O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Гаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 02.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/5

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108

Адабиётлар:

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособ. / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. Москва: Дивизион, 2010. 224 с.
2. Брода С. И. Соревновательная надежность борцов-женщин вольного стиля и методы ее совершенствования: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / С. И. Брода. Москва, 2003. 26 с.
3. Гаркин Н. В. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок по вольной борьбе с учетом специфики женского организма / Н. В. Гаркин, Е. А. Бабушкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2016. № 4 (18). С. 36–44.
4. Мещеряков А. В. Повышение резервных возможностей спортсменов / А. В. Мещеряков, В. А. Жевнеров / Вестник педагогики физической культуры и спорта. № 1. 2016. С. 12–22.
5. Мухаммадиев К.Б. Реализация технологии физического воспитания детей 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в кураш. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar (2024 йил № 3). 283-288 б.
6. Мухаммадиев К.Б. Ёш курашчиларнинг тактик жиҳатларини такомиллаштириш модели. Вестник КГУ им. Бердаха. - № 2 (65) 2024, 190-193 b, 2024-yil. https://new.tdpu.uz/news/7650.
7. Мухаммадиев К.Б. 6-9 ёшли болаларнинг кураш билан шуғулланиш жараёнига жисмоний тарбия воситаларидан табақалаштириб фойдаланишга асосланган педагогик тажриба дастурни асослаш. - Fan – sportga №6/2023. 19-23 bet. http://www.fansports.uz.
8. Свиридов Б. А. Анализ кинематических характеристик движения манекена при выполнении бросков через спину и через бедро квалифицированными борцами-самбистами / Б. А. Свиридов, А В. Мещеряков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6(160). С. 216–220.

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
Р.А. БУРНАШЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
городл Чирчик, Узбекистан

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРИАТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация

В данной статье автор представил результаты педагогического эксперимента по применению разработанной программы тренировки в предсоревновательный период подготовки для эффективной подводки функционального состояния бегунов на 400 и 800 метров к соревновательному периоду подготовки. В начале предсоревновательного периода подготовки автор определил исходный уровень подготовленности бегунов с помощью тестов как тест Купера (12 минутный бег), бег на 300 метров и «Wingate» тест для определения мощности. Разработанная программа направлена на повышение специальной выносливости комплексно-вариативным подходом. Программа подготовки подтвердила свою эффективность и универсальность для бегунов на 400 и 800 метров.

Ключевые слова: *предсоревновательный период подготовки, бег на 400 метров, бега на 800 метров, тест Купера, бег на 300 м, Wingate тест.*

Annotation

Ушбу мақолада муаллиф мусобақаолди тайёргарлик даврида ишлаб чиқилган машғулот дастурини қўллаш бўйича педагогик тажриба натижаларини тақдим этди. Дастур, 400 ва 800 метрга югурувчиларнинг функционал ҳолатини мусобақа даврига самарали мослаштиришга қаратилган. Тайёрловнинг мусобақа олди босқичи бошланишида муаллиф югурувчиларнинг дастлабки тайёргарлик даражасини аниқлаш учун бир қатор тестлардан фойдаланган, жумладан, Купер тести (12 дақиқалик югуриш), 300 метрга югуриш ва қувватни аниқлаш учун "Wingate" тести. Ишлаб чиқилган дастур махсус чидамлиликни оширишга йўналтирилган бўлиб, комплекс-вариатив ёндашув асосида ташкил этилган ва 400 ва 800 метрга югурувчиларни тайёрлашда ўз самарадорлигини тасдиқлаган.

Калит сўзлар: *мусобақаолди тайёргарлик даври, 400 метрга югуриш, 800 метрга югуриш, Купер тести, 300 метрга югуриш, "Wingate" тести.*

In this article, the author presents the results of a pedagogical experiment on the implementation of a developed training program during the pre-competition period to effectively prepare the functional state of 400m and 800m runners for the competition phase. At the beginning of the pre-competition period, the author assessed the initial fitness level of the runners using tests such as the Cooper test (12-minute run), the 300-meter run, and the Wingate test for power evaluation. The developed program focuses on improving specific endurance through a comprehensive and variable approach and have proven their effectiveness and for 400 and 800m events runners.

Keywords: *pre-competition training period, 400m run, 800m run, Cooper test, 300m run, "Wingate" test.*

Актуальность. Современные тенденции в легкой атлетике, особенно в беге на 400 метров и 800 метров, требуют высокого уровня физической, тактической и психологической подготовленности спортсменов. Успех в данных дистанциях во многом определяется оптимальным сочетанием скоростных, силовых качеств и выносливости, что делает процесс подготовки сложным и многогранным. В связи с этим возникает необходимость в разработке и применении научно обоснованных методик, обеспечивающих не только общее развитие ключевых физических качеств, но и их оптимальное соотношение в зависимости от индивидуальных характеристик спортсмена [4].

Исследования показывают, что жесткие, негибкие тренировочные программы в предсоревновательный период могут приводить к снижению соревновательной формы из-за несвоевременного пика нагрузки или неадекватного восстановления [2,6]. Индивидуализированный подход позволяет корректировать объем и интенсивность тренировок, обеспечивая наилучший баланс между нагрузкой и восстановлением. Это особенно важно для бегунов на 400 и 800 метров, так как эти дистанции требуют сочетания скоростной выносливости, что делает процесс тренировок сложным и подверженным высоким рискам перетренированности [15]. Например, одни бегуны лучше адаптируются к высоким объемам нагрузки, в то время как другие демонстрируют более эффективные результаты при увеличении интенсивности, но снижении общего тренировочного объема [1,5,17].

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Современная спортивная наука подчеркивает необходимость внедрения адаптивных тренировочных программ, основанных на данных мониторинга состояния спортсменов, что позволяет своевременно вносить корректировки в тренировочный процесс и обеспечивать наиболее оптимальные условия для достижения высокой соревновательной формы [8,9,12].

Исследование механизмов индивидуализации тренировочного процесса, а также поиск оптимальных моделей комплексно-вариативной подготовки бегунов на 400 и 800 метров представляют собой важное направление в спортивной науке, что подтверждает высокую актуальность данной темы.

Целью данного исследования является разработка и обоснование методических подходов к индивидуализации комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров в предсоревновательный период с целью повышения их соревновательных результатов.

Задачи исследования.

-определить основные принципы индивидуализации предсоревновательной подготовки.

-оценить влияние индивидуализированных нагрузок на соревновательные результаты.

Методы исследования. Для достижения поставленных задач исследования использовался комплексный методологический подход.

Тестирование функциональной и скоростной выносливости. Для оценки функционального состояния и работоспособности спортсменов были использованы стандартные тесты:

Тест Купера (12-минутный бег) для определения общей выносливости.

Бег на 300 м с максимальным ускорением для оценки скоростной выносливости.

И так называемый «Wingate»-тест для анализа анаэробной мощности и способности к восстановлению [14].

Исследование проводилось на двух квалифицированных спортсменах: И. Л-на, 20 лет бегунья на 400 и 800 м. (результат до исследования 400 м – 59,0 сек, 800 м – 2:18,0 мин/сек), Ж.С-в, 25 лет бегун на 400 и 800 м. (результат до исследования 400 м – 52,0 сек, 800 м – 1:55,0 мин/сек)

Результаты и их обсуждение. В тесте Купера (12 минут непрерывного бега) результат И.Л-ной составил 3100 метров, который свидетельствует о достаточно хорошей аэробной выносливости, необходимой для успешного выполнения интервалов на 800 метров. Для Ж.С-ва результат в тесте Купера составил 3600 метров. Это показатель высокого уровня общей выносливости, что объясняется его превосходными результатами на 400 метров и хорошими показателями для 800 метров [11].

Бег на 300 м с максимальным ускорением для оценки скоростной выносливости. В беге на 300 метров с максимальным ускорением И.Л-на показала результат 47,8 секунд. Это указывает на развитую скоростную выносливость, что важно для демонстрации высокой скорости в последних метрах дистанции 800 метров. Для Ж. С-ва результат в беге на 300 метров составил 40,2 секунд.

В «Wingate»-тесте И.Л-на показала пиковую мощность 9,4 Вт на килограмм массы тела и среднюю мощность 7,0 ватта на килограмм. Этот результат характеризует её отличную анаэробную мощность, значимую для ускорений на 400 м, а также способность быстро восстанавливать силы во время интенсивной работы. Результаты Ж.С-ва в «Wingate»-тесте были ещё выше: пиковая мощность составила 10,2 ватта на килограмм массы тела, а средняя мощность – 8,1 ватта на килограмм. Это означает, что Ж.С-ов обладает хорошим анаэробным порогом для бега на 400–800 метров, что позволяет ему выходить на высокий уровень и восстанавливаться после интенсивных нагрузок за короткий промежуток времени.

У Ж.С-ва можно предположить, что для 12-минутного теста Купера, ориентировочная дистанция для него будет около 3700 метров. Это соответствует МПК около 60.3 мл/кг/мин. Для бегуньи И.Л-ной, где ее результат в тесте Купера может быть примерно 3 200 метров, что дает МПК около 51.4 мл/кг/мин.

В беге на 300 м для И.Л-ой время на 300 м может составить 43 секунды, а для Ж. С-ва - 38 секунд.

В «Wingate» тесте для И.Л-ой её пиковой мощностью будет 525 Вт, средняя мощность 350 Вт, тогда как для Ж.С-ва пиковой мощностью будет 840 Вт, средняя мощность 520 Вт.

Для бегунов на 400 метров обычно выделяют примерно четырехнедельный период, а для дистанции 800 метров – около шести недель предсоревновательной подготовки [3, 7, 16].

Ниже приведена программа подготовки для квалифицированных бегунов, специализирующихся одновременно на 400 м и 800 м (таблица 1). Разработанная программа рассчитана на то, чтобы за последние 3–4 недели перед главным стартом уменьшить общий объём, сохранив при этом высокую интенсивность специальных упражнений, улучшить скорость, технику и способность выдерживать «лактатный стресс». В программах заложены 5–6 тренировочных дней в неделю с 1–2 днями полного восстановления.

Результаты оценки специальной подготовленности квалифицированных спортсменов – бегуньи И.Л-ой и бегуна Ж.С-ва.

При определении лактатного порога и МПК

у И.Л-ной порог достигается при интенсивности примерно 85% от максимума, а МПК – около 52 мл/кг/мин. У Ж.С-ва лактатный порог составил около 90% от максимальной интенсивности, а МПК – примерно 60 мл/кг/мин, что подтверждает хороший уровень аэробной подготовки и способность к быстрому восстановлению.

Таблица 1

Пример разработанного микроцикла в предсоревновательном периоде подготовки для бегунов на 400 м и 800 м

Понедельник:	Вторник:	Среда:
Разминка: 15 мин бег, стретчинг, СБУ 4×200 м 29 сек и.о.90 сек 200 м трусцой и.о. между сериями 5 мин. Заминка: 10 мин бег.	восстановительный бег – 6 км с ЧСС до 150 уд/мин стретчинг, дыхательные упражнения	Разминка - 2 км бег, СБУ, стретчинг 3×300 м 52–53 сек, с и.о. 5 мин. Заминка - 1 км трусцой.
Четверг:	Пятница:	Суббота:
Восстановительный бег 4 км с ЧСС до 140 уд/мин Плиометрические упражнения Заминка 1 км трусцой	Разминка 10 мин трусцой 3×150 м спринт с акцентом на взрывной старт И.о.5 мин между повторениями 2×100 м в темпе на 400м и.о. 4мин Заминка 10 мин трусцой	Темповый бег: 10 мин с ЧСС до 180 уд/мин Ускорения 4х60м Заминка 10 мин трусцой

Практический прирост результатов за 6-недельный предсоревновательный период, основанный на предложенной программе. При этом предполагалось, что каждую неделю за счёт оптимизации нагрузок и увеличения специальной скоростной выносливости результаты улучшатся на небольшую величину, что критично для квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров.

Таблица 2

Прогнозируемы прирост результатов по расчетам полученным данным в тренировочном процессе предсоревновательного периода подготовки

Недели	Для бегуньи И. Л-ной		Для бегуна Ж. С-в	
	400 м в сек	800 м в мин/сек	400 м в сек	800 м в мин/сек
1	59,0 с	2:18,0	52,0 с	1:55,0
2	58,7 с	2:16,7	51,8 с	1:53,5
3	58,3 с	2:16,0	51,6 с	1:52,5
4	58,0 с	2:15,0	50,5 с	1:52,0
Прирост	1 секунда	3 секунды	1,5 секунды	3 секунды

Из таблицы 2 видно, что для И.Л-ной результаты в беге на 400 м улучшаются с 59,0 до 58,0 с, а в беге на 800 м – со 138 до 135 секунд. Для Ж.С-ва аналогично, результаты в беге на 400 м улучшаются от 52,0 до 51,5 сек, а в беге на 800 м – от 115 до 112 сек.

В результате в конце предсоревновательного периода были взяты тесты.

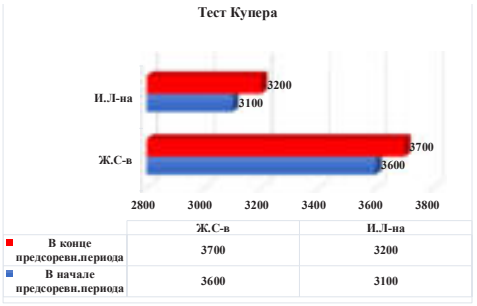


Рис.1. Показатели уровня подготовленности квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров в начале и в конце предсоревновательного периода в тесте Купера (12 минутный бег)

Из рисунка 1 видно, что результаты теста Купера (12-минутного бега) для двух спортсменов: Ж.С-в и И.Л-на отражены показатели в начале и в конце предсоревновательного периода подготовки.

Горизонтальная ось отображает дистанцию, которую спортсмены преодолели за 12 минут (в метрах), диапазон значений составил от 2800 до 3800 метров. Вертикальная ось представляет фамилии или инициалы спортсменов (Ж.С-в и И.Л-на). Столбцы двух цветов: синий (нижний уровень) – результаты в начале предсоревновательного периода. Красный (верхний уровень) – результаты в конце предсоревновательного периода. Анализ результатов показал, что: Ж.С-в в начале предсоревновательного периода подготовки пробежал 3600 метров, а в конце 3700 метров. Прирост составил: +100 метров. Тогда как у И.Л-ной показатели, также были идентичны спортсмену, где она преодолела за 12 минут 3100 метров в начале предсоревновательного периода подготовки, а в конце периода 3200 метров. Прирост составил +100 метров. Оба спортсмена показали улучшение результатов в тесте Купера. Данные подтверждают эффективность предсоревновательной подготовки в улучшении функционального состояния бегунов.

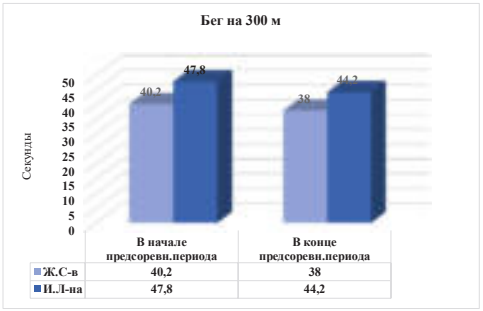


Рис.2. Показатели уровня подготовленности квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров в начале и в конце предсоревновательного периода в тесте бег на 300 метров

В тесте «Бег на 300 м» рисунок 2, были получены следующие показатели, где в конце предсо-

ревновательного периода были видны изменения в результатах у двух спортсменов Ж.С-в и И.Л-на по сравнению с началом предсоревновательного периода подготовки. Если Ж.С-в в начале предсоревновательного периода преодолел данную дистанцию за – 40,2 сек, то в конце он преодолел ее за 38 сек, тогда как И.Л-на в начале предсоревновательного периода пробежала за – 47,8 сек, а конце за 44,2 сек. Анализ результатов показал, что оба спортсмена улучшили результаты, показав улучшение времени в беге на 300 метров, где Ж.С-в улучшил результат на 2,2 секунды (40,2 - 38 сек), И.Л-на улучшила результат на 3,6 секунд (47,8 - 44,2 сек). Но необходимо отметить, что более значительное улучшение у И.Л-ной, что может свидетельствовать о повышении ее скорости и выносливости за счет тренировок [10]. Предсоревновательная подготовка дала положительный эффект – бегуны стали быстрее на дистанции 300 м. Разработанная программа тренировок оказалась эффективной для повышения результатов спортсменов.

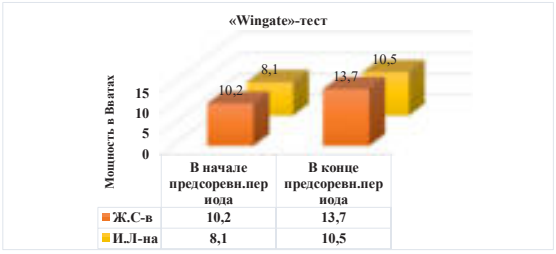


Рис.3. Показатели уровня подготовленности квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров в начале и в конце предсоревновательного периода в тесте «Wingate»

Рисунок 3 представляет результаты спортсменов по «Wingate»-тесту, который оценивает мощность спортсменов в ваттах (Вт) в начале и в конце предсоревновательного периода подготовки.

Из рисунка видно, что в начале предсоревновательного периода Ж.С-в показал – 10,2 Вт, а в конце предсоревновательного периода Ж.С-в показал – 13,7 Вт. Результаты И.Л-ной были следующими. В начале предсоревновательного периода подготовки ее показатель был равен – 8,1 Вт, а в конце – 10,5 Вт. При анализе результатов было видно, что оба спортсмена повысили мощность, что свидетельствует об улучшении их анаэробных способностей и спринтерской силы. Если Ж.С-в увеличил показатель на 3,5 Вт (10,2 - 13,7 Вт), что является значительным улучшением, то И.Л-на увеличила показатель на 2,4 Вт (8,1 - 10,5 Вт). Более выраженный прирост показателя у Ж.С-в, что может свидетельствовать о высокой эффективности программы подготовки в плане развития взрывной силы и мощности. «Wingate»-тест подтвердил эффективность предсоревновательной подготовки – у обоих спортсменов выросли показатели мощности. Улучшение результатов указывает на развитие анаэробной выносливости, что важно для бега на 400 и 800 метров. Рост мощности особенно значителен у Ж.С-в, что может говорить о его большей адаптации к нагрузкам или о более высокой изначальной предрасположенности к силовым проявлениям в спринте [13].

Выводы. В ходе предсоревновательного периода была разработана и успешно реализована индивидуальная программа для двух бегунов, специализирующихся на 400 м и 800 м, с учетом их исходных результатов и целевого прироста. Программа для бегуньи И. Л-ной (400 м – 59,0 с, 800 м – 2:18,0 мин) предусматривала систематическое повышение интенсивности коротких интервалов и работу над техникой бега. Благодаря оптимизации нагрузки, удалось улучшить время в беге на 400 м примерно до 58,0 с, а результат на 800 м – улучшились на 3 секунды. Для бегуна Ж. С-ва (400 м – 52,0 с, 800 м – 1:55,0 мин) программа была ориентирована на поддержание и развитие его высокой мощности. Здесь за счет увеличения объема качественной работы время на 400 м улучшилось до 51,5 с, а на 800 м – улучшилось на 2 секунды.

Программа демонстрирует, что индивидуальный подход и грамотное планирование предсоревновательной подготовки позволили спортсменам добиться максимальной эффективности к соревновательному периоду.

Литература:

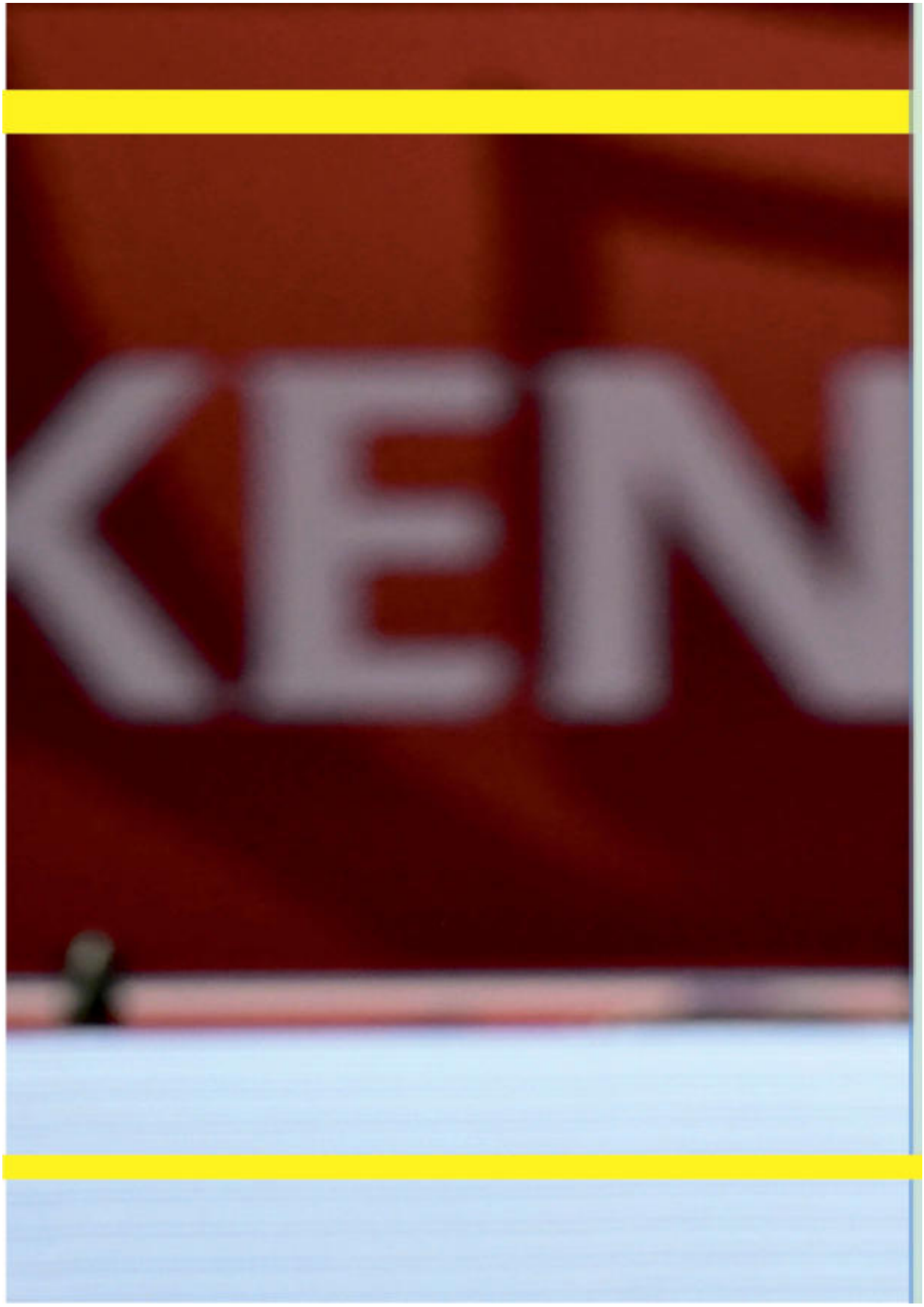
1. Борзов, В.Ф. «Методика подготовки спринтеров». Москва: Издательство «Спорт», 1992. – С. 110–120.
2. Петровский, В.В. «Основы подготовки легкоатлетов». Москва: Физкультура и спорт, 2008. – С. 45–52.
3. Войтас, Б.И. «Базовая подготовка легкоатлетов». Новая Каховка: Учебное пособие, 20244. – С. 34–39.
4. Иванов, А.И. «Тренировочные технологии в легкой атлетике». Киев: Изд-во «Спорт», 2015. – С. 78–85.
5. Сидоров, П.П. «Современные методики подготовки спринтеров». Москва: ФГОС «Спорт», 2019. – С. 50–57.
6. Ковалев, А.А. «Периодизация тренировочного процесса». Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2023. – С. 90–98.
7. Михайлов, Е.В. «Специфика спринтерской подготовки». Москва: Физкультура, 2018. – С. 65–72.
8. Новиков, В.С. «Тактическая подготовка в легкой атлетике». Москва: Спортпресс, 2000. – С. 100–107.
9. Федоров, М.М. «Психология и техника бега». Москва: Наука, 2014. – С. 120–127.
10. Daniels, Jack. *Daniels' Running Formula* (4th ed.). Human Kinetics, 2015. –P.102–110.
11. Lydiard, Arthur. *Running and Race Walking*. Prentice-Hall, 2005. – P. 88–94.
12. Pfitzinger, Pete. *Advanced Marathoning*. Human Kinetics, 2012. – P. 150–158.
13. Noakes, Timothy. *The Lore of Running*. Oxford University Press, 2013. – P. 300–310.
14. Daniels, Jack & Gilbert, Bill. *Daniels' Running Formula: Training for Performance*. Human Kinetics, 2011. – P. 120–125.
15. Abbott, Andy. *Speed, Strength, and Endurance*. Meyer & Meyer Sport, 2019. – P. 65–70.
16. Fink, John. *The Science of Running*. Meyer & Meyer Sport, 2011. – pp. 72–79.
17. IAAF. *Training for Athletics*. IAAF Publications, 2010. – P. 42–47.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN