

**УДК 374**

**Камалов Аслиддин Нажмидинович**

*Самарканский государственный университет - магистратура -2 курс - факультет - «Теория и методика физического воспитания и спорта».*

**Кипчаков Боходир Бахриддинович**

*Доцент Самарканского государственного университета*

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БЕГУНОВ  
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15-16 ЛЕТ**

**Аннотация:** Современные требования к достижению максимальных результатов в беге на средние дистанции выдвигают определенные изменения в скоростно-силовой подготовке юных спортсменов. В условиях соревновательной борьбы «спортсменам среднего уровня» часто приходится поддерживать определенную скорость бега на дистанцию, а значит бороться с утомлением, предъявляя высокие требования к скоростно-силовой тренировке. По степени развития у спортсмена основных физических качеств, от которых зависит исход соревнований, можно судить о дальнейшем росте его мастерства. В статье описывается как целенаправленно и планомерно необходимо развивать скоростно-силовые качества бегунов на средние дистанции.

**Ключевые слова:** бег на короткие дистанции, юные спортсмены, физическое воспитание, комплекс упражнений, скоростно-силовые качества.

*Kamalov Asliddin Nazhmidinovich*

*Samarkand State University - magistracy -2 course - faculty - "Theory and methodology of physical education and sports."*

*Kipchakov Bohodir Bahridinovich*

*Associate Professor, Samarkand State University*

## **DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES IN RUNNERS FOR MEDIUM DISTANCES 15-16 YEARS**

***Abstract:** Modern requirements for achieving maximum results in middle distance running put forward certain changes in the speed-strength training of young athletes. In conditions of competitive wrestling, "middle-level athletes" often have to maintain a certain speed of running at a distance, and therefore fight fatigue, making high demands on speed-strength training. According to the degree of the athlete's development of the basic physical qualities, on which the outcome of the competition depends, one can judge the further growth of his mastery. The article describes how purposefully and systematically it is necessary to develop the speed-power qualities of middle-distance runners.*

**Key words:** short-distance running, young athletes, physical education, a set of exercises, speed-strength qualities.

### **Введение**

Одна из проблем в развитии скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции заключается в том, что, несмотря на накопленный большой фактический материал по отдельным вопросам и аспектам, становится все сложнее систематизировать и обобщить их, поэтому в полной мере используйте его на практике. Основными задачами, стоящими перед физической культурой и спортом, являются:

- не только воспитание физически развитых спортсменов, но и воспитание культурных и нравственных качеств, которые станут основой гармоничного развития личности в целом.

Тщательный учет возрастных и анатомо-физиологических особенностей, характерных для разных фаз развития подростков, является важным критерием высокой эффективности тренировки скоростно-силовых способностей у бегунов. Оптимизация нагрузки и мониторинг функциональных показателей - краеугольные камни успешного обучения спортсмена. Выявление закономерностей скоростного роста в конкретном

в возрасте очень важно, потому что моторный показатель создается в детстве и подростковом возрасте, и закладывается фундамент для будущих спортивных результатов. Совершенно очевидно, что существует потребность в исследованиях развития скорости у 15-16-летних, бегающих на короткие дистанции.

В связи с тем, что в подростковом возрасте организм человека еще находится в стадии формирования, влияние физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может заметно проявляться в этом возрасте. Его понимание станет основой для активной работы в условиях меняющегося современного мира.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно уделяться воспитанию скоростно-силовых способностей детей, поскольку высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению результатов высоких спортивных результатов в будущем [3].

Следовательно, тренировочная процедура должна быть ориентирована на возраст спортсменов для правильного развития их скоростно-силовых способностей. Выявление закономерностей в развитии скорости в определенном возрасте особенно важно, потому что моторный показатель создается в детстве и подростковом возрасте и закладывается фундамент для будущих спортивных результатов. Несомненно, существует необходимость исследования развития скоростно-силовых качеств у 15-16-летних спортсменов, бегающих на короткие дистанции. Мы провели педагогическое исследование по этому поводу.

Основное внимание в исследовании уделяется учебно-тренировочному процессу спортсменов в возрасте от 15 до 16 лет, специализирующихся на беге на короткие дистанции.

**Предмет исследования:** средства и стратегии развития скоростно-силовых способностей у спортсменов 14-15 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

**Цель исследования:** определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов 15-16 лет, специализирующихся на беге на короткие дистанции. Исходя из поставленной цели исследования, мы определили следующие задачи:

1. На основе анализа научно-методической литературы показать, как решается проблема скоростно-силовой подготовки спортсменов, специализирующихся на спринтерском беге.
2. Составить комплекс физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов 15-16 лет, специализирующихся на беге на короткие дистанции.
3. Экспериментально проверить и обосновать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов 15-16 лет, специализирующихся на спринтерском беге.

### **1.1. Общие характеристики и техника бега на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции (спринт) - один из самых популярных видов легкой атлетики. Дистанции, подпадающие под концепцию спрингта, от 60 м до 400 м. Соревнования на короче на дистанции принято проводить в закрытых помещениях. Основная цель спрингта - пробежать дистанцию заданной длины с максимально допустимой скоростью.

Для достижения этой цели спортсмен должен резко направить свои умственные и физические качества, что позволит ему легко набирать скорость на дистанции. На максимально возможной скорости бегун должен продержаться до конца дистанции.

Одаренные спортсмены в беге на короткие дистанции разного роста и телосложения, но обычно хорошо физически развитые, сильные и быстрые. Только при постоянном улучшении физических качеств спортсмен может добиться высоких результатов, однако психологический фактор играет немаловажную роль.

Как и во всех беговых дисциплинах, основная цель спортсмена - пересечь финишную черту, поэтому все действия на дистанции должны быть скоординированы от самого старта до финиша. Весь процесс бега можно разделить на четыре компонента: старт, стартовое ускорение, дистанционный бег, финиш.

**Начинать.** Перед началом движения спортсмены занимают исходное положение перед линией старта. В настоящее время для облегчения бега используются колодки. По команде "Готово к запуску!" бегун занимает стартовую позицию на стартовой линии, поставив ноги на стартовые позиции. Считается, что оптимальным для спортсмена является наклон туловища на 40-45 градусов. При этом ноги необходимо сгибать в тазобедренных и коленных суставах, ГКМ располагается ближе к передней ноге. Такое положение тела считается более устойчивым и оптимальным для совершения стартового рывка. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают положение, противоположное ногам.

По команде «Внимание!» спортсмен должен немедленно встать и зафиксировать конечное стартовое положение, сохраняя опорные руки на дорожке и соприкасаясь ступнями со стартовыми блоками ... ». Для начала вы должны придерживаться действия с рывком последовательности. Позицию спортсменов называют «пятиколонной», из названия становится понятно, что точка опоры пять. Ноги спортсмена упираются в подушечки, колено задней ноги согнуто внизу под углом 90 °, руки поставлены на стартовую линию. Спина сохраняет прямое положение, хотя некоторые спортсмены предпочитают выгибать спину, когда это немного

подталкивает плечи вперед. Для эффективного старта спортсмен должен нажимать на подушечки, чтобы ускорить бег. Выпрямленные руки находятся на стартовой линии, опора идет на большой и указательный пальцы.

Принимая правильную позу и фиксируя ее после команды «Внимание!», Спортсмен должен стараться избегать чрезмерного напряжения мышц, находясь при этом в постоянной готовности к мгновенному старту.

С командой «Марш!» все тело спортсмена должно работать по принципу выталкивания из состояния сжатой пружины.

Таким образом, для повышения эффективности стартовых действий бегунов применяется прием, направленный на улучшение согласованных действий рук и ног, а также рационального соотношение усилий, активное и экономичное выполнение маховиков.

Чтобы не ошибиться на старте, необходимо помнить о правильном положении головы и туловища. При низком наклоне головы и высоком подъеме таза спринтер теряет способность выпрямляться и рискует упасть или споткнуться. Неправильное положение головы и таза может привести к раннему поднятию тела уже на первых шагах и уменьшению эффект стартового разгона. Оптимальное положение таза - положение на уровне плеч.

**Бег на дистанцию.** Характерной особенностью бега на длинные дистанции является наличие безопорного положения - полета. Период полета начинается с фазы несения ноги и заканчивается опусканием ноги на опору. Во время полета нога, завершившая отталкивание, разгибается в тазобедренном суставе, сгибается в колене, бедро быстро движется вперед и вверх, осуществляя отрыв ноги. Максимальная скорость достигается за счет большего количества шагов. Для разгона требуется много энергии. С

увеличением скорости бега меняет то, как вы ставите ногу на опору. Более опытные бегуны ставят ноги вперед.

Отрыв завершается выпрямлением голеностопного сустава и опорных ног. Техника постановки ступней считается правильным носком прямо и вперед. При чрезмерном повороте стопы наружу усиливается отталкивание.

### ***Отделка.***

Каким бы подготовленным ни был спортсмен, его физические возможности не позволяют ему сохранять максимальную скорость на всем протяжении. Чем ближе финиш, тем заметнее снижение скорости (в среднем это 5-8%). Замедление скорости происходит с началом утомления мышц, участвующих в отталкивании, и, как следствие, уменьшается длина шага, а это означает, что скорость уменьшается. Для сохранения скорости необходимо увеличивать частоту беговых шагов, и делать это можно движениями рук.

### ***Вывод***

На основе полученных теоретических знаний нами был проведен педагогический эксперимент, который был направлен на получение результатов с введением комплекса дополнительных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств спортсменов-полиграфистов 15-16 лет.

**В результате нашего расследования были сделаны следующие**

#### ***выводы.***

1. Анализ литературных материалов, посвященных теме скоростно-силовой тренировки, а также скоростной и технической подготовки, показал, что скоростно-силовая тренировка занимает особое место в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции. В то же время специалисты не могут прийти к единому мнению, какие

методы скоростно-силовой тренировки наиболее эффективны или в каком сочетании их следует использовать. Мы говорим о прыжках и взрывных упражнениях со штангой и другими весами определенным образом. Согласно литературным источникам, эти два пути развития силовых способностей спортсменов являются ключевыми в процессе их тренировки.

2. По сравнению с группой спортсменов-спринтеров, выполняющих стандартную программу, мы наблюдали более высокий прирост результатов во всех контрольных упражнениях, отражающих уровень беговой подготовленности, в группе спортсменов-спринтеров, использовавших средства прыжковой подготовки; 3. результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность применяемого комплекса упражнений для повышения уровня развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов 15-16 лет.

### **References**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев // М.: ФИС, 1991. 544 с.
2. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 кл. Под ред. В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2001.126 с.
3. Озолин, Э.С.Легкая атлетика. / Э.С. Озолина // М.: ФИС, 1986. 160 с.
4. Остапенко, А.Н. и др. Лёгкая атлетика./ А.Н. Остапенко // М.: «Высшая школа». 1979. 212 с.
5. Романенко, В.А., Максимович, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. / В.А. Романенко // М.: ФИС. 1986.144 с.

6. Kahramonovna M. D., Khabibovna R. M. THE USE OF WEB TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS //ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. – 2021. – T. 2. – №. 08. – C. 19-22.
7. 2.Kahramonovna M. D. CONCEPT AND CLASSIFICATION OF ENGLISH PHRASEOLOGISMS AND THEIR SYNONYMS IN RUSSIAN //Academica Globe: Inderscience Research. – 2021. – T. 2. – №. 07. – C. 166-169.
8. Kahramonovna M. D. Innovative Teaching Methods. – 2021.
9. Kahramonovna M. D. LINGUISTIC ANALYSIS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 07. – C. 158-162.
10. Khabibovna R. M., Kahramonovna M. D. INFLUENCE OF THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN EDUCATION.
11. Kahramonovna M. D. How Reading Foreign Literature Contributes to an In-Depth Study of the Language //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. – 2021. – T. 2. – №. 7. – C. 72-73.
12. Ibragimova D. NEW APPROACHES IN THE ENGLISH LANGUAGE TEACHING: ENGLISH FOR SPECIFIC PURPOSES-ROLE-PLAYS AND PROJECTS //Интернаука. – 2019. – №. 43-2. – C. 55-57.
13. Shamsiddinovna I. D., Bakhtiyorovna Z. N. Educational process in integrated educational environment //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 3 (48). – C. 86-88.
14. Shamsiddinovna I. D., Maxmudovich R. K. Conventions as Metacommentary game engine //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – T. 12.
15. Shamsiddinovna I. D. Borrowings of Turkic words and derivations in English language //Humanities and Social Sciences in Europe: Achievements and Perspectives. – 2014. – C. 251.

16. Shamsiddinovna I. D., Bakhtiyorovna Z. N. Applying Audio lingual Method in English lessons // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. – 2020. – T. 24. – №. 2.