



БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ТАКТИКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПРИНТЕРОВ НА ДИСТАНЦИЮ 400 М

Орипов Азизджон Файзуллоевич

Наманганский государственный педагогический институт

Аннотация: в данной работе рассматриваются биомеханические, тактические и психологические особенности подготовки спринтеров на дистанцию 400 м. Цель исследования — определить оптимальные принципы распределения усилий и психологической готовности спортсменов для повышения эффективности прохождения дистанции. Проанализированы этапы гонки, особенности тактических решений и ключевые психические качества, обеспечивающие успешное выступление. Особое внимание уделено вопросам контроля темпа, сохранения техники на фоне утомления и роли психологической устойчивости на заключительных 100 м дистанции. Представлены практические рекомендации по интеграции тактической и психологической подготовки в тренировочный процесс. Полученные выводы подтверждают, что сбалансированное сочетание тактической выносливости и ментальной стойкости является определяющим фактором успешности спринтера на дистанции 400 м.

Ключевые слова: 400 м, спринт, тактика прохождения дистанции, психологическая подготовка, стратегия бега, распределение усилий.

Введение

Дистанция 400 м в лёгкой атлетике занимает уникальное положение: она сочетает спринтерскую скорость и элементы выносливости, требует от спортсмена не только физической мощи, но и чёткого тактического мышления и психологической стойкости. Согласно публикациям, характер дистанции



закljučается в сочетании анаэробных и аэробных механизмов, а также значительном накоплении лактата и мышечной усталости на заключительных этапах гонки. В связи с этим ключевым фактором становится не просто максимальная скорость старта, а грамотное распределение усилий, умение контролировать темп, сохранять технику и психологически устойчиво действовать на последних метрах. Цель настоящего исследования — рассмотреть тактические и психологические аспекты подготовки спринтеров на 400 м с выделением ключевых этапов гонки, методики формирования тактики и психологической готовности.

Обзор литературы

Исследования показывают, что оптимальная тактика на 400 м у элитных спортсменов включает относительно быстрый старт, затем кратковременный спад, и удержание как можно более высокой скорости до финиша. Например, Le Nyaric и соавторы (2024) показали, что после пикового разгона в первые ≈ 50 м спортсмены постепенно снижают скорость, и эффективность гонки во многом зависит от минимизации этого снижения. Публикации также подчёркивают, что стратегия распределения усилий (pacing) имеет решающее значение: неправильное распределение ведёт к преждевременному накоплению усталости и потере скорости на финальном отрезке. С психологической точки зрения, бег на 400 м часто называют «убийственной дистанцией» (kmiller-style) из-за высокого уровня как физиологического, так и психического стресса. В узбекском контексте имеются исследования, посвящённые развитию скоростно-выносливых качеств и тактической подготовке легкоатлетов. Например, Утаев З. (2024) анализировал развитие скоростно-выносливых качеств у спортсменов и отметил, что методика подготовки должна включать элементы тактической работы на каждом круге дистанции. Таким образом, можно констатировать, что научный объём по тактике и психологии 400 м присутствует, однако требует углублённого



исследования с фокусом на подготовку спортсменов разного уровня и их тактические схемы.

Тактика прохождения дистанции и психологическая подготовка

Этапы гонки и тактические задачи

Стандартно дистанция 400 м разбивается на четыре 100-метровых отрезка с различными задачами:

1. 0-100 м — мощный старт: цель набрать высокую скорость без преждевременного расхода сил.
2. 100-200 м — поддержание темпа, контроль техники, минимизация шума (вертикальных колебаний, лишних движений).
3. 200-300 м — ключевой этап: здесь начинает нарастать накопление усталости, важно не допустить резкого падения скорости, устойчиво двигаться, применять тактику «удержания».
4. 300-400 м — финал: часто решающий. Задача — мобилизовать внутренние резервы, сохранить технику, работать на эмоциях и воле к победе.

Публикации отмечают, что лучшие результаты достигаются не теми, кто рвётся вперед с первых метров, а теми, кто умеет разумно распределять усилие и минимизировать спад на заключительном участке. Важно отметить, что психологическая подготовка здесь играет не второстепенную роль: спортсмен должен быть готов к интенсивному болевому дискомфорту, уметь сохранять концентрацию и технику, преодолевая «стену» на последних 50-100 метрах.

Психологические аспекты

Ключевые психологические качества спринтера на 400 м:

- Устойчивость к боли и усталости, готовность действовать в состоянии мышечного «заспада».
- Умение контролировать внутренний диалог и тревожность, особенно при прохождении финальной кривой.



- Тактическое мышление: способность отслеживать свои ощущения, положение соперников, корректировать темп и форму.

- Психическая готовность «отдать всё» в финальном отрезке и сохранить технику.

Интеграция психологической подготовки в тренировочный процесс может включать визуализацию финального круга, моделирование ситуаций отставания, технику «без мысли» на последних 50 м, упражнения на сохранение ритма и формы под максимальным утомлением.

Практические рекомендации тренеру и спортсмену

1. В тренировочном цикле необходимо включать серии имитации гонки 300-350 м с контролем темпа и финального «рывка» для развития тактической выдержки.

2. Внимание к технике в финальном отрезке: несмотря на усталость, необходима максимальная концентрация на движениях рук, посадке корпуса, работе ног.

3. Психологические «тренировки»-имитации: финальные 50-100 м на износ с задачей сохранить форму и темп — помогают подготовиться к реальной гонке.

4. Разработка индивидуальной тактики: анализ своих сильных и слабых сторон (скорость, выносливость, техника) и корректировка темпа старта и распределения усилий.

Выводы

1. Тактика прохождения дистанции 400 м имеет решающее значение: оптимальное распределение усилий позволяет минимизировать спад скорости и улучшить итоговый результат.

2. Психологическая подготовка не менее важна, чем физическая: спортсмену требуется подготовиться к накоплению усталости и устоять в финальной фазе гонки.



3. Интеграция тактической и психологической подготовки в тренировочный процесс способствует росту конкурентоспособности спринтера на 400 м.

4. Учитывая особенности узбекского и регионального спорта, целесообразно развивать исследования и практики по адаптации этих методик к условиям подготовки спортсменов регионального уровня.

Использованная литература

1. Le Hyaric, A., Aftalion, A., Hanley, B. (2024). Modelling the optimization of world-class 400 m and 1 500 m running performances using high-resolution data. *Frontiers in Sports and Active Living*.
2. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
1. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
2. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.
3. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 208-212.



4. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 171-176.
5. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). РАЗВИТИЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ БРОСКА. *Физическая культура, спорт-наука и практика*, 2, 109-114.
6. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 166-170.