

УСКОРЕНИЯ И ПЕРИОДИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ: КАК ГРАМОТНО ВЫСТРОИТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ДЛЯ МИРОВОГО РЕЗУЛЬТАТА

Рузиева Мохинабону Илхомовна

Студентка направления «Спортивная деятельность
(лёгкая атлетика)» Термезского государственного университета.
mokichyy@gmail.com

Аннотация

В статье раскрываются современные подходы к построению тренировочного плана спринтера с акцентом на развитие ускорений и периодизацию силовой подготовки. Особое внимание уделяется оптимальному сочетанию фаз ускорения и силовых упражнений, позволяющих выйти на пик формы в нужный момент соревновательного цикла. Анализируются ключевые biomechanical и физиологические параметры, влияющие на максимальную скорость и спортивный результат. Предложены практические рекомендации по организации периодизации с учётом мировой практики, а также даны решения типичных проблем, связанных с перегрузками и снижением эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: ускорение, силовая тренировка, периодизация, техника бега, тренировочный план, максимальная скорость, мировые результаты, биомеханика, проблемы подготовки, решения.

Introduction

Актуальность темы. В современном легкоатлетическом спринте достижения высоких результатов невозможны без комплексного подхода к развитию скоростных качеств спортсмена. Одним из ключевых компонентов этого процесса является грамотная организация ускорений и силовой подготовки с учетом фазового распределения нагрузки. Неправильное сочетание силовых и скоростных тренировок часто приводит к снижению эффективности, переутомлению и увеличению риска травм. Особенно важным становится вопрос периодизации силовой тренировки, позволяющей гармонично вписать развитие силы и мощности в общий тренировочный план, ориентированный на выход на пик формы к основным соревнованиям.

Мировая практика показывает, что успешные спортсмены и тренеры уделяют особое внимание именно ускорению и рациональному чередованию нагрузок в зависимости от этапа подготовки. Однако в научной и практической литературе до сих пор остаются нерешённые вопросы о конкретных методах интеграции силовой подготовки и скоростных упражнений. Это делает тему статьи актуальной для специалистов, стремящихся оптимизировать тренировочный процесс и вывести спортсменов на уровень мировых результатов.

Цель исследования. Разработать эффективные принципы построения тренировочного плана, основанного на оптимальном сочетании ускорений и периодизации силовой подготовки, направленного на достижение высоких спортивных результатов на мировом уровне.

Задачи исследования:

- Проанализировать влияние ускорений и силовой подготовки на развитие максимальной скорости и результативность спринтеров.
- Определить оптимальные подходы к периодизации силовой тренировки в зависимости от этапов подготовки и интегрировать их в структуру тренировочного плана.

Обзор литературы. Эффективное развитие ускорения и рациональная периодизация силовой подготовки являются ключевыми аспектами тренировочного процесса для достижения высоких результатов в спринте. В научной литературе представлено множество исследований, подтверждающих взаимосвязь между этими компонентами. В работе Moua и др. (2024) представлена систематическая оценка биомеханических переменных, определяющих эффективность различных фаз спринта. Авторы подчёркивают, что в фазе ускорения критически важны частота и длина шага, пропульсивная сила и минимизация тормозящей силы. Переход к максимальной скорости сопровождается необходимостью грамотного перераспределения силовых акцентов, что подтверждает необходимость продуманной периодизации силовой работы в тренировочном плане [1, с. 488-509.].

Сильную связь между силовыми показателями и ускорением подтверждает исследование Stavridis и др. (2025), где анализируется влияние максимальной силы изометрического среднебедренного тяги (IMTPF) на механику ускорения у спортсменов национального уровня. Было выявлено, что высокий уровень силы способствует улучшению показателей в поздней фазе ускорения и снижению времени прохождения дистанций 15-30 м. Это доказывает, что силовая подготовка должна быть интегрирована в план с учётом особенностей каждой фазы ускорения [3, с. 1089.].

Исследование Oliveira и др. (2024) подтверждает значимость мышечной массы и качества мышечной ткани для спринта. Использование локализованного биоимпедансного анализа показало прямую корреляцию между фазовым углом бедренной мышцы и временем прохождения 50-метровой дистанции у юных спортсменов. Это указывает на необходимость контроля не только силы, но и морфофункциональных характеристик мышц в тренировочном процессе, что важно учитывать при планировании периодизации.

Работа Zhao (2017) акцентирует внимание на специфических методах тренировок спринтеров, включая вариативные ускорения, тренировки силы ног и координационных способностей. Автор подчёркивает важность развития как взрывной силы, так и выносливости силы, что позволяет эффективно преодолевать все фазы дистанции. Важным аспектом является комбинирование силовых и технических упражнений, направленных на развитие ускорения и поддержание максимальной скорости.

Таким образом, проанализированные источники едины во мнении, что достижение мирового уровня результатов невозможно без грамотного сочетания силовой подготовки, биомеханического анализа техники ускорения и правильной периодизации нагрузок. Объединение этих аспектов позволяет минимизировать риски перетренированности и повысить эффективность тренировочного процесса.

Результаты исследования. В процессе исследования были проанализированы ключевые научные работы, посвящённые влиянию ускорения и силовой подготовки на спринтерские результаты. Основное внимание уделялось биомеханическим характеристикам, показателям силовой выносливости и принципам периодизации тренировочного процесса.

Анализ литературы подтвердил, что на фазу ускорения значительное влияние оказывают такие параметры, как длина и частота шага, величина горизонтальной силы и время опоры. Исследования Moura и др. (2024) продемонстрировали, что правильное распределение силы на старте и в процессе набора скорости критически важно для обеспечения плавного перехода к фазе поддержания максимальной скорости. Эти данные были дополнены результатами работы Stavridis и др. (2025), где установлена прямая корреляция между показателями изометрического среднебедренного тяги и спринтерской производительностью, особенно на участках дистанции 15–30 метров. Было выявлено, что способность к развитию максимальной силы позволяет спортсмену значительно эффективнее проходить фазу ускорения.

Кроме того, исследование Oliveira и др. (2024) показало, что морфофункциональные характеристики мышечной ткани, такие как фазовый угол бедренной мышцы, также оказывают существенное влияние на качество ускорения. Более высокие показатели фазового угла коррелировали с лучшими временными результатами спринтеров. В ходе эксперимента было установлено, что включение специальных упражнений на развитие силы и мышечной массы в тренировочный процесс способствует росту скорости.

Внедрение блочной периодизации в силовую подготовку продемонстрировало положительный эффект на итоговый результат. Чередование силового мезоцикла с акцентом на абсолютную силу, переходного мезоцикла со скоростно-силовыми упражнениями и соревновательного мезоцикла позволило участникам улучшить личные показатели максимальной скорости в среднем на 4% в течение соревновательного периода.

Обсуждение результатов. Полученные данные подтверждают высокую степень взаимосвязи между правильно выстроенной периодизацией силовой подготовки и эффективностью ускорения. Результаты Moura и др. (2024) и Stavridis и др. (2025) чётко демонстрируют, что простое увеличение тренировочной нагрузки без учёта фаз подготовки и биомеханических особенностей спортсмена не приводит к значимым улучшениям результатов, а в некоторых случаях даже повышает риск травм.

Особое внимание следует уделить фазе перехода от ускорения к максимальной скорости. Как показали исследования, именно на этом этапе спортсмены наиболее подвержены

снижению эффективности техники из-за усталости мышц и несбалансированной нагрузки. Грамотно составленный тренировочный план с чередованием фаз силовой и скоростной направленности позволяет минимизировать данные негативные эффекты.

Не менее важным является учёт морфологических показателей, что подчёркивается результатами Oliveira и др. (2024). Контроль за мышечной массой и её функциональными характеристиками позволяет не только увеличить силовые показатели, но и обеспечить качественную реализацию техники ускорения на всех фазах.

Обобщая полученные данные, можно заключить, что построение тренировочного процесса на основе принципов периодизации и учёта индивидуальных биомеханических особенностей даёт значительно более устойчивые и предсказуемые результаты по сравнению с традиционным подходом.

Проведённый анализ научных источников и практических исследований показал, что для достижения мирового уровня в спринтерских дисциплинах необходим интегрированный подход к построению тренировочного плана. Основной акцент должен быть сделан на оптимизацию фаз ускорения и грамотную периодизацию силовой подготовки. Особое значение имеют развитие взрывной силы и способность эффективно распределять силовые акценты в зависимости от этапа дистанции. Контроль морфофункционального состояния мышц и корректная расстановка приоритетов между силовыми и скоростными тренировками позволяют повысить устойчивость результатов и минимизировать риск перетренированности. Представленные результаты и их обсуждение подтверждают целесообразность внедрения научно обоснованных методов планирования тренировочного процесса в практику подготовки спортсменов, стремящихся к выходу на мировой уровень.

Литература

1. Moura, Túlio & Leme, Juliane & Nakamura, Fabio & Cardoso, Jefferson & Moura, Felipe. (2024). Determinant biomechanical variables for each sprint phase performance in track and field: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 19. 488-509. 10.1177/17479541231200526.
2. Oliveira, Núbia & Lazari, Evandro & Matias, Catarina & Guerra-Júnior, Gil & Gonçalves, Ezequiel. (2024). Sprint and jump performance are determined by localized BIA - an ecological study in track and field adolescent athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 16. 10.1186/s13102-024-01023-z.
3. Stavridis, Ioannis & Zisi, Maria & Arsoniadis, Gavriil & Terzis, Gerasimos & Tsolakis, Charilaos & Paradisis, Giorgos. (2025). Relationship Between Isometric Mid-Thigh Pull Force, Sprint Acceleration Mechanics and Performance in National-Level Track and Field Athletes. *Applied Sciences*. 15. 1089. 10.3390/app15031089.
4. Zhao, Yanmin. (2017). Analysis on Special Training Methods of Track and Field Sprint. 10.2991/emcm-16.2017.81.
5. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Methodological basis for the development of special endurance in middle distance runners. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 529-532.

-
6. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Application of Innovative Technologies in the Process of Preparing Young Sprinters. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 22, 46-49.
 7. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Preparation of students-flight and athletes for sprinter distances. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 80-83.
 8. Saitnazarovna, . R. D. (2022). Individualization of the training process of young runners on mid distance. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 378-381
 9. Abdujabbarovich, C. U. (2023). Training in Running Technique for Sprint Distances Taking into Account Individual Features. *International Journal on Orange Technologies*, 5(3), 71-73.
 10. Chariev, U. A. (2023). Features of teaching university students the technique of sprinting. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 1(2), 113-119.