

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ БЕГУНОВ 7–9 КЛАССОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

Тошев Алишер Темирович

Бухара состояние Университет « Теория спорта»

и методология » отделение Доцент

Абстрактный: В государстве уделено особое внимание причинам отставания отечественных женщин спринтерок в коротких дистанциях по сравнению с их соперницами. Исследование глубоко изучало систему силовой подготовки начала на корткие дистанции, и для спортсменов в возрасте 13-14 лет были разработаны специальные рекомендации по развитию мышц нижних конечностей и корпусов (сгибателей и разгибателей). Кроме того, установлено, что отношения между спортсменами и процессом игры неодинаковы. Также определены критерии развития мышц для спортсменов различного уровня – от III спортивной категории до мастеров спорта.

Annotation: The article pays particular attention to the reasons behind the lag of our country's female sprinters in short-distance running compared to their competitors. The study thoroughly examined the power training system for short-distance runners, and specific recommendations were developed for the development of the lower limb and trunk muscles (flexors and extensors) for athletes aged 13–14. Additionally, a correlation was identified between the explosive power of the lower limbs and the athletes' final performance during running. Furthermore, the parameters for muscle development were established for athletes of various qualifications—from the III sports category to Masters of Sports.

Keywords: short-distance running, innovative training technologies, power-oriented local selective exercises, flexor and extensor muscles of the lower limbs and trunk, explosive force

Авторизоваться: Последний десять однолетние самый большой соревнования результаты анализ делать этот показывает , что некоторые спортсмены к их достижениям несмотря на то , что наша страна женщина спринтеры короткий на расстоянии самый сильный иностранный спортсмены из достижений заметный на уровне позади Эта связь сохраняется . с нашей страной женщина спринтеры подготовка система , в том числе особенный власть готовность снова организация расти необходимость появление было [1, 2, 5, 7, 8] . Далее прогресс и этот проблема практичный к решению принести только молодой и пол во внимание полученный без выбранный особенный в

направлении типичный функции максимум на уровне в рассмотрении полученный высокий эффективный инструменты и инновационный обучение технологии работающий Выход и текущий расти при данных обстоятельствах сделанный увеличивать возможно [1, 3, 4, 5, 8]. Особенно в возрастной группе 13–14 лет короткий удаленный бегуны подготовка проблема текущий считается.

Научно-методическое литература анализ делать этот показал, что это в возрасте короткий удаленный молодой бегуны обучение в процессе большой в объеме меньше эффективный и « неограниченная » власть и скорость-мощность упражнения , особенно штанга с исполняемый упражнения Это используется . упражнения в основном нижний члены носилки мышцы сила развивать направленный на быть , сгибаться для мышц почти влияние не делает и этот спортсмены к спортивным результатам категории заметный изменения при входе неэффективен будет [1, 2, 5, 6].

Эта точка зрения с точки зрения учеников 8–9 классов короткий удаленный бегуны для современный особенный власть готовность работающий выход , их много ежегодный обучение активности важный со сцен один как качественный спортивный резерв формирование и Узбекистан женщина спортивно-техническая подготовка спринтеров преимущество в увеличении решение деятель фактор [9]. Эта спортивная специализация этап подростки организм местный сильный обучение к стимулам высокий чувствительность с охарактеризованы [6, 7] и Этот спринтер бежит. нижний члены кинетический цепи эффективный производительность предоставление мышцы сила развивать для комфортный условия создает [4].

Такое отношение с , мы в 8–9 классах короткий удаленный бегуны для особенный власть подготовки педагогический структурно-функциональный модель содержание теоретический с точки зрения работающий Выход и оправдание задача Мы поставили .

Этот педагогический структурно-функциональная модель спортивной результативности достигать для специализированный , динамичный педагогический эффекты система как Модель считается мощной . направленный местный селективный упражнения приложение через , дно члены и работник кузова в слогах бендер и носилки мышцы разработка координировать сосредоточенный .

Подготовка весь в 8–9 классе короткий удаленный бегуны нижний члены бендер и носилки мышцы развивать для местный селективный упражнения выполнять для этой цели организационно-методический условия работающий спринтер бежит на старте мышцы работа активность смоделировано . Главная направление как , снизу члены мышцы быстрый в бегах самому себе типичный функции во внимание полученный без достаточно эффективный власть

упражнения выбор отмечено .

Производство изданный особенный власть подготовка модель собственный структура с точки зрения открыть и динамический ему новый особенный власть упражнения добавить Это возможно . Это коротко . на расстоянии бежать специализированный спортсмены много ежегодный подготовка поэтапно его/ее приложение расширяется .

Особенный власть подготовка комплекс 10 торговых точек селективный из упражнений состоит из был . Их загрузка следующий к факторам был основан на : а) первоначальном и финал позиции ; б) движения выполнение скорость ; в) движения ритм ; г) повторения число ; е) повторяется отдых между ними продолжительность .

Таким образом , подготовленный упражнений к власти перенаправление , снизу члены мышц (сгибателей) и растяжка (работа) активность и их эксцентричный и в плиометрическом (прыжковом) режиме функции во внимание Мы получили это . Мышцы тон заказ сажать механизм быстрый растягиваться в ответ больше мышца волокон сжиматься на основе [2].

К власти направленный местный селективный упражнения работающий на выходе следующий методичный подходы во внимание взято : сначала , бег спринтера фаза в структуре нижний члены их действий характеристики ; во-вторых , технические с точки зрения максимум комфортный и безопасный упражнения . Программирование методология через отдельно мышца в группы точность с и селективный в некотором роде влияние передача возможность создан , другой двигательный аппарат слоги и весь организм в систему избыток загрузка взял . Сильный эффектов стандартный точность индивидуальные особенности спортсменов во внимание полученный .

Нижний члены и мышцы тела бендер и носилки упражнения , загрузка до уровня в зависимости от следующего чтобы сделанный :

Первый: Партнеру сзади посмотрел на без стоять . Вес добавлено оборудование бедро изгиб через двигаться

Второй : Партнеру лицо пойманный без стоять . Вес добавлено оборудование бедро растяжка через двигаться

Третий : Сиденье на краю , к партнеру лицо пойманный без садись . Вес добавлено оборудование стопы нижний часть изгиб через двигаться

Четвертое : Сиденье на краю , к партнеру сзади посмотрел на без садись . Вес добавлено оборудование стопы нижний часть растяжка через двигаться

Пятый : На полу, к партнеру. лицо пойманный без садись . Вес добавлено оборудование стопы ступня часть изгиб через двигаться

Шестое : На полу, к партнеру. сзади посмотрел на без садись . Вес добавлено оборудование стопы ступня часть растяжка через двигаться

Седьмое : Назад лежа , руки к телу закрывать расположен без . Ноги и тело один времени в комнате подъем – в тазобедренном суставе изгиб и растяжка через сделано .

Восьмое : Гимнастика сиденья на краю лёжа , с грузом на спине без тело лифт

Девятое : Одна **нога** запястье часть и каблук на поддержке поместите тело поднять с вместе пустой нога сгибание (талия и имеется нагрузка на область голени) .

Десятое : Обе **ноги** с 50 см большая высота исследование из стада последовательно прыжки .

Примечание : Упражнения 1–9 в исполнении , внизу члены слогов движение начать в позициях опера с друг друга под влиянием не произошло без , то есть тело стрельба власть во внимание не получено .

Следующий на этапе , в 8–9 классах короткий удаленный бегуны нижний члены и мышцы тела (сгибатели) и растяжка (сбалансированная) разработка предоставлять для цели , для власти направленный местный селективный упражнения программирование методология существенный часть работающий Это тот, который использовался . упражнения через сильный друг друга влияния особенный кумулятивный эффект урожай делать комфортный условия создано . Накопительный эффект , мышца максимум власть разработка и взрывчатое вещество мышца силы проявление быть ваши способности увеличивать с выражено . Из этого кроме , молодой в бегунах стопа (нижняя) (конечности) мышцы сгибатель - разгибатель в комплекс высокий опера с прыжки (высота – 20, 30 и 40 см) и их комбинации) через дуть воздействие использования эффективный метод был использован .

Так делать , заставлять направленный местный селективный упражнения по выбору основной подход – обучение упражнений сила , пространственная и время параметров к определенным спортивным мероприятиям подходящий приехать предоставлять принцип было [2, 6] .

Из этого приходит выйти и испытать в группе участники для формирующий педагогический эксперимент внутри , внизу члены работник слоги и в теле сгибатель - разгибатель мышцы сила развивать направленный на три друг друга подключен обучение из модуля состоит из особенный власть подготовка вариант запланировано .

Первый учебный модуль . Цель — дно. конечности , спина и мышцы тела родственник и взрывчатое вещество сила сбалансированный в некотором роде развивать и нижний конечности , талия и связки тела и слоги подкрепление . Внимание в основном числа и ступня мышц (сгибателей) и предел прочности) и область талии и тела развивать Локально селективный упражнения два или три

в серии завершено : в первые 10 сеансов два серия , в следующих 10 сеансах три серия . В серии повторения до 50 доставлено (примерно 100 м) шаги к числу равно) . Вес максимум 30–50 % нагрузки организация Режим работы – средний на скорости динамический действия (каждый один двигаться один ко второму время) . Общие сведения обучение обучение число – 20, один обучение Продолжительность – 45 минут .

Второй учебный модуль . Цель – бедро, нога и ступня мышцы бендер и носилки силы родственник и взрывчатое вещество разработка сбалансированный в некотором роде Локально селективный упражнения два в серии завершено : в первые 10 сеансов два серия , в следующих 20 сеансах три серия . Вес максимум 15–20 % нагрузки организация Каждый 20–30 повторений за подход Готово . Режим работы – предельный закрывать на скорости динамический действия . Общие сведения обучение обучение число – 30, один обучение Продолжительность – 45 минут .

Третий учебный модуль . Цель — бежать. фаза к структуре подходящий соответственно , ниже члены , число и ступня мышцы взрывчатое вещество сила развитие , особенно числа бендер к власти акцент дать . В первые 20 сеансов два серия , в следующих 25 сеансах три ряд сделано . Каждый 10 раз подряд повторение сделанный увеличился . Вес максимум 10–15 % нагрузки организация Режим работы – максимальный на скорости динамический действия . Общие сведения обучение обучение число – 45, один обучение Продолжительность – 45 минут .

Также , модули программы обучения в пределах следующий интенсивный скорость-мощность упражнения использовано :

– И то , и другое один пешком на расстоянии 10–20 м повторяющийся прыжки (во времени) в зависимости от) .

– 20–40 см с высоты вниз прыгай , тогда вверх или вперед Прыгайте (серия до 10 раз) .

– 10 м , два с ногой , бедром вверх и вниз восхождение с ритмичный прыжки (время размер на основе) .

– 10 мячей ряд за головой назад стрельба (время) размер на основе , с нагрузкой 3 кг) .

Особенный внимание к власти направленный упражнения мышцы растяжка с гармония и нижний мышц конечностей , спины и туловища (сгибатели) и разгибатель) , а также пояснично - ножной суставы (колени) и ступня запястья) подвижность увеличить сосредоточенный .

Так делать , работать изданный обучение программа приложение в результате 13–14 лет короткий удаленный бегуны узнал все мышца группы для родственник и взрывчатое вещество власть индикаторы проснуться рост Этот

опыт в группе у спортсменов нижний члены и работник кузова слог на уровне мышцы сила сбалансированный развивать для предложение сделанный к власти направленный местный селективный упражнения программы эффективность Это также подтверждает , что мышца группы власть индикаторы рост на скорости статистика с точки зрения значительный различия определенный .

Литература:

1. Ostonov J. S., Ibragimov M. M. Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiy psixologik xususiyatlari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1534-1539.
2. Arslonov Q. et al. Experimental testing of the effectiveness of the Turan struggle in higher education //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 538. – С. 05040.
3. Mukhammadovich I. M., Kyzi S. F. O. Building Endurance Abilities of Young Boxers //European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – Т. 4. – №. 3. – С. 170-173.
4. Ибрагимов М. М. РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 48.
5. Ибрагимов М. М. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 53.
6. Ibragimov M. INCREASING THE EFFICIENCY OF TRAINING BY DEVELOPING THE SPEED AND STRENGTH OF BOXERS //International Journal of Artificial Intelligence. – 2025. – Т. 1. – №. 2. – С. 644-647.
7. Ibrahimov M. IMPROVING THE TRAINING EFFICIENCY OF VARIOUS QUALIFIED BOXERS WITH THE HELP OF MODERN EXERCISES //Journal of Multidisciplinary Sciences and Innovations. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 117-121.
8. Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИҲ АҲАМИЯТИ: 10.53885/edinres. 2022.26. 82.028 Ибрагимов М. Бухоро давлат университети 2 босқич магистранти //Научнопрактическая конференция. – 2022. – С. 90-92.
9. Mukhammadovich I. M. The Main Methodological Instructions for the Development of Speed-Strength Qualities of Boxers //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 550-554.
10. Mukhammadovich I. M. et al. Evaluation of quick-power of boxer in boxing competitions //Int. J. Form. Educ. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 68-71.
11. Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 106-109.

12. Qoraboyev F. F. CREATION OF A NATIONAL SYSTEM OF EDUCATION //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16 SPECIAL. – C. 102-105.

13. Shuhrat o'g'li Q. A., Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINI QANDAY TO 'G 'RI TANLASH KERAK //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 279-283.

14. Qoraboyev F. F. CARRYING GAMES DURING SPORTS TRAINING //MASTERS. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 69-71.

15. Faxriddinovich Q. F. TALABA KURASHCHILARDA MUSOBAQA MASHQLARI TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS YORDAM BERUVCHI MASHQLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI //MASTERS. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 65-68.

16. Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – Т. 2. – №. 19. – С. 42-45.

17. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 165-172.