



ЗАРУБЕЖНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ОПЫТ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ СПРИНТЕРОВ

З.Н.Усмонов

доцент (PhD) кафедры теории и методики физической культуры ФерГУ.,

А.А.Бокиев

и.о. доцент кафедры физической культуры ФерГУ.,

И.А.Абдиганиев

магистрант направления физической культуры ФерГУ.

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-yanvar 2024 yil

Ma'qullandi: 28-yanvar 2024 yil

Nashr qilindi: 31-yanvar 2024 yil

KEY WORDS

спринтер, бегун, бег, скорость, тренер, спорт, короткая дистанция, упражнения.

ABSTRACT

Эффективная тренировка бегунов ставит перед тренером сложную задачу. К каждому бегуну необходимо подходить индивидуально, чтобы в полной мере оценить его уникальную экосистему, цели и мотивацию к тренировкам. Для анализа эффективности применения тренировочного процесса на отечественных спортсменах, следует изучить и проанализировать современную спортивную подготовку бегунов-спринтеров в зарубежных странах. Независимо от того, сосредоточен ли бегун на тренировках для общего здоровья и благополучия или ради результатов, постоянство тренировок служит основой успеха. Несмотря на то, что существует множество вариантов мониторинга внутренних и внешних рабочих нагрузок, определение наиболее подходящей системы мониторинга для достижения желаемых целей должно быть совместным решением врача/тренера и бегуна. Таким образом в статье будет раскрыта информация о результатах и достижениях иностранных бегунов-спринтеров и этапы их подготовки, тренировочный процесс, его регулярность и содержание.

Annotatsiya: Yuguruvchilarni samarali tayyorlash murabbiy oldiga muhim va murakkab vazifani qo'yadi. Har bir sprintchi-sportchiga individual yondashuv lozim bo'lib, ularni imkoniyatlarini to'la baholab, mashg'ulot jarayonlari maqsadi va unga motivatsiyalarini meyorini bilish zarur. Mahalliy sportchilarimizni mashg'ulot jarayonlarini sifat va samaradorligini tahlil qilish maqsadida horijiy tajribalarni o'rganib amalga tadbqiq etish lozimligi ehtiyoji sezildi. Sportchi mashg'ulotlarga sog'ligini mustaxkamlash uchun keladimi yoki oldiga yuqori natijalarga erishish maqsadini qo'yganmi, har qanday vaziyatda ham mashg'ulotlarni doimiylik katta ahamiyatga ega, yuqori natijalar garovi ekanligi allaqachon tajribada isbotini topgan. Xullas bu maqolqimizda ilg'or horij

tajribalarini tahlil qilib o'z faoliyatimiz bilan, biz erishgan natijalar bilan taqqoslab kelgusida amaliyotimizga tadbiiq etishni rejalashtirdik.

Kalit so'zlar: sprintyor, sprint, yuguruvchi, qisqa masofa, start, finish, yugurish, murabbiy, tezlik, temp, qadam kengligi, qadam chastotasi, yugurish ritmi, finish.

Независимо от того, сосредоточен ли бегун на тренировках для общего здоровья и благополучия или ради результатов, постоянство тренировок служит основой успеха. Несмотря на то, что существует множество вариантов мониторинга внутренних и внешних рабочих нагрузок, определение наиболее подходящей системы мониторинга для достижения желаемых целей должно быть совместным решением врача/тренера и бегуна. Большинство бегунов-любителей, как правило, тренируются от трех до пяти раз в неделю, в то время как профессиональные спортсмены могут проводить тренировку до 10–14 раз. Поляризованная модель тренировок, по-видимому, дает оптимальные результаты для улучшения физической формы и производительности для тех, кто тренировался с определенной регулярностью. Наконец, если и есть что-то, что бегун должен делать помимо бега, то это силовые тренировки, учитывая их бесчисленное множество преимуществ, независимо от способностей. Проанализировав данные о технике спортивных тренировок бегунов-спринтеров, в зарубежных статьях таких авторов как К. Фостер, М. Шрагер, А. С. Снайдер, Н. Н. Томпсон было выяснено, что поведение стимуляции, используемое спортсменами, различается в зависимости от отдельных видов спорта, что требует изучения профилей стимуляции для конкретных видов спорта. Кроме того, темпы поведения бегунов различаются в зависимости от дистанции забега. Стратегия «тотальной игры», характеризующаяся начальным быстрым ускорением и снижением скорости на более поздних стадиях, наблюдается на 100 и 200 м. У бегунов на 400 м также наблюдается положительная динамика темпа, которая характеризуется снижением скорости на протяжении всего забега. Точно так же бегуны на 800 м обычно используют позитивную стратегию темпа во время темповых «встречных» забегов. Тренеры профессиональных спортсменов должны учитывать наблюдаемую разницу в профилях темпа, принятых на соревнованиях. Спортсменам с более скромными целями, чем завоевание медали на крупных чемпионатах, рекомендуется придерживаться реалистичного темпа на начальных этапах забегов на длинные дистанции и оставаться в группе бегунов. Хотя существующие исследования, изучающие характеристики темпа у профессиональных бегунов с помощью наблюдательного подхода, предоставляют достоверные данные о производительности, они дают мало информации о механизмах, лежащих в основе, которые объясняют демонстрируемое поведение. Поэтому необходимы дальнейшие исследования, чтобы оказать значимое влияние на дисциплину. Исследователи должны разрабатывать и проводить вмешательства, которые позволят спортсменам тщательно выбирать стратегии, на которые не повлияют неверные решения, принятые другими спортсменами, что позволит этим спортсменам развивать более оптимальное и успешное поведение. Темп — это термин, используемый для описания распределения мышечной работы во время тренировки. Это считается фундаментальным требованием для успешной работы на выносливость и зависит от непрерывных процессов принятия решений. Стратегические решения относительно общего подхода к соревнованию принимаются заранее, в то время как тактические

решения во время соревнования реагируют на изменения в физиологическом состоянии и поведении соперников. , включая отрицательный профиль (увеличение скорости на протяжении события), положительный профиль (уменьшение скорости на протяжении события), «тотальный» профиль (характеризуется начальным быстрым ускорением и снижением скорость на более поздних стадиях), ровный профиль, параболический профиль (включая U-образный, обратный J-образный и J-образный) и переменный шаг. Поведение при забеге различается в зависимости от режима упражнений, продолжительности соревнования, знаний и опыта спортсмена и физиологических возможностей каждого соперника. Для профессиональных спортивных достижений непременно необходим добросовестный компетентный тренер, который разработает качественную программу тренировочного процесса и будет следить за правильностью выполнения данных упражнений. Несколько профилей стимуляции были описаны в 2021 году Аббиссом и Лорсенем. Эти профили изначально были основаны на анализе, в котором основное внимание уделялось плаванию, езде на велосипеде и гребле. Учитывая различия, такие как аэродинамическое сопротивление, которые существуют между бегом и другими отдельными видами спорта, такими как езда на велосипеде и конькобежный спорт, есть очень веские основания для обновления текущего понимания темпа в беге. Опираясь на отличный фундамент, заложенный Аббиссом и Лаурсенем, можно установить профили стимуляции во время бега. Требования к бегунам различаются в зависимости от пройденной дистанции:

- бегунам на средние дистанции требуется больший аэробный вклад, чем спринтерам;
- бегуны на длинные дистанции сталкиваются с разными проблемами в зависимости от того, соревнуются ли они на треке, на дороге или в кроссе;
- в чемпионских гонках особое внимание уделяется соревнованиям по принципу «победитель получает все», в которых главная цель состоит в том, чтобы либо пройти в следующие раунды.

Кроме того, соревновательные гонки не включают в себя предварительные раунды, такие как заезды, полуфиналы и финальные забеги, как это делают чемпионаты. Эти различия, существующие между беговыми дисциплинами, делают их бесценным источником для дальнейшего понимания поведения бега, используемого успешными и неудачливыми спортсменами, мужчинами и женщинами, а также бегунами в различных форматах соревнований. Г.Д. Хейз , П.И. Мартин в своей статье «Характеристики «пружины ног» и аэробные потребности бега» от сентября 2021 года описывают информацию о том, что короткие и высокоинтенсивные упражнения вызывают быстрое истощение межмышечных высокоэнергетических фосфатов, что приводит к нарушению сократительной способности мышц и выработки силы. Авторы предположили, что постепенное снижение скорости на протяжении большей части забегов на 400 м свидетельствует о снижении способности мышц генерировать силу (т. е. периферической физиологической усталости), несмотря на постепенное увеличение активации двигательных единиц (измеренное с электромиография). При анализе имеющихся результатов и достижений спортсменов нет важной информации, касающихся особого веса, придаваемого важности внутренней физиологической информации или информации о внешней среде для обоснования решений о темпе у

профессиональных бегунов. Должны быть проведены дальнейшие исследования, в которых вмешательства используются для изменения физиологического или психологического состояния перед участием в протоколах упражнений, выполняемых в контролируемой моделируемой соревновательной среде Спортсменам, чьи цели не распространяются на завоевание медали или финиширование на вершине, рекомендуется поддерживать реалистичный и консервативный темп на начальных этапах забегов и оставаться в группе бегунов на протяжении большей части забега. Тренерам профессиональных спортсменов следует очень внимательно отмечать разницу в профилях темпа, принятых в соревновательных гонках (где часто используется кардиостимулятор), и темпах, используемых в гонках чемпионатов. Быстрые результаты, достигнутые в гонках на соревнованиях с одним или несколькими пейсмейкерами, не обязательно воспроизводятся в гонках чемпионата по принципу «победитель получает все», где темп может значительно различаться. параболический Уобразный темп отображается у полумарафонцев, а положительный темп отображается у марафонцев. Спортсменам, чьи цели не распространяются на завоевание медали или финиширование на вершине, рекомендуется поддерживать реалистичный и консервативный темп на начальных этапах забегов на длинные дистанции и оставаться в группе бегунов на протяжении большей части забега. Одним из важных аспектов технической подготовленности бегунов на короткие дистанции является формирование навыков контроля за характером перемещения частей и звеньев тела в пространстве и времени. Физиологические, биомеханические, педагогические и психологические компоненты общефизической и специальной подготовки изучаются без учета характера их взаимосвязей и взаимозависимостей, что затрудняет интеграцию результатов исследований и не обеспечивает систематизацию новых фактов. В статье А. М. Тернер и М. Оуингс описывается эксперимент, в ходе которого подтверждается целесообразность и результативность применения методики контроля величины колебаний тела в боковом направлении, применение которой позволяет совершенствовать процесс управления двигательной деятельностью в беге на короткие дистанции. Рост спортивных результатов в беге на короткие дистанции детерминирован многими факторами: разработкой современных технологий управления тренировочным процессом; выявлением неиспользованных ресурсов теории и методики спортивной подготовки бегунов, а также уровнем физической подготовленности, обеспечивающей оптимальное соотношение показателей двигательно-координационных качеств: мышечной силы, быстроты, выносливости, специальной ловкости, равновесия, двигательного ритма и др.; типологическими свойствами центральной нервной системы; степенью развития морально-волевых и нравственных качеств спортсмена и др.Бернардо Рекена в своей статье приводит анализ исследования, в котором шестьдесят студентов физической культуры были случайным образом разделены на пять экспериментальных групп: все виды тренировок (А), полный присед (В), параллельный присед (С), прыжки с контрдвижением с нагрузкой (Г) и плиометрическая тренировка (Д). Участники каждой группы тренировались три дня в неделю в общей сложности семь недель. Целью было сравнить влияние пяти различных тренировочных стимулов на спринтерские способности и развитие силы. Результаты предварительной тренировки

не показали существенных различий между группами ни по одной из тестируемых переменных. Через семь недель не было обнаружено значительного улучшения результатов в спринте, однако значительное улучшение максимальной динамической силы, скорости перемещений наблюдалось во всех группах: группа комбинированных методов А (20%), группа Б с большим сопротивлением (11%), силовая группа С (17%), баллистическая группа D (14%) и плиометрическая группа Е (6%) . Основные методы ведения тренировок у зарубежных тренеров заключаются в следующих упражнениях. Для общей физической подготовки применяют:

- беговые упражнения: высокое понимание бедра, захлесты голени, семенящий бег, бег «колесом» (с высоким подниманием бедра, последующим выхлестом голени вперед, под себя, выполняемые в быстром темпе;
- быстрое выпрыгивание из полуприседа с подтягиванием бедер к груди; - смена ног при выпрыгивании из положения выпада вперед;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины и разгибателей бедра;
- многоскоки или скачки, выполняемые с места или небольшого разбега.

Специальные упражнения для развития скорости:

- бег в гору;
- бег с сопротивлением;
- многоскоки, выполняемые со стартовых колодок;
- упражнения циклического характера с мягким резиновым амортизатором (бег в упоре с зафиксированными амортизаторами на голени).

Упражнения для развития силы:

- упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга) и на тренажерах (метание набивных мячей; штанга: полу присед, рывок, толчок).
- прыжки и прыжковые упражнения (с места, с разбега и в глубину на одной и двух ногах, на различном грунте).

Таким образом были изучены зарубежные статьи на темы спортивной тренировки бегунов-спринтеров и их результаты и были сделаны выводы. Комбинированный тренировочный подход с использованием полного приседания, параллельного приседания, прыжков с контрдвижением с нагрузкой и плиометрической тренировки приводит к небольшому улучшению максимальной силы, скорости перемещения и спринтерской производительности, а также к сходству между схемами движения и скоростью смещения

Список литературы:

1. Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 11, 352-355.
2. Bokiev, A., Abduganiev, I., & Toshpulatov, A. (2022). The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics. Asian Journal of Multidimensional Research, 11(5), 316-319.
3. Бокиев, А., & Мирзаев, М. (2023). МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА. International

bulletin of applied science and technology, 3(5), 257-261.

4. Бокиев, А. А. (2023). МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВА УЧЕНИКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. Journal of Integrated Education and Research, 2(5), 5-9.

5. Бокиев, А., Абдуганиев, И., & Абдуганиева, З. (2023). ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Журнал: Союз Науки и Образования, 5(2), 3-6.

6. Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 11, 352-355.

7. Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 11, 352-355.

8. Bokiev, A., Abduganiev, I., & Toshpulatov, A. (2022). The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics. Asian Journal of Multidimensional Research, 11(5), 316-319.

9. Бокиев, А. А. (2023). МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВА УЧЕНИКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. Journal of Integrated Education and Research, 2(5), 5-9.

10. Бокиев, А., Абдуганиев, И., & Абдуганиева, З. (2023). ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Журнал: Союз Науки и Образования, 5(2), 3-6.

11. Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 11, 352-355.

12. Bokiyeu, A. (2023). SPORTNING AKROBATIKA TURIGA O'QUVCHILARNI SARALASH METODIKASI. Евразийский журнал академических исследований, 3(8), 176-179.

13. Здоровый образ жизни-активный образ жизни А.Бокиев Новости образования:исследование в XXI веке 2(16),965-970,2023.