



## МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА

Бокиев Аширали Абдиганиевич

Ферганский государственный университет  
тел:+998906332768 asirilibokiyev009@gmail.com

Мирзаев Музаффар Иброхимович

Ферганский филиал Узбекский Государственный  
Университет Физической Культуры и Спорта  
тел:+998902900920 Ммирзаев007@gmail.com  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7902506>

**Аннотация:** В статье представлены концептуальные направления индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок и основные положения разработанной методики индивидуализации подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге в климатических условиях Узбекистана. Обоснована эффективность использования разработанной, с учетом гендерных особенностей спортсменок и региональных особенностей методики.

**Ключевые слова:** Спортсменки, методика, индивидуализация, тренировка, маскулинность, фемининность.

Подготовка спортсмена – сложный и многофункциональный процесс эффективного использования совокупности ряда компонентов, обеспечивающих оптимальный уровень степени готовности конкретного атлета к своему наивысшему достижению, причем базироваться этот процесс должен на реализации принципа индивидуализации [2, 6, ]. Вначале следует определить планируемый спортивный результат на самых важных соревнованиях предстоящего сезона и разработать модель соревновательной деятельности в зависимости от ожидаемого результата. Затем выявляется уровень морфофункциональных свойств и специальной подготовленности спортсменки, так как для совершенствования ее технического мастерства и увеличения скорости соревновательного упражнения необходимо, в значительной степени, повысить уровень специальной физической подготовленности. Следующим шагом является создание модели динамики показателей, оценивающих состояние спортсменки в макроцикле, которая должна включать данные по изменению наиболее значимых характеристик специальной физической и технической подготовленности. В течение года последовательно проводится сопоставление индивидуальных данных с моделями, как основы для выбора направления работы и путей достижения заданного тренировочного эффекта. Для этого требуется установить сроки контрольных (этапных) тестирований и подобрать наиболее информативные показатели для оценки текущего функционального состояния спортсменок на каждом этапе годичного цикла подготовки. В дальнейшем, определяется оптимальная величина объема тренировочной нагрузки, которая распределяется таким образом, чтобы обеспечить неуклонное повышение уровня специальной работоспособности легкоатлетки и своевременного достижения его заданного значения. При этом необходимо постоянно анализировать взаимосвязь между показателями контрольных упражнений (тестов), величиной нагрузки по основным средствам и спортивным результатом. Кроме того,



следует также изучить индивидуальную динамику восстановления при чередовании нагрузок одной или разной направленности и объёма, которые могут усугублять или ускорять восстановительные процессы [6, 5]. На заключительном этапе целесообразно произвести поэтапное сравнение фактических и плановых результатов. В качестве показателей можно использовать (желательно два раза в месяц) тестовое задание, которое оценивает уровень различных сторон подготовленности спортсменок. Далее (при необходимости), основываясь на сравнении реальной (индивидуальной) и модельной динамики показателей специальной подготовленности, при их значительном несовпадении, следует вносить коррекции в программу тренировки. Практическая реализация данной методики предусматривала единую стратегию в распределении нагрузок по мезоциклам (например, в процентах), а объем тренировочной нагрузки определялся индивидуально, в соответствии с задачами специальной силовой или спринтерской подготовки, особенностями протекания восстановительных процессов, уровнем подготовленности, гендерными особенностями и т.д. Следование данной модели построения тренировочного процесса женщин способствует тому, что ритмическим волнобразным изменениям функционального состояния организма конкретной спортсменки соответствует такая же динамика тренировочных воздействий. Указанная структура нагрузок использовалась преимущественно в мезоциклах таких этапов, как общеподготовительный и специально-подготовительный. Методика индивидуализации подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге. Что касается соревновательного периода, то здесь содержание и объем нагрузок у спортсменок (не имеющих отклонений в состоянии здоровья) были несколько изменены в соответствии со сроками проведения наиболее ответственных соревнований. Последнее было связано с тем, что выполнение специфической нагрузки в неблагоприятные фазы ОМЦ позволяло в последующем достаточно успешно выступать на соревнованиях, которые приходятся на данные фазы. Следует отметить, что планирование нагрузок в макроцикле осуществлялось на основании анализа научных данных о рациональных вариантах организации тренировочной нагрузки [3, 6, 5]. Использование гендерно-дифференцированного подхода в тренировочном процессе экспериментальной группы легкоатлеток оказало существенное воздействие на достоверное изменение результатов некоторых показателей специальной подготовленности. Изменение показателей специальной подготовленности за период эксперимента (%) в экспериментальной группе у маскулинных и фемининных бегунов на короткие дистанции. Так, результат в беге на 20 м с ходу, характеризующий уровень развития абсолютной скорости, улучшился, в среднем, в экспериментальной группе у маскулинных девушек с 2,34 до 2,26 с. бег 20 м с/х бег 60 м бег 300 м прыжок в длину с места % маскулинные фемининные. Достоверное улучшение результатов наблюдается и в беге на 60 м у маскулинных девушек экспериментальной группы, где средний результат изменился за период эксперимента с 7,91 до 7,76 с. Данные бега на 300 м также показали достоверное улучшение в экспериментальной группе легкоатлеток. Маскулинные девушки повысили свой средний результат на 2,06 с. Что касается оценки скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места), то здесь спортсменки обеих гендерных групп смогли показать достоверное улучшение своих результатов.



Маскулининые девушки улучшили, в среднем, результат с 248 до 264 см, а фемининные – с 239 до 248 см. В контрольной группе, занимающейся по стандартной методике, наблюдался незначительный (недостоверный для 5% уровня значимости) прирост результатов во всех используемых тестах. Повышение уровня специальной подготовленности бегуний экспериментальной группы способствовало росту результатов и в беге на основную дистанцию. Так, средний результат в беге на 100 м в сезоне улучшился у маскулининых спортсменок на 0,22 с, а у фемининных – на 0,13 с. Что касается спортсменок контрольной группы, то они, в среднем, стали пробегать дистанцию 100 м быстрее на 0,02 с. Кроме того, в зависимости от выявленных сильных и слабых сторон подготовленности легкоатлеток, путем сравнения индивидуальных показателей с модельными, определялись перспективные направления спортивного совершенствования. Так, «отставание» во времени на первом отрезке (0–30 м) свидетельствовало о необходимости целенаправленной работы над повышением эффективности старта и стартового разгона. В то же время, недостаточно быстрое пробегание отрезка (80–100 м) указывало на неудовлетворительный уровень развития специальной спринтерской выносливости. В данном случае внимание уделялось совершенствованию свободного бега, увеличению длины беговых шагов без существенного снижения их частоты. Для этого применялся большой объем бега на отрезках 150–300 м с высокой интенсивностью. Также использовались специальные упражнения, направленные на улучшение свободы движений, способности к расслаблению. При разработке перспективной модели следует учитывать, что эффективность использования групповых моделей соревновательной деятельности спортсменок для ориентации и коррекции тренировочного процесса достаточно высокая при тренировке бегуний, имеющих подготовленность на уровне 1 спортивного разряда – КМС. У спортсменок высшей квалификации использование усредненных моделей менее эффективно, так как обычно каждая из спортсменок элитной группы обладает выраженными индивидуальными особенностями. На данном уровне мастерства более эффективным является подход, при котором в тренировке делается упор не на «подтягивание» слабых сторон подготовленности, а на выделение наиболее важных для конкретной спортсменки факторов, обуславливающих повышение результата в соревновательном упражнении. Данный процесс продолжается до замедления прогресса в развитии ведущих факторов, после чего ставится цель повышения до среднегруппового уровня других, менее связанных с результатом в соревновательном упражнении, характеристик. При достижении определенного эффекта в повышении уровня последних, тренировочный процесс конкретной спортсменки вновь перестраивается и ориентируется снова на совершенствование её доминирующих способностей, которые в значительной степени детерминированы генетически. Результаты различных исследований [2, 4, 6] показывают, что для фемининных спортсменок характерно постоянство специфического биологического цикла, а так же фазность его протекания. В то же время, у маскулининых спортсменок наблюдается в большей степени нарушение [4,] циклических колебаний функционального состояния различных органов и систем женского организма в целом, что необходимо индивидуально учитывать при построении тренировочного процесса. При этом данные ряда исследований [2, 5,] свидетельствуют о менее вариабельном влиянии фаз биологической цикличности



на проявление двигательных качеств у спортсменок маскулинного типа. В связи с этим, организация тренировочного процесса с ними возможна по образу и подобию спортсменов-мужчин и может основываться на общих положениях спортивной тренировки. Однако, в любом случае при выборе различных видов тренирующих воздействий на протяжении мезоцикла подготовки, равного по длительности ОМЦ, следует учитывать, что наибольший объем упражнений с отягощениями необходимо выполнять в постовуляторной фазе биоритмики организма, а объемы прыжковых упражнений оптимально планировать на постменструальные и постовуляторные фазы цикла. В то же время, следует полностью отказаться от выполнения данных тренировочных средств в предменструальных и менструальных фазах ОМЦ, так как это может негативно влиять на репродуктивную функцию спортсменок.

Выявлено, что применение разработанной методики индивидуализации подготовки бегунов на короткие дистанции способствовало в большей степени повышению уровня специальной подготовленности и приросту спортивного результата спортсменок маскулинного типа и в меньшей – фемининного. Таким образом, для высококвалифицированных спортсменок, имеющих близкую гендерную идентичность с мужчинами и маскулинистским соматотипом, возможно использование в тренировках адаптированных мужских методик, которые должны оставаться строго индивидуализированными, с учетом текущего функционального состояния конкретной легкоатлетки. Традиционная установка, предполагающая применение однотипных программ тренировки для женщин и мужчин, не всегда отвечает реальности, так как при этом не учитываются индивидуальная психофизиологическая вариабельность в полоролевой идентичности спортсменок.

### **Литература:**

- 1.Ashurali B., Alisher T. THE IMPACT OF CHANGES IN THE RULES AND EQUIPMENT ON THE RESULTS OF ATHLETES IN THE CHOSEN SPORT (ATHLETICS) //Academica Globe: Inderscience Research. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 4-15.
- 2.Bokiev A., Abduganiev I., Toshpulatov A. The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics //Asian Journal of Multidimensional Research. – 2022. – Т. 11. – №. 5. – С. 316-319.
- 3.Бокиев А. А. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ //Conferencea. – 2023. – С. 3-7.
- 4.Бокиев А.А. Инновация повышения эффективности в обучение технике легкоатлетических упражнений. Научный вестник, журнал ВАК Наманганский Государственный Университет,2021-год, №12, 635-638ст.
- 5.Бокиев А.А. Мактаб укувчиларнинг назарий билим ва харакатчанлик тайёргарлиги узвий бодликлигининг тажрибада асосланиши.ОАК журнали Наманган давлат университетининг илмий ахборотномаси 2022-йил май ойи 5- сони 864-869-бетлар.
- 6.BokievA.A. The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics.Asian journal of Multidimensional Research ( INDIA) ISSN:2278-4853 Vol.11,Issue 5-May 2022 SJIF 2022=8.179Apeer reviewed journal.

- 7.Bakiev A.A. The impact of changes in the rules and equipment on the results of athletes in the chosen sport (athletics).AcademiciaGlobe:Indercience Research (AGIR) (Indonesia)ISSN:2776-1010 In Volume 3,Issue 11-Nov.,2022.
- 8.Boqiyev A.A.O'rta va uzoq masofalarga (stayer) yuguruvchilarni tayyorlashda murabbiylik.O'quv-uslubiy qo'llanma.Farg'ona 2022 yil 30.08.
- 9.Бокиев А.А.Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности.Published with Conferencea international Datadase,hosted online from New York,USA on February 23th 2023.3-7 Retrived from.
- 10.Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
- 11.Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
- 12.Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
- 13.Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
- 14.Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
- 15.Azimkhujaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – T. 2. – №. 24. – C. 15-21.
- 16.Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – T. 15. – C. 156-160.
- 17.Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – T. 2. – №. 12. – C. 12-17.
- 18.Исломов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – T. 3. – №. 25. – C. 80-85.
- 19.Исломов И. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – T. 3. – №. 4. – C. 596-600.

