

УДК 796.012

Куликова Мария Викторовна, преподаватель,
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина,
г. Москва

Антипов Олег Владимирович, к.б.н., доцент,
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина,
г. Москва

Гежа Роман Валерьевич, старший преподаватель,
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина,
г. Москва

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА К ПОЛУМАРАФОНУ
FEATURES OF PREPARING STUDENTS
OF A NON-CORE UNIVERSITY FOR A HALF MARATHON**

Аннотация: В статье рассматриваются особенности подготовки студентов к полумарафонскому бегу. Основное внимание уделяется организации тренировочного процесса с учетом специфики студенческой жизни. Освещаются ключевые аспекты подготовки. Материал будет полезен как начинающим бегунам, так и опытным спортсменам.

Abstract: The article examines the specifics of preparing students for a half-marathon run. The main focus is on organizing the training process taking into account the specifics of student life. Key aspects of preparation are highlighted. The material will be useful for both novice runners and experienced athletes.

Ключевые слова: полумарафон, студенты, непрофильный вуз, подготовка, нагрузка, бег, подготовка к забегу.

Keywords: half marathon, students, non-core university, preparation, load, running, preparation for the race.

Полумарафон становится всё более популярным среди студентов, желающих проверить свои физические возможности и достичь значимой спортивной цели [2]. Данная дисциплина в легкой атлетике относится к длинной (дистанция на 21 километр 100 метров), поэтому подготовка к такому забегу должна быть основательной. Забеги на длинные дистанции представляет собой отличный вызов для молодых людей, стремящихся к здоровому образу жизни и спортивным достижениям.

Подготовка к полумарафону для студентов – это не просто тренировки, а комплексный процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование здорового образа жизни и достижение конкретных спортивных результатов. При правильном подходе такая подготовка может стать отличным фундаментом для дальнейшего развития в беге и других видах спорта. Так как при подготовке нагрузка на организм студента достаточно высокая, каждому участнику необходимо пройти медицинское обследование, чтобы убедиться в безопасности такой нагрузки [4].

Для профилактики травматизма на занятиях необходимо правильное планирование, строгое соблюдение режима, регулярный контроль состояния, психологическая подготовка, сбалансированное питание, система восстановления [1].

Перед тем, как начать тренировочную деятельность, необходимо выделить пульсовые зоны спортсмена, на которые можно будет ориентироваться при выполнении тренировок. Легче



всего это сделать, используя нагрудный датчик, или датчик, установленный на часах, который считывает ЧСС на запястье. Для того, чтобы просчитать пульсовые зоны, нужно знать две величины- пульс в покое и максимальный пульс. Чтобы выделить максимальную ЧСС, спортсмену необходимо выполнить максимально интенсивную скоростно- силовую работу. После того, как мы узнали эти две величины, можно выделить пять пульсовых зон. Пульсовая зона- диапазон частоты сердечных сокращений, соответствующий определенной интенсивности нагрузки. Зона 1 – медленный бег, зона 2 – легкий темп, зона 3 – темповый бег, зона 4 – бег на уровне ПАНО (порог анаэробного обмена), зона 5 – бег в зоне МКП (максимального потребления кислорода). В дальнейшем каждая тренировка будет связана с зоной ЧСС. Тренировочный план будет зависеть от уровня спортсменов, а также от количества времени, имеющегося на подготовку. Для того, чтобы определить, насколько развито сердце спортсмена, необходимо провести контрольный забег на 40 минут в первой пульсовой зоне, сравнить скорость при низком пульсе, и особенно обратить внимание, падает ли темп в конце тренировки. Наиболее подготовленные спортсмены смогут держать ровный темп при беге в первой зоне, не переходя на шаг. Так же стоит оценить скоростно-силовую подготовку, для этого можно провести забег на 5 километров в максимальном темпе и сравнить скорость и самочувствие обучающихся [3,5].

Составляя план тренировок, необходимо включать темповую работу (это могут быть ускорения, интервальные тренировки с переходом из зоны медленного бега в зону темпового бега), плиометрические упражнения, направленные на быстрое растяжение и сокращение мышц. Упражнение на укрепление всего организма, так как при беге работают все мышцы. Наиболее важными являются длительные тренировки на низком пульсе.

Оптимальные сроки подготовки – 16 недель. Частота тренировок: 3-4 беговые тренировки в неделю (один день – длительная тренировка), 1-2 тренировки на скоростно-силовую работу и развитие силы, обязательно с разгрузочным днем. Объем нагрузки: начальный недельный объем – не более 30-35 км, средний до 40-50 км, максимальный – до 60 км. Увеличение нагрузки необходимо производить не более 10% в неделю от общего объема.

Такая программа подготовки позволит студентам успешно преодолеть полумарафонскую дистанцию с минимальным риском для здоровья и максимальной эффективностью.

Список литературы:

1. Антипов, О. В. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в вузе / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Р. В. Гежа // Российская наука в современном мире: Сборник статей XIX международной научно-практической конференции, Москва, 30 декабря 2018 года. Том Часть I. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2018. – С. 158-159.
2. Антипов, О. В. Студенческий спортивный клуб как современная форма организации спортивно-массовой работы в вузе / О. В. Антипов, Р. В. Гежа, Л. А. Нюрксне // Образование России и актуальные вопросы современной науки: Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 22–23 мая 2023 года / Под научной редакцией П.А. Гагаева, Е.П. Белозерцева. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 42-46.
3. Гежа, Р. В. Оценка физической подготовленности студентов-первокурсников аграрного вуза / Р. В. Гежа // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности: материалы XIV Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Рязань, 23–24 апреля 2020 года / Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 11-14.



4. Куликова, М. В. Значение солей для спортсменов при забегах на длинные дистанции / М. В. Куликова, С. В. Комин, О. В. Антипов // Вектор научной мысли. – 2024. – № 8 (13). – С. 134-135.

5. Куликова, М. В. Оценка общей работоспособности и физического состояния студентов аграрного вуза / М. В. Куликова // В мире научных открытий: Материалы VII Международной студенческой научной конференции, Ульяновск, 14–15 марта 2023 года / Редколлегия: Богданов И.И [и др.]. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2023. – С. 2806-2809.

