

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: sport@angtu.ru

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

Yaroshevich I.N.

**FEATURES OF STRUCTURED EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS  
FOR STUDENTS SPECIALIZING IN MIDDLE-DISTANCE RUNNING**

**Аннотация.** Рассматриваются проблемные аспекты построения учебно-тренировочного процесса студентов вузов, специализирующихся в беге на 800 метров. Анализируются особенности планирования тренировочных нагрузок в условиях лимита учебного времени, а также специфика развития специальной выносливости и тактической подготовки бегунов на средней дистанции.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, легкая атлетика, бег на средние дистанции, студенческий спорт.

**Abstract.** This article examines the challenging aspects of organizing the educational and training process for university students specializing in 800-meter running. It analyzes the specifics of planning training loads within limited class time, as well as the specifics of developing specialized endurance and tactical training for middle-distance runners.

**Keywords:** Training process, athletics, middle-distance running, student sports.

Организация учебно-тренировочного процесса у студентов, специализирующихся в легкой атлетике, в частности в беге на средние дистанции (800 м), является актуальной проблемой развития студенческого спорта. Дистанция 800 метров предъявляет высокие требования к функциональным системам организма спортсмена, поскольку требует проявления как скоростных качеств, так и специальной выносливости, а также наличия сформированных навыков тактического мышления в условиях переменной интенсивности бега.

Эффективность подготовки бегунов на 800 метров в вузе напрямую зависит от качества планирования тренировочного процесса. Содержание, методика и организационные формы занятий должны определяться единством и соразмерностью общей и специальной физической подготовки. Данный процесс интегрирует физическую, техническую, психологическую и теоретическую составляющие, а также предусматривает акцентированное воздействие на группы мышц голени и стопы, что особенно важно для беговой экономичности.

Процесс отбора студентов для специализации в беге на 800 метров, как правило, включает сдачу контрольных нормативов на более коротких дистанциях (200, 400, 600 м). На основе полученных данных осуществляется планирование средств и методов тренировки, направленных на формирование оптимальной структуры нагрузки в рамках микро-, мезо- и макроциклов программы.

Построение учебно-тренировочного процесса у занимающихся студентов с первого по третий курс этой специализацией имеют свои особенности, которые связаны со строгой регламентацией учебного времени одного занятия в размере 2 часов. Студенты, совмещающие учебную нагрузку с учебно-тренировочным процессом, строят свое занятия, где особую важность приобретают комплексные упражнения и поточные беговые серии, которые позволяют достигать учебно-тренировочного эффекта без переутомления.

Для успешной подготовки бегунов на 800 метров необходима четкая регламентация физической нагрузки. При моделировании годичного цикла должен быть предусмотрен план из двух тренировочных занятий в неделю. Ключевым условием является строгий учет режима работы и отдыха, который должен строго соответствовать текущим функциональным возможностям организма занимающихся.

Программа учебно-тренировочного занятия должна составляться по принципу классической структуры, адаптированной под специализацию бега 800 м. Подготовительная часть, которая включает разминочный бег 10 мин., комплексы общеразвивающих и беговых упражнений, ускорения (3-4 серии по 100 м.). Основная часть занятия (продолжительностью до 60 минут), которая состоит из упражнений на развитие специальных физических качеств на выносливость и совершенствование технико-тактических действий [1]. Для развития специальной выносливости применяется темповый бег, скорость которого должна приближаться к соревновательной (в размере 90% от максимальной).

В заключительной части планируется работа на восстановление через медленный бег (до 5 минут), упражнений на растягивание основных мышечных групп и дыхательных упражнения для нормализации сердечного ритма. Важным компонентом является оперативный мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС), позволяющий контролировать реакцию на нагрузку и предотвращать состояние перетренированности.

Таким образом, эффективное построение учебно-тренировочного процесса для студентов, специализирующихся в беге на 800 метров, требует четкого соблюдения последовательности и регулярности выполнения физических нагрузок. Системный подход к развитию специфических качеств у студентов является необходимым условием для успешного преодоления дистанции и достижения планируемых спортивных результатов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов: учебное пособие для студентов технических специальностей / И. Н. Ярошевич. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011 г. – Текст: непосредственный.