

## ТО-17

**Тема:** Бег по дистанции 3 000 м. бег учета времени.

**Цель урока:** Совершенствование бега.

Дата: 26.10.20

Преподаватель: Подшибякин В.М.

Дистанция 3000 метров неслучайно считается пограничной между средними и длинными. Средняя скорость, которую развивают элитные спортсмены на 3000 м, ближе к стайерской, чем к скорости «средневииков». В основном это 2:30-2:35 мин/км. Для сравнения: средняя скорость элитных спортсменов на дистанции 1500 метров – 2:20 мин/км (при результате 3:30), а средняя скорость элиты на 5000 метрах – в диапазоне 2:35-2:40.

Важное преимущество, которое дистанция 3000 метров дарит стайерам, – это возможность улучшить свои скоростные качества.

Многие именитые марафонцы – Кенениса Бекеле, Элиуд Кипчоге, Хайле Гебреселассие – прошли путь от 3000-5000 метров до марафона. Скорость, которую спортсмен приобретает на более коротких дистанциях, помогает быстро и в более спокойном режиме бежать полумарафоны и марафоны.

### Подготовка к забегу

При подготовке к забегу на 3000 метров важно уделять внимание развитию аэробной выносливости. При этом 3000 метров – достаточно короткая дистанция, и чтобы показать на ней высокие результаты, необходимо развивать анаэробную энергетическую систему. Этому способствуют специальные скоростные тренировки: интервальные работы, темповый бег, а также забегания в горку.

Между сложными тренировками обязательно должны быть восстановительные пробежки или дни отдыха.

### Тактика забега

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 весь забег за исключением финишного ускорения. Эта скорость отрабатывается во время темповых тренировок.

Для удобства дистанцию можно разбить по километру. Силы нужно рассчитать таким образом, чтобы последний километр получился быстрее остальных. После второго километра скорость слегка повышается, а за 400 метров до финиша начинается ускорение, над которым можно отлично поработать на интервальных тренировках.

### Соревнования в беге на 3000 м

Забег на 3000 метров никогда не был олимпийской дистанцией у мужчин. В период с 1983 по 1993 гг на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других соревнованиях, организованных IAAF, на 3000 метрах выступали женщины. В 1993 году был проведён последний чемпионат мира, где женщины пробежали эту дисциплину. После этого дистанцию заменили на 5000 метров.

В настоящее время официальные забеги на 3000 м проводятся в рамках отдельных этапов Бриллиантовой лиги, например, Oslo Bislett Games. Также эти забеги есть в программе зимних турниров – чемпионата мира по лёгкой атлетике в помещении, чемпионата Европы и чемпионата России.



В 2020 году Владимир Никитин установил новый рекорд в беге на дистанции 3000 м в помещении – 7:39,94. Фото: Сергей Бобылев

Нормативы в беге на 3000 м

Мужчины

- третий спортивный разряд – 10:20,24
- второй спортивный разряд – 9:40,24
- первый спортивный разряд – 9:00,24
- спортивный разряд кандидат в мастера спорта (КМС) – 8:30,24
- спортивное звание мастер спорта (МС) – 8:05,24
- спортивное звание мастер спорта международного класса (МСМК) – 7:52,24

Женщины

- третий спортивный разряд – 12:45,24
- второй спортивный разряд – 11:40,24
- первый спортивный разряд – 10:45,24
- спортивный разряд кандидат в мастера спорта (КМС) – 9:58,24
- спортивное звание мастер спорта (МС) – 9:15,24
- спортивное звание мастер спорта международного класса (МСМК) – 8:52,24

Рекорды в беге на 3000 м

Первый официальный мировой рекорд у мужчин был отмечен ещё в 1912 году. Результат 8:36,8 принадлежит финскому стайеру Ханнесу Колехмайнену. Первый женский мировой рекорд был зафиксирован IAAF в 1974 году – до того, как дистанция появилась на Чемпионатах мира и Олимпийских играх. Его обладательницей стала советская олимпийская чемпионка Людмила Брагина – 8:52,8.

Мировые рекорды

Мужчины:

На стадионе: Даниэль Комен – 7:20,67 (01 сентября 1996)

В помещении: Даниэль Комен – 7:24,90 (06 февраля 1998)

Женщины:

На стадионе: Джунксиа Ванг – 8:06,11 (13 сентября 1993)

В помещении: Гензебе Дибаба – 8:16,60 (06 февраля 2014)

Рекорды Европы

Мужчины:

На стадионе: Мохаммед Мурхит – 7:26,62 (18 августа 2000)

В помещении: Серхио Мартинес – 7:32,41 (13 февраля 2010)

Женщины:

На стадионе: Сифан Хассан – 8:18,49 (30 июня 2019)

В помещении: Лора Муир – 8:26,41 (4 февраля 2017)

Рекорды России

Мужчины:

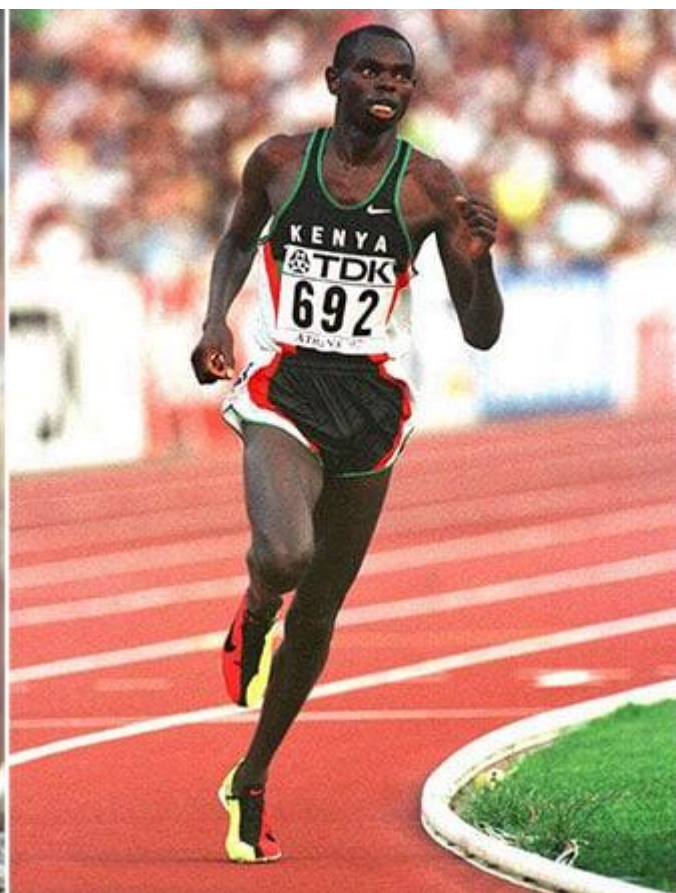
На стадионе: Вячеслав Шабунин – 7:39,24 (12 июля 1995)

В помещении: Владимир Никитин – 7:39,94 (9 февраля 2020)

Женщины:

На стадионе: Татьяна Казанкина – 8:22,62 (26 августа 1984)

В помещении: Лилия Шобухова – 8:27,86 (17 февраля 2006)



Джунксиа Ванг и Даниэль Комен

Известные спортсмены

В первой половине XX века на этой дистанции выступали Ханнес Колехмайнен и Пааво Нурми – величайшие финские стайеры, которые устанавливали мировые рекорды на дистанциях от 3000 метров до марафона (у Нурми ещё был мировой рекорд на 1500 метров).

В середине XX века мировые рекорды на 3000 метров устанавливал легендарный англичанин Гордон Пири (личный рекорд – 7:52,8). Он известен ещё и тем, что в 1998 году попал в Книгу рекордов Гиннеса как человек, пробежавший за свою карьеру 347 600 км.

Мировые рекорды в женском забеге на 3000 метров устанавливали советские спортсменки – Людмила Брагина, Светлана Ульмасова и Татьяна Казанкина. В 1988 году на Олимпиаде в Сеуле Татьяна Доровских стала олимпийской чемпионкой на этой дистанции. В 1987 и 1991 годах она также становилась чемпионкой мира.

Действующие мировые рекордсмены Даниэль Комен и Джунксиа Ванг создали огромную пропасть между их результатами и результатами других спортсменов.

Напомним, мировой рекорд Джунксии Ванг – 8:06,11. Следующий лучший результат за всю историю принадлежит её соотечественнице Юнься Цюй – 8:12,18. Немного к этим результатам приблизилась сильнейшая голландская бегунья Сифан Хассан, которая бежит всё от 1500 метров до полумарафона. В июне 2019 года она показала результат 8:18,49, что поставило её на четвёртое место в мировом рейтинге за всю историю соревнований на дистанции 3000 метров.

Мировой рекорд Даниэля Комена – 7:20,67. К слову, за всю историю официальных соревнований IAAF результат на уровне 7:25, помимо Комена, показывали только шесть спортсменов. Вторым результатом у мирового рекордсмена на 1500 метров Хишама эль-Герружа (7:23,09). Ещё два лучших результата принадлежат таким титанам, как Кенениса Бекеле (7:25,79) и Хайле Гебреселассие (7:25,09).

Действительно, Даниэль Комен и Джунксиа Ванг возвели неприступные рекорды. Но все рекорды существуют, чтобы их бить. Забеги на 3000 метров остаются отличной дистанцией, чтобы испытывать и улучшать свою скорость. Десятки, сотни тысяч бегунов продолжают работать над этим. И однажды мы увидим новых рекордсменов на дистанции 3000 метров.