

**ШКОЛА СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ****Бокиев Ашурали Абдуганиевич**

доцент кафедры физического воспитания и методика

обучение спортивных игр ФерГУ.

**Аннотация:** 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.

**Ключевые слова:** спринтер, бегун, бег, скорость, тренер, спорт, короткая дистанция, упражнения.

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 скорости 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 Лорсенон. 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. Опираясь на отличный фундамент, заложенный Аббиссом и Лаурсеном, 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 U образный 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 В с большим сопротивлением (11%), силовая группа С (17%), баллистическая группа D (14%) и плиометрическая группа Е (6%) [3]. Основные методы ведения тренировок у зарубежных тренеров заключаются в следующих упражнениях. **Для общей физической подготовки применяют:** – беговые упражнения: высокое поднимание 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 сходимости 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).
2. 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).

3. Bokiyeв.А. 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., & Мирзаев, М. (2023). МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В
10. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center UIF = 8.1 | SJIF = 5.685 www.in-academy.uz Volume 3 Issue 8, August 2023 ISSN 2181-2020 Page 179 СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА. International bulletin of applied science and technology, 3(5), 257-261.
11. 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.
12. 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.
13. 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.