интенсивность	Степень напряженности прилагаемых усилий, физиологических функций, концентрации работы во времени.
Интервал отдыха (бег)	Время отдыха между беговыми отрезками. Может быть полным, неполным, стандартным и вариативным.
Интервальная тренировка (бег)	Повторное пробегание стандартных отрезков (от 100 до 2000м) со строго регламентированным интервалом отдыха. Пример 10x400м интенсивного бега через 200м медленного бега
Кросс	Бег, выполняемый не по дорожке стадиона. Например, бег по пересеченной местности или по шоссе.
Макроцикл	Большой тренировочный цикл. Чаще всего годичный, полугодовой, 3-4 месячный. Спортсменов высшего спортивного мастерства – олимпийский 4-х летний.
Метод	Совокупность работы спортсмена и тренера для решения задач повышения спортивного мастерства, развития физических, моральных и волевых качеств, освоения умений и навыков
Метод тренировки интервальный	Выполнение упражнений со строго дозированными интервалами работы и отдыха

Метод контрольный	Выполнение упражнения с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена
Метод круговой	Последовательное выполнение разнообразных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервально работы.
Метод переменный	В беге – бег непрерывный, но с изменениями по скорости бега в сторону как увеличения, так и уменьшения
Метод повторный	В беге – повторное пробегание отрезков, но, в отличие от интервального метода без строгой дозировки интервалов отдыха
Метод равномерный	Непрерывный бег с постоянной скоростью. Может быть как умеренной (обычный и восстановительный кросс), так и повышенной интенсивности (темповой бег). Это основной метод при тренировке в беге на выносливость.
Метод соревновательный	Использование менее значимых соревнований, контрольного бега для подготовки к основным соревнованиям
Методика тренировки	Совокупность методов тренировки, методических приемов и упражнений для достижения высоких спортивных результатов
Микроцикл	Малый цикл тренировки, в основном недельный. Различают втягивающий, тренировочный, соревновательный и восстановительный вид микроциклов.
Минутный объем крови	Количество крови, выбрасываемое в систему большого круга кровообращения, определяемое ударным объемом крови и частотой сердечных сокращений
Мощность (бег)	Один из показателей интенсивности беговой нагрузки. Различают низкий, умеренный, большой и высокий уровень мощности беговой нагрузки.
Нагрузка	Воздействие физической работы на организм человека. В спорте различают различные виды нагрузок по характеру, интенсивности и длительности работы.
Объем нагрузки	Суммарное количество тренировочной работы за одно занятие и определенный период времени (неделя, месяц, год). Может измеряться в часах, метрах, километрах, числе упражнений.

Отдых (спорт)	Состояние спортсмена вне тренировочной работы. Отдых может быть пассивным и активным. Правильное сочетание тренировки и отдыха – главное в тренировочном процессе.
Отрезок (бег на выносливость)	Дистанция, пробегаемая спортсменом повторно. Могут быть короткие (до 300м, средние 400-800м и длинные 1000-3000м отрезки)
Перенапряжение	Состояние психологической усталости спортсмена после слишком большой психологической нагрузки, вызванной слишком большими физическими и волевыми усилиями
Перетренированность	Состояние значительного снижения работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психологической усталостью.
Переутомление	Состояние организма, которое характеризуется увеличением времени, необходимого для восстановления работоспособности после нагрузок в сочетании с негативным психологическим состоянием.
Порог анаэробного обмена (ПАНО)	Максимальная степень интенсивности нагрузки в состоянии аэробного обеспечения энергии. В беге – максимальная скорость бега, при которой спортсмен не испытывает «кислородного долга» и не переходит в анаэробный режим энергообеспечения. Это самый важный фактор, определяющий спортивный результат в беге на средние и длинные дистанции.
Разминка	Подготовительная часть тренировочного занятия для подготовки организма к основной тренировочной работе
Результат	Показатель, определяющий уровень мастерства спортсмена. В беге он выражается во времени, затраченном на преодоление дистанции.
Средства тренировки (в легкой атлетике)	Физические упражнения (в основном бег, а также упражнения на гибкость, прыжки, силовые и др. упражнения), естественные факторы природы и гигиенически режим.
Темп	Один из показателей интенсивности нагрузки. Например, умеренный, высокий, максимальный темп.
Темповой бег	Сравнительно длительный кроссовый бег, бег по шоссе или по стадиону со скоростью, максимально приближенной или на уровне ПАНО. В настоящее время

	основной вид тренировки спортсменов в беге на средние и длинные дистанции.
Утомление	Временное снижение работоспособности под влиянием тяжелой физической или психологической нагрузки
Ударный объем крови (или ударный объем сердца)	Количество крови, выбрасываемое в систему большого круга кровообращения за одно сокращение сердечной мышцы.
Фартлек	Метод тренировки в беге с изменениями скорости и длины ускорений в режиме непрерывного бега
Физические качества	Совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность к осуществлению двигательных действий
Финиширование	Прохождение заключительного отрезка дистанции (в основном с ускорением, причем длина ускорения может варьироваться в широких пределах)
Частота сердечных сокращений (ЧСС)	Важный показатель тренировочного процесса бегуна, наряду со скоростью определяющий интенсивность нагрузки спортсмена.



