

Рахмонов Рауф Расулович
Доцент Бухарского государственного университета
кафедры “спортивная деятельность”

СОСТАВ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК И ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ ГОДОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: В данной статье раскрываются объемы тренировочных занятий, интенсивность выполнения, а также распределение средств подготовки у спортсменов, бегающих на средние дистанции. Также было изучено, что объем тренировочных нагрузок различается на разных этапах годовой подготовки.

Ключевые слова: Легкая атлетика, легкоатлеты, средние дистанции, бегуны на средние дистанции, тренажеры, аэробные упражнения, смешанные упражнения, анаэробные упражнения.

Annotation: This article reveals the volume of training sessions, the intensity of performance, and the distribution of preparation tools for athletic students who run medium distances. As well as, it was studied that the volume of training loads varies at different stages of the annual preparation.

Keywords: Athletics, track and field athletes, medium distances, medium distance runners, exercise equipment, aerobic routine, mixed routine, anaerobic routine.

Выявлено влияние занятий легкой атлетикой на спортивные результаты крупных соревнований, кроме того, требуется совершенствование системы подготовки спортсменов. В нашей стране развитие легкой атлетики через ориентацию на физическую культуру и спорт создает все основания для того, чтобы праздновать высокие достижения на мировой арене. В частности, Президентом Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года № ПП-№5280 «О программе развития спортивных образовательных учреждений до 2025 года», ПП-№5281 «XXXIII летние Олимпийские игры и XVII Паралимпийские игры 2024 года в г. Париже (Франция)» и PQ-5282 «О мерах по дальнейшему развитию видов спорта ходьбы, бега, мини-футбола, бадминтона, стритбола и воркаута» повышение качества подготовки спортсменов высокой квалификации для перспектив легкой атлетики, перспективы легкой атлетики в определенной степени и при исполнении своих обязанностей.

Таким образом, подготовка спортсменов в беге на средние дистанции в легкой атлетике и их комплексное изучение в многолетнем педагогическом процессе связаны с поддержанием технической подготовленности за счет отработки техники бега, поэтапного планирования спортивной подготовки. Это касается методики тренировки с учетом технической подготовки спортсменов при планировании тренировочных нагрузок, соотношения нагрузок общей и специальной физической подготовки спортсменов, тренировочных упражнений, объемов тренировочных нагрузок в тренировочных циклах (микро-мезо- и макроциклы), необходимо учитывать подготовку к соревнованиям и другие подобные факторы.

Цель работы. Повышение эффективности выносливости спортсменов II и I разрядов в беге на средние дистанции за счет дифференциации средств, используемых в тренировочном процессе.

Назначение работы.

1. Изучение научно-методической литературы по организации тренировочного процесса бегунов на средние дистанции.
2. Выделить упражнения, повышающие скоростно-выносливость бегунов на средние дистанции.
3. Уточнить эффективность методики применения дифференцированных упражнений в подготовке спортсменов, бегающих на средние дистанции.

Многие исследования проводились такими учеными, как Платонов В.Н., Суслов Ф.П., Никитушкин В.Н., Олимов М.С. и др., по подготовке спортсменов к соревнованиям и изучению тренировочных процессов в мире. В частности, учеными изучается система подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции в легкой атлетике, и планирование тренировочных процессов в соответствии с современными требованиями, совершенствование техники бега спортсменов, а также совершенствование техники бега на тренировках.

Согласно нашему анализу научной литературы, планирование годовых тренировок в беге на средние дистанции, эффективность использования средств и методов, применяемых в тренировочном процессе, в соответствии с физической, технической и выносливостью спортсменов, использование дифференцированных учебно-тренировочных комплексов для повышения выносливости позволяют показывать высокие спортивные результаты на международных соревнованиях.

Установлено, что планирование тренировочного процесса спортсменов, бегающих на средние дистанции, а также изучение содержания годовой тренировочной нагрузки спортсменов в управлении тренировочным процессом, используемые в нем средства связаны с целью тренировки. .

При изучении тренировочного содержания спортсменов, бегающих на средние дистанции, мы обнаружили, что тренировочные нагрузки, ориентированные на скоростно-выносливые качества, составляют лишь 17 % от общей нагрузки. Это очень мало, так как это основная соревновательная деятельность спортсменов, бегающих на средние дистанции, то есть на 800 м и 1500 м (таблица 1).

Таблица 1

Доли годового тренировочного объема спортсменов, бегающих на средние дистанции

Месяцы		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Аэробные нагрузки	Км	90	88	88	80	98	98	102	106	106	88	90	92	1126
	%	80,4	75,9	74,6	74,1	79,0	79,0	82,9	83,5	82,8	77,2	75,0	75,4	
Смешанные нагрузки	Км	18	24	24	22	22	22	18	18	18	22	24	24	256
	%	16,0	20,7	20,3	20,4	17,7	17,7	14,6	14,2	14,1	19,3	20,0	19,7	
Анаэробные нагрузки	Км	4	4	6	6	4	4	3	3	4	4	6	6	54
	%	3,6	3,4	5,1	5,6	3,2	3,2	2,4	2,4	3,1	3,5	5,0	4,9	
Общие нагрузки	Км	112	116	118	108	124	124	123	127	128	114	120	122	1436
Другие занятия	(ч)	29	29	28	32	28	28	28	28	28	28	28	28	342 ч

В таблице приведены годовые тренировочные нагрузки, планируемые для спортсменов. Из таблицы видно, что общая дистанция бега (аэробная, смешанная и анаэробная нагрузки) составляет 1436 км, что составляет 62 % от всех нагрузок. По базовым беговым упражнениям аэробные нагрузки в среднем составили 78,3% (1126 км), смешанные беговые упражнения 17,9% (256 км), анаэробные нагрузки 3,8% (54 км). Мы можем увидеть максимальный объем в июне и июле, когда анализируем тренировочные нагрузки, изученные в разные периоды. Следует отметить, что это можно объяснить тем, что обучение началось не в соответствии с поставленной задачей и периодом подготовки. Потому что целесообразно, чтобы локальные соревнования были запланированы в основном на сентябрь и октябрь.

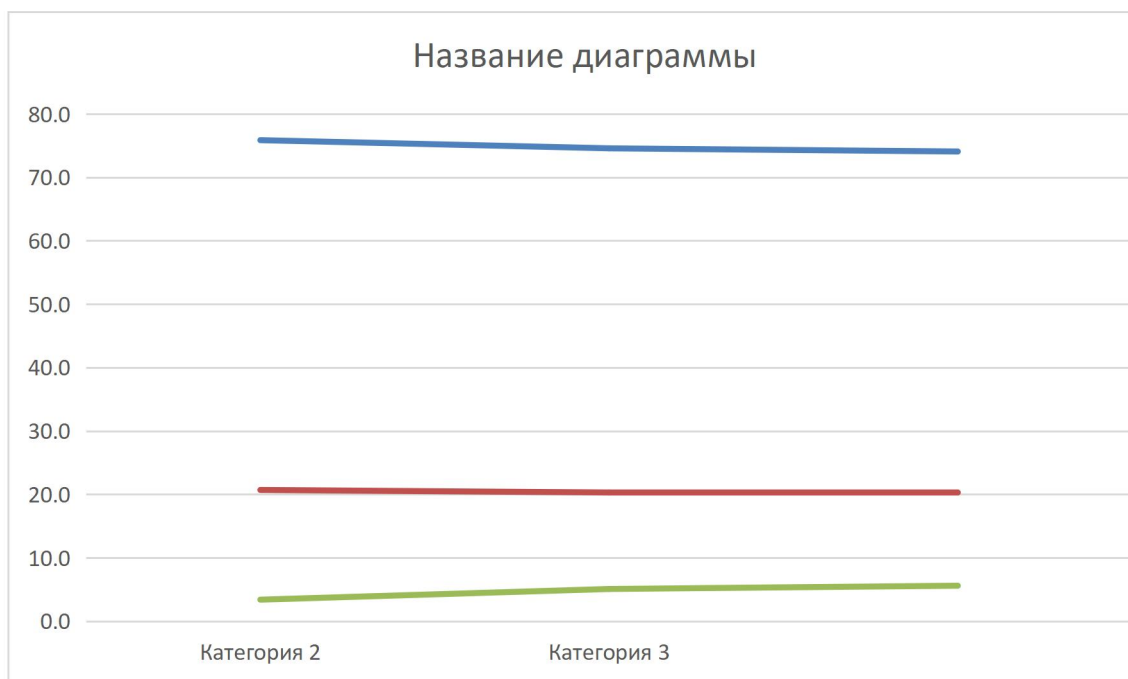


Рисунок 1. Объем и пропорции беговых нагрузок бегунов на средние дистанции.

Наиболее целесообразно отдать ежегодную подготовку студентов-спортсменов, бегающих средние дистанции в волнообразном виде, при плановой. Это связано с тем, что их загрузки также включают загрузки упражнений по предметам учебной программы. Таким образом задавалось оптимальное состояние их подготовки к соревнованиям.

Резюме. Предметом исследования были тренировочные задачи, направленные на развитие качеств ловкости и выносливости бегунов на средние дистанции в годовых тренировочных циклах с учетом всех нагрузок спортсменов, особенно нагрузок по предметам учебной программы. Нагрузки, даваемые спортсменам во время тренировки, и интенсивность ее выполнения принимали участие в соревнованиях и собирались в соответствии с соревновательной деятельностью.

Список используемой литературы:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года № PQ-5280 «О программе развития деятельности спортивных и образовательных учреждений до 2025 года»
2. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O‘quv qo‘llanma. “Fan va texnologiya”, –T.: 2016. 156 bet
3. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
4. Rasulovich, R. R. "Age-specific dynamics of attack and defense response speed in handball players." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.1 (2022): 414-423.
5. Raxmonov, R. R. "O „quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o „rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati." *Ozbekiston Respublikasi xalq nalimi vazirligining ilmiy metodik jurnali. Toshkent* (2020).

6. Rasulovich, Rakhmonov Rauf. "Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners." *Academicia: an international multidisciplinary research journal* 11.2 (2021): 744-753.
7. Raxmonov, Rauf. "Ўрта масофаларга югуришда мусобақаолди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари." *центр научных публикаций (buxdu. Uz)* 1.1 (2020).
8. Raxmonov, R. R. "Ommaviy sport musoboqalarda o'rtta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rni." *Innovastionnoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch.-prakt. konf.* 2021.
9. Rasulovich, Rakhmonov Rauf. "Effectiveness of Improving the Technical and Tactical Movements of Middle-Distance Runners." *E-Conference Globe.* 2021.
10. Rasulovich, Rakhmonov Rauf. "Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.02 (2022): 1070-1077.
11. Rasulovich, R. R., & Uktam o'g'li, N. M. (2023). Development of Physical Qualities of School Students through Activity Games Related to Athletics. *Miasto Przyszłości*, 35, 391-394.
12. Rasulovich, Rakhmonov Rauf. "The Use of Instruments and Methods in Annual Preparation of Middle Distance Runners." *Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal* 2.4 (2023): 447-450.
13. РР Рахмонов Состав беговых нагрузок и используемых средств бегунов на средние дистанции на этапе годовой подготовки Физическая культура. Рекреация. Спорт, 427-433.
14. Rasulovich, Rakhmonov Rauf, and Istamov Jourabek O'ctam. "JUMPING AND JUMPING IN VOLLEYBALL CIRCLES DEVELOP ENDURANCE USING ACTION GAMES." *International Journal of Pedagogics* 4.01 (2024): 106-111.

Rasulovich, R. R. (2023). O 'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINING TAQSIMLANISHI: Raxmonov Rauf Rasulovich, Buxoro davlat universiteti, Sport faoliyati kafedrasi dosenti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (2), 217-222.