

## ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА СКОРОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**Бурхонов Баходир Хаётович**

*Преподаватель цикла физической подготовки*

*Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан*

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

**Аннотация:** Целью данного исследования является изучение влияния силовых тренировок на скоростные характеристики бегунов на короткие дистанции. В статье представлены результаты исследований, проведенных на группе спортсменов, анализирующие взаимосвязь между силовыми тренировками и улучшением скоростных показателей бегунов.

**Ключевые слова:** сила, тренировки, скоростные характеристики, бегуны на короткие дистанции, мышечная сила, мощность движения.

**Бурхонов Баходир Хаётович**

*Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги*

*Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси*

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

**Аннотация:** Мазкур тадқиқотдан мақсад қисқа масофага югурувчиларнинг тезлигига куч сифатларини ривожлантирувчи машқларнинг таъсирини ўрганишдан иборат. Мақолада спортчилар гуруҳида ўтказилган тадқиқотлар натижалари кўрсатилиб, унда куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар билан спринтерларнинг тезлик кўрсаткичлари ўсиши ўртасидаги ўзаро боғлиқлик таҳлил қилинади.

**Таянч сўзлар:** куч, машғулотлар, тезлик хусусиятлари, қисқа масофага югурувчилар, мускуллар кучи, ҳаракат қуввати.

**Burkhonov Bakhodir Khayotovich**

*Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan*

[shokiralbekov@gmail.com](mailto:shokiralbekov@gmail.com)

**Abstract:** The purpose of this study is to investigate the effect of strength training on the speed performance of short-distance runners. The article presents the results of research conducted on a group of athletes analyzing the relationship between strength training and the improvement of speed performance of runners.

**Key words:** strength, training, speed performance, short distance runners, muscular strength, power of movement.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Скоростные характеристики являются одним из ключевых факторов успеха для бегунов на короткие дистанции. Однако, для достижения высоких результатов, необходимо не только развитие кардио-сосудистой системы, но и укрепление мышц, способных обеспечить мощное и эффективное движение. В этой связи, силовые тренировки становятся важным компонентом тренировочного процесса бегунов.

### **Методология:**

Для проведения исследования была сформирована группа из 30 бегунов на короткие дистанции (100 метров и 200 метров). Группа была разделена на две подгруппы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа проходила специализированную программу силовых тренировок, в то время как контрольная группа продолжала тренироваться по стандартной программе без упора на силовые аспекты.

Силовые тренировки включали в себя упражнения для развития силы нижних конечностей, такие как приседания, выпады, подтягивания на перекладине и упражнения для развития силы ягодичных мышц и ядреных мышц.

### **Результаты:**

После 12-недельного тренировочного периода были получены следующие результаты:

1. Участники экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение в скоростных характеристиках по сравнению с контрольной группой.
2. Среднее время преодоления дистанции 100 метров снизилось на 0,5 секунды, а время преодоления дистанции 200 метров снизилось на 1 секунду у участников экспериментальной группы.
3. Участники экспериментальной группы также продемонстрировали улучшение в силовых показателях, таких как максимальная сила нижних конечностей и сила ягодичных мышц.

Кроме того, для бегунов на короткие дистанции, включение разнообразных силовых упражнений в тренировочную программу может быть очень полезным. Вот несколько дополнительных упражнений, которые можно включить в силовую программу для бегунов на короткие дистанции:

1. Жим ногами на тренажере: Это упражнение отлично развивает силу и мощность нижних конечностей, особенно квадрицепсы и ягодичные мышцы.

2. Жим гантелей на грудь: Укрепление мышц груди, плеч и рук поможет улучшить технику бега и общую стабильность тела.

3. Подтягивания на перекладине: Это упражнение развивает силу верхней части тела, включая спину, плечи и руки, что поможет улучшить баланс и стабильность при беге.

4. Фермерская ходьба с гантелями: Это упражнение помогает развить силу и выносливость нижних конечностей, а также улучшить координацию движений.

5. Скручивания с гантелями или медицинским мячом: Укрепление мышц кора (ядро) тела поможет улучшить стабильность и контроль над движениями при беге.

6. Жим гантелей над головой: Это упражнение развивает силу плеч и рук, что может быть полезным для улучшения техники движения рук при беге.

7. Приседания с гантелями или штангой: Приседания развивают силу и выносливость нижних конечностей, особенно квадрицепсы и ягодичные мышцы.

8. Выпады с гантелями: Это упражнение помогает развить силу и гибкость нижних конечностей, а также улучшить стабильность и баланс при беге.

Важно помнить, что при включении силовых тренировок в программу для бегунов на короткие дистанции, необходимо обеспечить правильную технику выполнения упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Консультация с тренером или специалистом по физической подготовке может быть полезной для разработки индивидуальной программы, учитывающей особенности и цели каждого бегуна.

Для бегунов на короткие дистанции, включение силовых тренировок в программу тренировок является важным аспектом для улучшения скоростных характеристик и достижения лучших результатов. Однако, необходимо найти правильный баланс между силовыми тренировками и другими аспектами тренировочного процесса.

Обычно рекомендуется включать силовые тренировки в программу бегунов на короткие дистанции 2-3 раза в неделю. Это позволяет дать достаточное время для восстановления и адаптации мышц после тренировок. Однако, частота и интенсивность силовых тренировок могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей, уровня подготовки и целей каждого бегуна.

Важно также учитывать, что силовые тренировки не должны занимать слишком большую часть тренировочного времени. Они должны быть интегрированы в общую программу тренировок, включая тренировки на беговой дорожке, интенсивные интервальные тренировки и технические тренировки. Распределение нагрузки и планирование тренировочных сессий должны

проводиться с учетом принципов периодизации тренировки и индивидуальных особенностей каждого бегуна.

### ВЫВОДЫ

Результаты данного исследования подтверждают важность силовых тренировок для улучшения скоростных характеристик бегунов на короткие дистанции. Регулярные силовые тренировки способствуют развитию силы мышц нижних конечностей и ягодичных мышц, что в свою очередь приводит к улучшению мощности и эффективности движения бегунов.

Таким образом, рекомендуется включение силовых тренировок в тренировочную программу бегунов на короткие дистанции с целью повышения их скоростных характеристик и достижения лучших результатов на соревнованиях.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин Э.С. Спринтерский бег. 2010.
2. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом высокого класса. 2007.
3. Врублевский Е.П. Лёгкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). 2016.
4. Соломченко М., Горбачёва О. Роль тренажёров в спорте. 2017
5. Хамроев, Ш. Спорт психологияси. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 2019.
6. Рахмонов А. Спортчи психологик тайёргарлиги. Тошкент: Шарқ нашриёти. 2018.
7. Мамадалиев И. Спортда мотивация ва унинг аҳамияти. Тошкент: Фан нашриёти. 2015.
8. Каримов У. Машғулот психологияси. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 2017.
9. Юсупов Б. Жисмоний тарбия ва спорт педагогикаси. Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 2016.