БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ: СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Абдилхаев Миржалол Убайдилла угли
Абдихалилов Мухаммаднозим Мухсинжон угли
Чирчикский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры Студенты группы 26/9
https://doi.org/10.5281/zenodo.24549102

Аннотация. *В статье рассматриваются научно-методические основы подготовки спортсменов в беге на длинные дистанции. Анализируются физиологические факторы выносливости, методы тренировки, распределение нагрузок и значение восстановления. Обосновывается необходимость индивидуального подхода и систематического педагогического контроля в тренировочном процессе.*
Ключевые слова: *лёгкая атлетика, длинные дистанции, выносливость, тренировочная нагрузка, аэробная подготовка, периодизация, восстановление.*
Annotatsiya. *Maqolada uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorlashning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Chidamlilikning fiziologik omillari, mashg‘ulot usullari, jismoniy yuklamalarni taqsimlash va tiklanish jarayonining ahamiyati tahlil qilingan. Mashg‘ulot jarayonida individual yondashuv va muntazam pedagogik nazoratni qo‘llash zarurligi asoslab berilgan.*
Kalit so‘zlar: *yengil atletika, uzoq masofalarga yugurish, chidamlilik, mashg‘ulot yuklamasi, aerob tayyorgarlik, davriylashtirish, tiklanish.*
Abstract. *The article examines the scientific and methodological foundations of training athletes in long-distance running. It analyzes the physiological factors of endurance, training methods, workload distribution, and the importance of recovery. The necessity of an individualized approach and systematic pedagogical monitoring in the training process is substantiated.*
Keywords: *athletics, long-distance running, endurance, training load, aerobic training, periodization, recovery.*

Введение. Бег на длинные дистанции является одним из наиболее сложных видов лёгкой атлетики, предъявляющих высокие требования к функциональным возможностям организма и физической подготовленности спортсмена. Достижение высоких спортивных результатов зависит от уровня развития выносливости, экономичности бега, рационального распределения сил и способности поддерживать необходимый темп на протяжении всей дистанции.

Современная подготовка бегунов основывается на научно обоснованном сочетании тренировочных методов, рациональном распределении интенсивности и индивидуализации физических нагрузок. Исследования в области спортивной физиологии и теории тренировки подтверждают важность комплексного подхода к развитию выносливости и планированию тренировочного процесса [1; 2].

Выносливость является ведущим физическим качеством в беге на длинные дистанции. Её развитие связано с совершенствованием аэробных возможностей организма, повышением эффективности использования кислорода и способностью продолжительно выполнять физическую работу без существенного снижения скорости.

Важными факторами спортивного результата являются максимальное потребление кислорода, способность поддерживать высокую аэробную интенсивность и экономичность бега. Последняя характеризует энергетические затраты при движении с определённой

скоростью. Совершенствование техники бега и включение рационально дозированных силовых упражнений могут способствовать повышению двигательной эффективности спортсмена [3].

В тренировочном процессе применяются несколько основных методов. Равномерный метод предусматривает продолжительный бег с относительно постоянной скоростью и используется для развития общей выносливости. Переменный метод предполагает изменение темпа в ходе занятия, что способствует совершенствованию способности адаптироваться к различной интенсивности работы. Интервальный метод основан на чередовании беговых отрезков и периодов восстановления. Темповая тренировка направлена на развитие способности продолжительно поддерживать высокую скорость бега.

Эффективность указанных методов зависит от правильного определения объёма и интенсивности нагрузки, уровня подготовленности спортсмена и задач конкретного этапа тренировки. Согласно систематическим обзорам, при подготовке бегунов важно рационально сочетать работу различной интенсивности и учитывать специфику соревновательной дистанции [1; 2].

Особое значение имеет периодизация тренировочного процесса. В подготовительном периоде основное внимание уделяется развитию общей выносливости и физической подготовленности. В предсоревновательном периоде увеличивается роль специальных упражнений и тренировок, соответствующих целевой скорости. В соревновательном периоде приоритетными становятся поддержание достигнутого уровня подготовленности и регулирование утомления. После завершения соревновательного цикла предусматривается восстановительный период.

Не менее важным условием эффективной подготовки является индивидуализация нагрузок. При планировании тренировок необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, функциональные возможности и текущее состояние спортсмена. Чрезмерное увеличение объёма или интенсивности работы без достаточного восстановления может привести к снижению работоспособности и повышению риска перегрузочных повреждений.

Педагогический контроль позволяет своевременно оценивать реакцию организма на тренировочную нагрузку. Для этого применяются учёт объёма выполненной работы, контроль времени преодоления дистанций, наблюдение за техникой бега, оценка частоты сердечных сокращений и субъективного восприятия нагрузки. Полученные данные помогают корректировать тренировочную программу и выбирать оптимальное соотношение нагрузки и отдыха.

Таким образом, совершенствование подготовки бегунов на длинные дистанции требует комплексного использования тренировочных методов, последовательного развития физических качеств и систематического контроля функционального состояния спортсменов.

Заключение. Подготовка спортсменов в беге на длинные дистанции должна основываться на научно обоснованном развитии общей и специальной выносливости, рациональном распределении тренировочных нагрузок и индивидуальном подходе. Сочетание равномерного, переменного, интервального и темпового методов позволяет целенаправленно совершенствовать функциональные возможности организма и способность поддерживать необходимую скорость бега.

Важными условиями повышения эффективности подготовки являются периодизация тренировочного процесса, полноценное восстановление и регулярный педагогический контроль. Дальнейшие исследования целесообразно направить на экспериментальную оценку эффективности различных моделей тренировочной нагрузки у бегунов разного возраста и уровня спортивной квалификации.

Список использованной литературы

1. Casado A., González-Mohíno F., González-Ravé J. M., Foster C. Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review // International Journal of Sports Physiology and Performance. 2022. Vol. 17, No. 6. P. 820–833.
2. Хасанов О. И., Юсупов М. М. Лёгкая атлетика и методика её преподавания: учебное пособие. — Ургенч: Хорезм травел, 2023. — 208 с.
3. Рафиев Р. Т. Легкая атлетика и методика её преподавания: учебник. — Ташкент, 2012.
4. Смурыгина Л. В. Теория и методика лёгкой атлетики. Часть 1: Теоретические основы: учебное пособие. — Ташкент: O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2022. — 414 с.
5. Самоленко Т. В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлеток высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: монография. — Москва: Спорт, 2016. — 249 с.