

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
В БЕГЕ НА 400–800 м**

**В.Д. КРЯЖЕВ,
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва;
Е.В. ТОЛСТОЙ, О.С. ВАНИНА,
МГТУ им. Н.Э. Баумана, г. Москва**

Аннотация

Массовый и студенческий спорт является приоритетным направлением Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Однако параметры тренировочных нагрузок, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» на этапе «спортивное совершенствование», нуждаются в коррекции для организации тренировочного процесса студенческой молодежи. Целью работы было обоснование тренировочной программы бегунов, специализирующихся в беге на 400–800 м в студенческом спортивном клубе. В процессе исследования изучен передовой практический опыт и проведён анализ тренировочных нагрузок, а также оценена спортивная результативность 146 сильнейших бегунов МГТУ им. Н.Э. Баумана на дистанциях 400–800 м в период 2016–2023 гг. Годичный цикл подготовки бегунов МГТУ им. Н.Э. Баумана длится девять с половиной месяцев – с сентября до середины июня – и построен по двухпиковой схеме развития спортивной формы. Всего в годичной программе предусмотрено 190 тренировочных занятий: 114 основных и 76 дополнительных. Общий объем беговой нагрузки оценивается на уровне 1595,6 км в год или 41,2 км в неделю. Показано, что студенты, выступающие на дистанции 400–800 м, в течение трех лет тренировочной работы прогрессировали в спортивной результативности с уровня II спортивного разряда до уровня I, а отдельные – до КМС. Построенная по блоковой системе периодизации многолетняя программа подготовки студентов-бегунов МГТУ им. Н.Э. Баумана на 400–800 м обеспечивает рост спортивной результативности и способствует успешному выступлению на региональных соревнованиях.

Ключевые слова: студенческий спорт, студенческий спортивный клуб, бег на средние дистанции.

**THE TRAINING PROGRAM
FOR STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY
FOR THE 400–800 m RUNNING**

**V.D. KRYAZHEV,
VNIIFK, Moscow city;
E.V. TOLSTOY, O.S. VANINA,
BMSTU, Moscow city**

Abstract

Mass and student sports are a priority area of the “Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation.” However, the parameters of training loads determined by the “Federal Standard of Sports Training for the Sport of Athletics” at the stage of “sports improvement” need to be corrected to organize the training process for student youth. The purpose of the work is to substantiate the training program for runners specializing in the 400–800 m distance in a student sports club. Methods and organization of research include the study of best practices, analysis of training loads, and examination of the sports performance of 146 top runners from Bauman Moscow State Technical University at distances of 400–800 m during the period from 2016 to 2023. The annual training cycle for runners at MSTU named after N.E. Bauman lasts nine and a half months – from September to mid-June – and is built according to a two-peak scheme for the development of sports form. In total, the one-year program provides for 114 basic and 76 additional training sessions per year, amounting to a total of 190 training sessions. The total volume of running load is estimated at 1595.6 km per year or 41.2 km per week. It is shown that students competing in the 400–800 m distance progressed in sports performance from the level of the II sports category to the level of the 1st sports category, with some reaching the CMS level during three years of training. Findings: Based on the block system of periodization, the long-term training program for 400–800 m runners, students of Bauman Moscow State Technical University, ensures the growth of sports performance and contributes to successful performance in regional competitions.

Keywords: student sports, student sports club, middle distance running.



Введение

В изменениях «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ» от 2023 г. определено направление на развитие массового спорта [1]. При этом особая роль отводится студенческому спорту, который рассматривается как часть спорта высших достижений и часть массового спорта для участия в региональных соревнованиях [3].

Сегодня спортивная подготовка студенческой молодежи должна проводиться в студенческих спортивных клубах. Однако ведущим университетам страны, имеющим статус НИУ, предоставлено исключительное право проводить спортивную подготовку на кафедрах физического воспитания на отделениях «спортивного совершенствования» [3].

В спортивном клубе вуза в учебно-тренировочные группы подготовки в беге на средние дистанции отбираются студенты 1 курса, имеющие II спортивный разряд, а также студенты, выполняющие нормативы комплекса ГТО (бег на 1000 м и бег на 100 м) и соответствующие им контрольные нормативы (3:00 и 12,5 соответственно).

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» на этапе «совершенствование спортивного мастерства» в возрасте 19 лет предусмотрено 18–34 часа тренировочных занятий в неделю (936–1248 часов в год). Программа подготовки предназначена для юниоров, выполнивших норматив КМС, которых во много раз меньше, чем студентов, желающих заниматься спортивной подготовкой в беге на средние дистанции.

В связи с большой занятостью студентов вузов, высоким уровнем умственной и психической нагрузки и недостатком средств восстановления в учебных планах спортивных клубов университетов предусмотрено 2–3 тренировочных занятия в неделю по 2 академических часа в течение 9 месяцев в году [6]. В связи с этим для организации тренировочного процесса студентов параметры тренировочной программы Федерального стандарта нуждаются в коррекции по снижению объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В экспериментальной работе Р.Н. Володина [2], проведенной на базе спортивного клуба Пензенского государственного университета, было показано, что хорошие спортивные результаты в беге на 1500 м студенты могут достигать и при незначительных объемах тренировочной нагрузки за счет рационализации тренировочного процесса и повышения его эффективности.

Это подтверждается и опытом подготовки бегунов на 400–800 м в МГТУ им. Н.Э. Баумана, где регулярно готовятся победители и призеры чемпионатов Москвы и Московских студенческих спортивных игр, спортсмены I спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта.

Цель исследования: обоснование тренировочной программы бегунов на средние дистанции, специализирующихся в беге на 400–800 м в студенческом спортивном клубе.

Методы и организация исследования: педагогические наблюдения, изучение передового практического опыта, анализ тренировочных нагрузок, протоколов соревнований и спортивной результативности 146 бегунов МГТУ им. Н.Э. Баумана на дистанциях 400–800 м в период 2016–2023 гг.

Результаты исследования и их обсуждение

В соответствии со сложившейся традицией годичный цикл подготовки бегунов МГТУ им. Н.Э. Баумана длится девять с половиной месяцев – с сентября до середины июня – и построен по двухпиковой схеме развития спортивной формы. Для преодоления противоречия развития быстроты и выносливости, необходимых для бегунов на 400–800 м, подготовка спортсменов в подготовительном и предсоревновательном периодах построена по блоковой системе периодизации [4].

Всего в программе предусмотрено 114 (171 час) основных и 76 (76 часов) дополнительных тренировочных занятий. В год запланировано 247 тренировочных часов.

Недельный микроцикл подготовки включает в себя три основных тренировочных занятия под руководством тренера, а также два дополнительных, выполняемых, как правило, в виде продолжительного бега в восстановительном или развивающем режиме энергообеспечения (табл. 1).

Таблица 1

Блоковое построение годичного цикла подготовки студентов технического университета в беге на 400–800 м

№ блока	Название блока	Период, количество недель	Содержание основных тренировочных занятий
<i>1-й подготовительный период</i>			
1	Общая физическая подготовка	Сентябрь – середина октября, 6 недель	Кроссовый бег; фартлек; темповый бег; беговые, прыжковые и общеразвивающие упражнения
2	Развитие специальной выносливости	Середина октября – середина ноября, 4 недели	Переменный бег на: 200–400–600–800–600–400–200 м на уровне 100–115% МПК (темп на 1500–3000 м)
3	Развитие скоростных возможностей	Середина ноября – середина декабря, 4 недели	2 раза в неделю спринтерский бег: 6 × 60 м + 2 × 200 м; 1 раз в неделю переменный бег: 6–8 × 200 м с ускорением на последних 200 м
<i>1-й предсоревновательный период</i>			
4	Развитие скоростной выносливости	Середина декабря – январь, 2 недели	Повторный бег на 200–400 м в темпе соревновательного бега на 400 и 800 м



Окончание табл. 1

№ блока	Название блока	Период, количество недель	Содержание основных тренировочных занятий
<i>Зимний соревновательный период</i>			
5	Соревновательный	Январь, 4 недели, 4–6 стартов	1 раз в неделю повторный бег: (1–2) × 200–600 м; 1 раз в неделю разминка
<i>Переходный период</i>			
6	Восстановительный, общая физическая подготовка	Конец января – середина февраля, 2 недели	Кроссовый и восстановительный бег, разминка, ОФП
<i>2-й подготовительный период</i>			
7	Развитие специальной выносливости	Середина февраля – середина марта, 4 недели	Переменный бег на: 200–400–600–800–600–400–200 м (горка) на уровне 100–115% МПК (темп на 1500–3000 м)
8	Развитие скоростных возможностей	Середина марта – середина апреля, 4 недели	2 раза в неделю спринтерский бег: 6 × 60 м с хода + 200 м; 1 раз в неделю переменный бег: 6–8 × 200 м с ускорением на последних 200 м
<i>2-й предсоревновательный период</i>			
9	Развитие скоростной выносливости	Середина апреля – середина мая, 4 недели	Повторный бег: (2–4) × 200–400 м в темпе соревновательного бега на 400 и 800 м
<i>Летний соревновательный период</i>			
10	Соревновательный	Середина мая – середина июня, 4 недели, 4–6 стартов	1 раз в неделю повторный бег: (1–2) × 200–600 м; 1 раз в неделю разминка

Таблица 2

Характеристики тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки

Параметр тренировочной нагрузки, зоны интенсивности	Блоки подготовки (номера блоков взяты из табл. 1)					Всего за год
	1 + 6	2 + 7	3 + 8	4 + 9	5 + 10	
Количество недель	6 + 2 = 8	4 + 4 = 8	4 + 4 = 8	2 + 4 = 6	4 + 4 = 8	38
Количество дней	24 (16)	24 (16)	24 (16)	18 (12)	24 (16)	114 (76)
Количество тренировок	24 (16)	24 (16)	24 (16)	18 (12)	24 (16)	114 (76)
Количество часов	36 (16)	36 (16)	36 (16)	27 (12)	36 (16)	171 (76)
Аэробная восстановительная (км)	204	144	136	90	184	758
Аэробная развивающая (км)	128	160	130	120	80	618
Аэробно-анаэробная (км)	42	23,2	16	12	0	93,2
Анаэробно-аэробная (км)	21	12	8	6	3	50
Анаэробная гликолитическая (км)	–	4,8	3,2	10,8	9,6	28,4
Анаэробная алактатная	–	3,6	10,8	3,0	3,6	21
Беговые упражнения (км)	–	7,2	7,2	5,4	7,2	27
Всего	395	354,8	311,2	247,2	287,4	1595,6
В неделю	45,8	45,2	38,2	40,6	35,5	41,2 в среднем

Примечание. В скобках указано количество дополнительных дней, тренировок и часов тренировочных занятий.

Общий объем беговой нагрузки оценивается на уровне 1595,6 км в год (41,2 км в неделю) (табл. 2). Недельный объем близок к минимальным значениям беговой нагрузки для спортсменов мирового класса, специализирующихся на дистанциях 400–800 м [5].

Анализ протоколов соревнований за последние 7 лет показывает, что студенты, подготовленные по программе спортивного совершенствования на кафедре физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана, успешно выступали на дистанциях 400–800 м на региональных спортив-

ных соревнованиях (табл. 3). Уровень подготовленности большинства студентов, зачисленных в спортивные группы на первом курсе обучения, соответствовал II спортивному разряду.

Через 9 месяцев спортивной подготовки около 30% студентов выполнили I спортивный разряд. На 2 курсе большинство студентов выходило на уровень I спортивного разряда, а на 3 курсе наиболее талантливые спортсмены выполняли норматив кандидата в мастера спорта.



Таблица 3

**Уровень выступления спортсменов МГТУ им. Н.Э. Баумана
на Московских студенческих играх с 2016 по 2023 г.
на дистанциях 400–800 м**

Год	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023
Количество участников	22	31	42	39	20	23	22
II разряд	10	17	23	18	12	12	11
I разряд	9	11	15	18	6	9	5
КМС	1	1	1	2	1	1	4
Призеры	2	2	3	1	1	1	2

Примечание. В 2020 г. соревнования не проводились из-за КОВИД.

Изучение практического опыта показывает, что за последние 15 лет в студенческом спортивном клубе МГТУ им. Н.Э. Баумана было подготовлено 73 спортсмена I спортивного разряда в беге на 400–800 м, 11 кандидатов в мастера спорта и один мастер спорта. Из них 12 спортсменов стали чемпионами и призерами.

Вывод

Представленная программа подготовки бегунов-студентов технического университета, специализирующихся на дистанциях 400–800 м, обеспечивает прогрессивный рост спортивной результативности на всех этапах подготовки при относительно небольшом объеме беговой нагрузки и способствует успешному выступлению бегунов-студентов на региональных соревнованиях.

Литература

1. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», изменения от 29 апреля 2023 года № 1118-р.
2. Володин, Р. Содержание тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции спортивного клуба вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2021. – 24 с.
3. Еремина, Е.А. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта в Российской Федерации, Российский студенческий спортивный союз. – 2023. – 56 с. – URL: <https://rosstudsport.ru/news/1873>
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Кряжев, В.Д. Научные основы и практический опыт подготовки сильнейших спортсменов мира в беге на средние и длинные дистанции / В.Д. Кряжев, В.Ю. Карпов, Ю.В. Тихонов, М.Н. Комаров, В.В. Царев. – Москва: РУСАЙНС, 2023. – 162 с.
6. Кряжев, В.Д., Алениуров, Э.А., Марьина, Н.В., Краснов, Р.Б. Подготовка бегунов на средние дистанции в спортивном клубе вуза. Учебное пособие. – Москва: Перспектива, 2021. – 124 с.

References

1. Decree of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 No. 3081-r (2020), "On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030", amendments dated April 29, 2023, No. 1118-r.
2. Volodin, R. (2021), *The content of training loads for middle-distance runners of the university sports club: Abstract Dis. ... Ph.D. of Medical Sciences*, Moscow, 24 p.
3. Eremina, E.A. (2023), *Methodological recommendations for the development of student sports in the Russian Federation*, Russian Student Sports Union, 56 p. [Online], URL: <https://rosstudsport.ru/news/1873>
4. Issurin, V.B. (2010), *Block periodization of sports training monograph*, Moscow: Sovetskiy sport, 288 p.
5. Kryazhev, V.D., Karpov, V.Yu., Tikhonov, Yu.V., Komarov, M.N. and Tsarev, V.V. (2023), *Scientific foundations and practical experience of training the world's strongest athletes in middle and long distance running*, Moscow: RUSAYNS, 162 p.
6. Kryazhev, V.D., Alenurov, E.A., Maryina, N.V., Krasnov, R.B. (2021), *Training of middle-distance runners in the sports club of the University*, Textbook, Moscow: Perspektiva, 124 p.

