

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Хайдаров Улугбек Рустамович

Преподаватель Бухарского государственного педагогического института кафедры «Физической культуры и спорта»

Аннотация: Данная работа затрагивает вопросы спортивной тренировки прыгунов на этапе подготовительной специализации, в основе которой должно внимание уделяется развитию скоростных способностей. В статье проанализирован уровень физической подготовленности у легкоатлетов студентов Бухарского государственного педагогического института (кружок легкой атлетики группа начального этапа подготовки), в рамках общих положений, характер изучающих рациональные формы построения тренировочного процесса, может быть отражена индивидуальность спортсмена. Актуальной является выработка основных методических правил, показывающих сущность и оправданные рамки индивидуализации тренировок юных спортсменов. Рассматривается применения специальных упражнений в тренировочном процессе, улучшающие техническую подготовленность, влияющую на скоростные качества. Отражены результаты исследования и изучена динамика изменений результатов по основным показателям.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, скоростные качества, скуп, A-skip, B-skip, достоверность различия.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED ABILITIES IN JUMPERS OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING GROUP

Khaidarov Ulugbek Rustamovich

Lecturer at the Bukhara State Pedagogical Institute, Department of Physical Culture and Sports

Annotation: This work addresses the issues of sports training of jumpers at the stage of preparatory specialization, which is based on the development of speed abilities. The article analyzes the level of physical fitness among student athletes at the Bukhara State Pedagogical Institute (athletics club, group of the initial stage of training), within the framework of general provisions, the nature of those studying rational forms of constructing the training process, the individuality of the athlete can be reflected. It is relevant to develop basic methodological rules that show the essence and justified framework for individualizing training for young athletes. The use of special exercises in the training process that improve technical readiness, affecting speed qualities, is considered. The results of the study are reflected and the dynamics of changes in the results for the main indicators are studied.

Key words: Physical fitness, special physical fitness, technical preparedness, speed qualities, skip, A-skip, B-skip, reliability of the difference.

O'QUV-MASHG'ULOT GURUXIDA SAKROVCHILARNING TEZLIK SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Haydarov Ulugbek Rustamovich

Buxoro davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Bu ish tezlik qobiliyatini rivojlantirishga asoslangan tayyorgarlik ixtisosligi bosqichida sakrashchilarni sportga tayyorlash masalalarini ko'rib chiqadi. Maqolada Buxoro davlat pedagogika institutida (yengil atletika to'garagi, mashg'ulotning boshlang'ich bosqichi guruhi) talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi umumiy qoidalar doirasida, mashg'ulot jarayonini tashkil etishning oqilona shakllarini o'rganayotganlarning tabiati tahlil qilinadi. sportchining individualligi aks ettirilishi mumkin. Yosh sportchilar uchun mashg'ulotlarni individuallashtirishning mohiyati va asosli asoslarini ko'rsatadigan asosiy uslubiy qoidalarni ishlab chiqish dolzarbdir. O'quv jarayonida texnik tayyorgarlikni yaxshilaydigan, tezlik sifatiga ta'sir qiluvchi maxsus mashqlardan foydalanish ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari aks ettiriladi va asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha natijalarning o'zgarish dinamikasi o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, tezlik sifatleri, skip, A-skip, B-skip, farqning ishonchiligi.

Актуальность. В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими

возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ, научно обоснованных методик и технологий в сфере спортивной подготовки молодёжи, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов.

Для дальнейшего развития лёгкой атлетики все большее значение придаётся поиску новых, более эффективных, средств и методов подготовки спортивного резерва, обосновывается необходимость широкого использования на различных этапах становления спортивного мастерства теоретико-методических положений, индивидуализация тренировочного процесса. Особое внимание надо уделять специальной физической подготовке легкоатлетов в спринтерском беге, с учётом их технических особенностей. Поэтому проблема легкоатлетов, специализирующихся в прыгунов является актуальной.

Изученность проблемы. В научной статье Е. Л. Григорьевой (2020) рассматривается оптимизация специальной физической подготовленности. В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой конституционный подход для работы с детскими командами. Вырисовывается новая концепция однотипности ответных реакций на физические нагрузки у детей, объединённые габариты и компонентным варьированием их соматических показателей.

Эффективность передачи силы действия на опору по замкнутой кинематической цепи в статическом режиме определяется максимальными силовыми возможностями «слабого» звена в последовательной замкнутой кинематической цепи. Лимитирующими факторами передачи силы действия являются мышцы, обслуживающие голеностопный сустав и угол в коленном суставе.

Анализ и обобщение современной спортивно-педагогической литературы показывает, что увеличение или уменьшение скорости бега на короткой дистанции в большей степени касается периода переноса маховой ноги в фазе полёта и в меньшей периода опоры (Т.П. Юшкевич 1998, А.С. Сидоренко, 2004 и др.) Наибольшее положительное тренирующее влияние на организацию переноса маховой ноги в прыгунов оказывают специальные упражнения с установкой на быстрое сведение-разведение бёдер, направленные на увеличение интенсивности работы мышц антагонистов. Таким образом, в беге на короткую дистанцию главная двигательная задача – бежать быстро, но не скованно, испытывая ощущения тяги, как в беге под уклон-это центральная «опорная» точка контроля самоощущений в спринтерском беге.

Проанализированные литературные данные по вопросам биомеханической вертикальной составляющей опорных реакций беговых шагов спринтеров разной квалификации отличаются по характеру переднего фронта кривой. Нарушение ритма связано с растягиванием времени амортизационной фазы и неравномерностью нарастания усилий при опорных реакциях до максимума.

Эти динамические процессы, в свою очередь, детерминируются факторами кинематического порядка. К их числу относятся: выбор оптимальной стартовой позы, низкая траектория движения стопы маховой ноги в первом шаге, оптимизация углов в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах в каждом из последовательных шагов в стартовом разгоне, при согласованности с уровнем скоростно-силовой подготовленности спринтера.

Целью исследования явились, изучение эффективности упражнений улучшающие технику бега влияющих на результативность скоростных качеств спринтеров, в соревновательных дисциплинах.

Методы исследования:

- анализировались и обобщались данные научно-методической литературы ряда учёных и специалистов многие годы занимающихся научной деятельностью;
- методы тестирования;
- метод математическо - статистического вычисления.

Для решения задач исследования нами был организован и проведён педагогический эксперимент в течении сентябрь 2022 г.- февраль 2023 года на базе Бухарского государственного педагогического института г. Бухара. В исследовании приняли участие 30 спортсменов (юноши) учебно-тренировочной группы третьего года обучения 18-20 лет. Проводилась оценка физического развития юношей 18-20 лет. В ходе эксперимента были получены данные по следующим показателям: бег на 60, 100 метров, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки вверх.

В начале эксперимента основные средства были направлены на развитие специальной физической подготовленности. Объём и содержание учебно-тренировочных занятий определялись типовой программой КОР в соответствии с этапом подготовки. Для третьего года обучения объём учебно-тренировочных занятий составил 10 учебно-тренировочных занятий с общей нагрузкой 20 часов в неделю [12,13] (см. таблица 1).

Таблица 1

**Комплекс упражнений скоростного характера для спринтеров на этапе
подготовительной специализации**

№	Упражнение	Дозировка	День недели
1	«А- skip»	3× 50 м	Понедельник, Среда, Пятница
2	«Б- skip»	3× 50 м	Понедельник, Среда, Пятница
3	Бег 30 м с низкого старта	7 раз	Среда
4	Раскатка 20,30,40,60,100 м и обратно	1 серия	Вторник
5	Рывок штанги на груд	5×7 раз	Пятница

В основу тренировочного процесса включены инновационные беговые упражнения такие как: «А- skip», «Б- skip», «С- skip», «Д- skip» и «Е- skip». Которые направлены на развитие и совершенствование техники бега, а именно спринтерского. Стоит заметить, что по сравнению с ранней техникой и поздней техникой есть некоторые различия. В поздней технике постановка стопы является ключевым элементом в работе ног.

Скип (Скип) – подскок. Основное движение выполняется в ритме «и-раз», или «раз-два».

1. Методика упражнения «А- skip». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вперед, пятка под себя):

1. Встать, расставив ноги на расстоянии бедер, смотреть прямо перед собой и держать верхнюю часть тела прямо.

2. Поднять левую ногу на высоту бедра, пропуская подушечку правой стопы.

3. Ударить подушечкой левой ноги о землю ниже центра массы тела и встать на обе ноги.

4. Продолжит чередовать стороны и двигаться вперед.

5. Руки следуют за движениями ног, как при беге и во время выполнения А-скипа ступня должна быть согнута к голени (тыльное сгибание).

2. Методика выполнения упражнения «В-skip». Второе движение включает следующие действия: выполнит подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно ногу ставит под себя:

1. Встать, расставив ноги на расстоянии бедер, смотреть прямо перед собой и держать верхнюю часть тела прямо.

2. Поднять левую ногу на высоту бедра, пропуская подушечку правой стопы.

3. Взрывным движением взяться левой ногой за землю так, чтобы подушечка стопы упала на землю ниже центра массы тела, стоя на обеих ногах.

4. Продолжит чередовать стороны и двигаться вперед.

5. Руки должны следовать за движениями ног, как при беге. Во время выполнения Б-скипа ступня должна быть согнута к голени (тыльное сгибание).

Тренировочный процесс проведен согласно составленного плана тренировки, в котором включены инновационные беговые упражнения, направленные на развитие и совершенствование техники бега, а именно спринтерского (смотрите таблицу 2).

Результаты исследования. Содержание тренировочного процесса легкоатлетов в спринтерском беге способствовала существенному развитию таких показателей как в скорости, так и в силе; оказала повышение на физическую подготовленность: бег на 60, 100, метров, прыжки в длину с места, прыжки тройным с места, прыжки вверх (см., таблица 2).

Таблица 2

**Сравнительная таблица показателей физической подготовленности
легкоатлетов**

№	Принятые контрольные тесты	В начале эксперимента n=11		В конце эксперимента n=11		Разница	%	Достоверность различия
		$\bar{X} \pm \Omega$	В%	$\bar{X} \pm \Omega$	В%			
1	Бег на 60 метров	8,218±0,715	8,7	7,836±0,727	9,3	0,1	1,2	t=2,2 p< 0.05
2	Бег на 100 м	14,0 ±1,28	9,1	13,1±0,9	6,9	0,9	6,9	t=3,7 p< 0.01
3	Прыжки в длину с места	207,5±19,96	9,6	218,7±19,56	8,9	11,2	-5	t=2,4 p< 0.05
4	Тройной прыжок с места	613,8±63,69	10,3	636±65,33	10,3	17,8	-3,5	t=1,4 p> 0.05
5	Прыжок вверх	47,5±5,84	12,2	52,5±6,07	11,6	5	-9	t=3,5 p< 0.01

Сравнивая, показатели группы, до и после эксперимента, тренирующихся по общей методике, по окончании эксперимента, можно заметить значительное улучшение нижеследующих результатов, как эффект учебно-тренировочный процесса в которой был включён комплекс упражнений скоростного характера.

К выводу можно отнести то что, для совершенствования скоростных способностей спринтеров на этапе подготовительной специализации следует использовать в учебно-тренировочном процессе следующие средства: «А-скип», «Б-скип», Бег 30 м с низкого старта, бег с максимальной скоростью, бег с минимальным напряжением мышц, (бег с расслаблением плечевым поясом, бег с закрытыми глазами и т.д.). Прыжки в длину, в высоту с максимально быстрым отталкиванием, силовые упражнения с весом 30-40 % от веса спортсмена. Исходя из проведённых исследований можно констатировать тот факт, что хороший спринтерский бег в целом характеризуется свободной, кажущейся лёгкостью движений по причине отсутствия излишнего мышечного напряжения. Хорошим считается бег того спортсмена, который, достигнув максимальной скорости в стартовом разбеге, в меньшей теряет её в беге по дистанции. Борясь с прогрессирующим утомлением. В ходе эксперимента нам удалось экспериментально обосновать комплекс упражнений скоростного характера. Сравнительный анализ изменения технической подготовленности в эксперименте позволил установить, что в течении всего времени наблюдался достоверный прирост на уровне значимости 0,05 силовых и скоростных показателей у испытуемых. В связи с этим можно сделать заключение что предложенный набор упражнений подобран верно, и действительно правильная постановка стопы благоприятно влияет на увеличение скорости спринтера.

Список использованной литературы

1. Khaydarov U. R. Features of the Training Process Aimed to Perfection Speed Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 207-211.
2. Хайдаров У. Р. 7. УР Хайдаров Обоснование влияния правильной постановки стопы на увеличение скорости бега: УР Хайдаров, АУ Эргашев, РХ Кадиров //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1. – С. 65-74. (Дата обращения

21.10.2023)

3. Кадиров Р. Х., Хайдаров У. Р. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ: 10.53885/edinres. 2022.43. 80.022 РХ Кадиров Доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к. п. н. УР Хайдаров Магистрант БГУ //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 493-496.

4. Мещеряков А.В Педагогическая интерпритация информации о биомеханических характеристиках спринтерского бега спортсменов. (Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н.Ульянова г. Ульяновск, Россия ОРСИД: 0000-0003-4371-8920, aleksey236632@yandex.ru)

5. Реутова О.В. Григорева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018 г. стр. 199-201 Т. 7. № 1(22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

(Дата обращения 18.10.2023)

6. Khaidarov U. R. Technique of Movement of Sprinters' Legs Affecting the Increase in Sprint Speed // Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 49-54.

7. Семенова О.Ю., Попов А.П. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов высших учебных заведений, Наука-2020, № 1 (37) 2020 г стр.100/184-104/184 URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnoy-podgotovki-legkoatletov-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah/veawer>.

8. Шикарова Л.И., Алексюн А.А., Анципович В.И. Формирование техники бега на спринтерской дистанции. УДК 796.012 2016 г. стр. 249-253

URL: <http://elib.institutemvd.by>.

<https://www.suunto.com/sports/News-Articles-container-page/8-essential-running-form-drills/>.