

## ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 10-14 ЛЕТ

*Хусанова Ирода Равшановна*  
учитель физкультуры школы 104  
Сергелинского района города Ташкента

**Аннотация:** В статье представлена информация о средствах и методах развития выносливости подростков 10-14 лет путем совершенствования тренировочного процесса спортсменов в многолетний тренировочный период.

**Ключевые слова:** Легкая атлетика, качество выносливости, совершенствование тренировочного процесса, средства, методы тренировки

### SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF FORMATION OF ENDURANCE IN YOUNG ATHLETES 10-14 YEARS OLD

Khusanova Iroda Ravshanovna  
Physical Education teacher of school  
104-Sergeli district, Tashkent city

**Annotation:** The article presents information about the means and methods of developing the endurance of adolescents aged 10-14 by improving the training process of athletes in a long-term training period

**Key words:** Athletics, quality of endurance, improvement of the training process, means, methods of training

**Актуальность.** Во многих странах мира для эффективной организации тренировочного процесса большое внимание уделяется вопросам развития выносливости у юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки. Во всех видах спорта формирование выносливости является обязательным компонентом системы подготовки юных спортсменов. Мировая спортивная практика предъявляет свои требования к развитию выносливости, т.е. проявлению спортсменами способности к сохранению работоспособности и дифференциации нагрузок по аэробно-анаэробным зонам интенсивности. В связи с этим рациональная организация учебно-тренировочного процесса позволяет значительно повысить эффективность становления важного физического качества – выносливости.

Во многих странах мира ведутся научные исследования по адаптации системы подготовки спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, к современным требованиям. В частности, проводятся научные исследования,

связанные с поиском путей повышения эффективности распределения тренировочных нагрузок по зонам интенсивности, разработки организационно-методических указаний при планировании учебно-тренировочного процесса и тренировочных нагрузок, направленных на формирование качества выносливости у юных спортсменов. Однако вопросы разработки модельных характеристик, направленных на развитие выносливости у юных спортсменов на этапах многолетней подготовки, изучены недостаточно. Исходя из этого, проблема научно-обоснованного подхода к формированию выносливости на этапах многолетней подготовки юных спортсменов остаётся актуальной.

В нашей республике при организации тренировочного процесса юных бегунов на средние и длинные дистанции особое внимание уделяется методам непрерывного развития выносливости. «В стране при формировании всесторонне зрелого и физически здорового человека с высокой культурой, решение вопроса повышения квалификация и знаний населения в области физической культуры и спорта, отбора талантливой молодежи и факторов, определяющих выносливость спортсменов, связано с осуществлением контроля и анализа эффективности развития выносливости в конкретном виде спорта»<sup>1</sup>. Разнообразными становятся мероприятия, направленные на внедрение методов развития выносливости у юных бегунов на средние и длинные дистанции. Высокие результаты спортсменов Узбекистана на Олимпийских играх и установленные на различных международных соревнованиях рекорды свидетельствуют об эффективности проводимых в республике системных реформ в данной сфере. В настоящее время в теории спортивной тренировки появилась необходимость осуществления целенаправленного подбора средств подготовки на различных этапах и периодах годового цикла, разработки механизмов адаптации к тренировочным нагрузкам, направленных на развитие выносливости, разработки примерных программ подготовки и подведения спортсменов 10-14 лет к основным соревнованиям без травм. Учитывая это, с каждым годом усиливаются требования к решению вопроса дальнейшего совершенствования научных работ, направленных на подготовку достойных конкурентоспособных спортсменов по различным видам спорта, а также научного построения тренировочного процесса с разработкой оптимальных соотношений тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости у юных спортсменов 10-14 лет, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Анализ информационных источников по циклическим видам спорта и обобщение передового опыта спортивной практики показали, что ряд

---

<sup>1</sup> Указ Президента Республики Узбекистан « О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года № УП-5924.

теоретических и практических вопросов подготовки легкоатлетов, организации комплексного контроля учебно-тренировочного процесса изучены недостаточно, что определяет актуальность проблемы совершенствования научно-педагогических основ тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

**Цель исследования** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования средств и методов развития выносливости у юных легкоатлетов 10-14 лет специализирующихся в беге на средние дистанции.

**Задачи исследования:**

совершенствование механизмов использования средств и методов развития выносливости у юных легкоатлетов 10-14 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции;

выявить особенности индивидуальных адаптационных способностей по данным многолетней динамики темпов прироста развития аэробной выносливости у юных легкоатлетов 10-14 лет, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции;

В легкоатлетических видах спорта тренировочный процесс, направленный на развитие основного физического качества – выносливости, совершенствование анаэробных возможностей спортсмена с применением нагрузок высокой интенсивности с различным интервалом отдыха являются важной проблемой, требующей своего разрешения.

Вопросы построения учебно-тренировочного процесса легкоатлетов 10-14 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции, определения структуры тренировочных занятий, подбора и внедрения средств технико-тактической подготовки являются первостепенными. Анализ данных доступной научно-методической литературы показывает недостаточность разработки проблемы обоснования научно-теоретического развития выносливости юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Использование рекомендаций, представленных в данной схеме, дало положительный результат в формировании аэробной выносливости у юных легкоатлетов 10-14 лет, специализирующихся в беге.

Нами разработана схема использования средств и методов развития анаэробных возможностей юных спортсменов (см.рис.1). Анаэробные возможности зависят от способности использования энергии в бескислородных условиях, которые зависят от двух типов реакций: креатинфосфокиназной и гликолиза. Развитие анаэробной выносливости у юных спортсменов предполагает выполнение упражнений высокой интенсивности, которые относятся к третьей и четвертой зонам интенсивности. Развитие анаэробно-

гликолитической выносливости требует выполнения упражнений, относящихся к четвертой зоне. Упражнения, относящиеся к пятой зоне, способствуют развитию анаэробно-алактатных способностей. Физиологическая реакция организма юного спортсмена при выполнении упражнений в пятой зоне интенсивности характеризуется высоким индивидуальным разбросом.

Основные задачи при организации учебно-тренировочного процесса направлены на формирование анаэробных возможностей детского организма, совершенствование гликолитического механизма, повышение функциональных возможностей креатинфосфокиназного механизма.



**Рис.1. Средства и методы развития анаэробных возможностей у юных легкоатлетов 10-14 лет, специализирующихся в беге**

В ходе организации учебно-тренировочного процесса использовали следующие методы тренировки: повторный, переменный, соревновательный и игровой. Продолжительность отдельных упражнений должна составлять от 3 сек

до 20 сек и от 30 сек до 120 сек, при этом число повторений должно быть не более 1-2 раз, интервалы отдыха - от 2-4 мин и интенсивность должна быть близка к предельной.

Таким образом, для того чтобы развивать выносливость у юных спортсменов, необходимо строго соблюдать следующие компоненты (см.рис 1):

- 1) продолжительность упражнения;
- 2) интенсивность упражнения;
- 3) количество повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

Выполняя вышеуказанные рекомендации и зная особенности детского организма, можно целенаправленно строить учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование выносливости.

В настоящее время в спорте для проведения педагогического контроля развития физических качеств и специальных способностей применяется батарея различных тестов, подобранная на основе программ подготовки для ДЮСШ.

**Таблица 1**

**Корреляционная взаимосвязь между контрольными упражнениями и результатами на основной дистанции у юных спортсменов 10-14 лет**

Контрольные упражнения	Возраст				
	10	11	12	13	14
Бег 30 м со старта	0,305	0,310	0,314	0,372	0,366
Бег 30 м с хода	0,310	0,325	0,342	0,364	0,386
Бег 60 м со старта	0,325	0,348	0,366	0,324	0,436
Бег 600 м	0,327	0,345	0,361	0,385	0,426
Прыжок в длину с места	0,329	0,355	0,376	0,388	0,423
Прыжок в длину с разбега	0,330	0,354	0,368	0,423	0,417

В ходе эксперимента определялось состояние готовности каждого спортсмена к ответственным соревнованиям. Это связано не только стремлениям руководства команды и тренеров к внесению корректив в тренировочный процесс спортсменов на предсоревновательном этапе, но и желанием не допускать ошибок в комплектовании команды. В связи с этим, применялись различные (специально и естественно организованные) тесты, способствующие оперативно оценить уровень развития работоспособности кандидатов для участия в конкретном соревновании по различным видам спорта.

## Выводы

При выполнении упражнений в легкоатлетическом беге тренировочные нагрузки должны характеризоваться по следующим пяти компонентам: интенсивность упражнения, продолжительность упражнения, продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха и число повторений и применяются следующие методы развития выносливости: метод непрерывных упражнений с измеренной нагрузкой, метод повторного и интервального упражнения, игровой метод, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

## Литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан « О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года № УП–5924
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сонли фармони. Lex.uz Lex.uz
3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость М.:2014.-80 с.
4. Волков Н.И. Интервальная гипоксическая тренировка М.: 2000.-90 с.
5. Кулаков В.Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / В.Н. Кулаков. - М., 1995. - 48 с.
6. Рахматова Д.Н. Ёш энгил атлетикачиларнинг жисмоний имкониятларини назорат қилиш ва ривожлантириш // Scientific Bulletin of NamSU-Научный вестник НамГУ-NamDU ilmiy axborotnomasi–№4.2022. Б.38-39