

---

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПОСТАНОВКИ СТОПЫ СТУДЕНТОВ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ БЕГА

*Хайдаров Улугбек Рустамович,  
Преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»  
Бухарского государственного педагогического института*

---

*Баходирова Феруза Баходировна,  
Студенка факультета Физической культуры  
Бухарского государственного педагогического института  
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.073>*

---

*Аннотация: в данной статье рассмотрены вопросы спортивной тренировки спринтеров на этапе подготовительной специализации, в основе которой должно уделяется внимание развитию скоростных способностей. В статье проанализирован уровень физической подготовленности у легкоатлетов спринтеров. 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, skip, A-skip, B-skip, достоверность различия,*

## IMPROVING THE TEACHING METHODS OF THE TECHNIQUE OF SETTING THE STUDENTS' FEET TO INCREASE THE RUNNING SPEED

*Khaidarov Ulugbek Rustamovich,  
Teacher of the Department of Physical Education and Sports  
Bukhara State Pedagogical Institute*

---

*Bakhodirova Feruza Bakhodirovna,  
Student of the Faculty of Physical Education  
Bukhara State Pedagogical Institute*

---

*Abstract: this article discusses the issues of sports training of sprinters at the stage of preparatory specialization, based on which due attention is paid to the development of speed abilities. The article analyzes the level of physical fitness of track and field sprinters. The application of special exercises in the training process is considered, which improve technical preparedness, affecting speed qualities. The results of the study are reflected and the dynamics of changes in the results for the main indicators is studied.*

*Keywords: Physical fitness, special physical fitness, technical fitness, speed qualities, skip, A-skip, B-skip, reliability of the difference,*

## YUGURISH TEZLIGINI OSHIRISH UCHUN TALABALARNING OYOQLARINI O'RNATISH TEXNIKASINI O'QITISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

*Haydarov Ulug'bek Rustamovich  
«Jismoniy tarbiya va sport» kafedrasini o'qituvchisi Buxoro davlat pedagogika instituti*

---

*Baxodirova Feruza Baxodirovna*

## *Jismoniy tarbiya fakulteti talabasi. Buxoro davlat pedagogika instituti*

*Annotatsiya: ushbu maqolada tayyorgarlik ixtisoslashuvi bosqichida sprinterlarning sport mashg'ulotlari masalalari ko'rib chiqiladi, uning asosida tezlik qobiliyatini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Maqolada sprinter sportchilarining jismoniy tayyorgarligi darajasi tahlil qilinadi. Tezlik xususiyatlariga ta'sir qiluvchi texnik tayyorgarlikni yaxshilaydigan o'quv jarayonida maxsus mashqlardan foydalanish ko'rib chiqiladi.*

*Tadqiqot natijalari aks ettirilgan va asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha natijalardagi o'zgarishlar dinamikasi o'rganilgan.*

*Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlik, tezlik fazilatlar, Skip, a-skip, B-skip, farqning ishonchliligi.*

Актуальность. На сегодняшний день, уровень высших спортивных достижений столь высок, что приблизиться к ним, а тем более превзойти, могут люди, обладающие бесподобным, для данного вида спорта, потенциалом.

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 технология в сфере спортивной подготовки молодежи, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов. [1]

Для дальнейшего развития легкой атлетики все большее значение придается 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 подготовки легкоатлетов в спринтерском беге, с учетом их технических особенностей. Поэтому проблема легкоатлетов, специализирующихся в спринте 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, объединенные габариты и компонентным варьированием их соматических показателей [7].

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. Так, например, исключение из этой цепи плюсно-фалангового сустава при угле в коленном суставе  $130^\circ$  позволило увеличить силу давления на опору в среднем на 23,9%, а при угле в  $155^\circ$  — на 30%. [3].

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 полета 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 спринтерском беге оказывают специальные упражнения с установкой на быстрое сведение-разведение бедер, направленные на увеличение интенсивности работы мышц антагонистов.

Целью исследования явились, совершенствовании методики обучения упражнения эффективно улучшающих технику бега влияющих на результативность скоростных качеств спринтеров, в соревновательных дисциплинах.

Методы исследования:

-анализировались и обобщались данные научно-методической литературы ряда ученых и специалистов многие годы занимающихся научной деятельностью;

-методы тестирования;

-метод математическо-статистического вычисления.

Для решения задач исследования нами был организован и проведен педагогический эксперимент в течении, сентябрь 2023г.- февраль 2024 года на базе Бухарского государственного педагогического института факультета физической культуры. 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. [8]

В начале эксперимента основные средства были направлены на развитие специальной физической подготовленности. Объем и содержание учебно-тренировочных занятий определялись типовой программой КОР в соответствии с этапом подготовки. Для третьего года обучения объем учебно-тренировочных занятий составил 10 учебно-тренировочных занятий с общей нагрузкой 20 часов в неделю (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	«В-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 грудь	5×7 раз	Пятница

В основу тренировочного процесса включены инновационные беговые упражнения такие как: «А-skip», «В-skip», «С-skip», «D-skip», «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 (Skip) –подскок. Основное движение выполняется в ритме «и-раз», или «раз-два».

I. 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. Ударять подушечкой левой ноги о землю ниже центра масс и встать на обе ноги.
4. Продолжить 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).

II. Методика выполнения упражнения «В-skip». Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно ногу ставить 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. Взрывно взяться левой ногой за землю так, чтобы подушечка стопы упала на землю ниже центра масс, стоя на обеих ногах.
4. Продолжить чередовать стороны и двигаться вперед.
5. Руки должны следовать за движениями ног, как при беге. Во время выполнения В-скипа ступня должна быть согнута к голени (тыльное сгибание).

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).

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 включен комплекс упражнений скоростного характера.

В течении экспериментального периода спортивной тренировки у спринтеров наблюдается достоверная прирост по всем показателям физической подготовленности:

Средний показатель бега на 60 метров в начале эксперимента  $8,218 \pm 0,715$  сек., а в конце эксперимента  $7,836 \pm 0,727$  сек. ( $t=2,2$ ;  $P>0,05$ ).

Показатели бега на 100 метров в начале эксперимента составил  $14,0 \pm 1,28$  сек., а в конце эксперимента  $13,073 \pm 0,896$  сек. ( $t=3,7$ ;  $P>0,05$ ).

Показатели прыжков в длину с места в начале эксперимента  $207,5 \pm 19,96$  см., а в конце эксперимента  $218,7 \pm 19,56$  см. ( $t=2,4$ ;  $P>0,05$ ).

Показатели прыжков тройным с места в начале эксперимента  $620,6 \pm 68,18$  см., а в конце эксперимента  $636 \pm 65,3$  см. ( $t=1,4$ ;  $P>0,05$ ).

Прыжки вверх в начале эксперимента  $47,5 \pm 5,84$  см., а в конце эксперимента  $52,5 \pm 6,07$  см. ( $t=3,5$ ;  $P>0,05$ ).

Вывод:

Исходя из проведенных исследований можно констатировать тот факт, что хороший спринтерский бег в целом характеризуется свободной, кажущейся легкостью движений по причине отсутствия излишнего мышечного напряжения. Хорошим считается бег того спортсмена, который, достигнув максимальной скорости в стартовом разбеге, в меньшей теряет ее 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

Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / Журнал: «Наука в олимпийском спорте» №1 2014 г. стр 60-74 URL: [https://sportnauka.org.ua/magazine\\_articles](https://sportnauka.org.ua/magazine_articles). (Дата обращения 24.03.2021)

Маркин М.О. диссертация Повышение эффективности стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов. / тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук стр. 2014 год.URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-effektivnosti-startovykh-deistvii-begunov-sprinterov-massovykh-razryadov> (Дата обращения 24.03.2021)

Булыкин Д.О. Техника стартовых действий в футболе и легкоатлетическом спринте Автореферат. 2007 году стр 1-22

URL: <https://www.dissercat.com/content/tekhnika-startovykh-deistvii-v-futbole-i-legkoatleticheskom-sprinte> (Дата обращения 24.03.2021)

Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1998. 412 с.

Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета. М.: Терра- спорт, 2000. 128 с.

Сирус, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. М.,