

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан

*Казань, 6 апреля 2022 года*

---

**Том 2. Секции 6 – 12**

<b>БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....</b>	<b>701</b>
<b>Кочкарева О.В. ДИНАМИКА СКОРОСТИ БЕГА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ДИСТАНЦИИ (800 и 1500 м).....</b>	<b>703</b>
<b>Латыпов И.А. АНАЛИЗ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ГОРОДА КАЗАНИ .....</b>	<b>706</b>
<b>Лукин В.Д. ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....</b>	<b>709</b>
<b>Лысенко В.Д. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.....</b>	<b>711</b>
<b>Мальшева Ю.В. ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....</b>	<b>713</b>
<b>Меланченко Н.Н., Дорохова А.А. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ С УЧЕТОМ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>716</b>
<b>Мельников А.А. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ В МАКРОЦИКЛЕ.....</b>	<b>719</b>
<b>Мирошниченко С.И. ВИДЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГООБОРОК .....</b>	<b>722</b>
<b>Михайлина Д.О., Злобина У.И. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ МОЩНОСТИ ГРЕБКА У ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ 18-20 ЛЕТ.....</b>	<b>725</b>
<b>Насартдинова Р.Р. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....</b>	<b>728</b>
<b>Нигматуллина А.А. ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНИЙ НА 800 МЕТРОВ .....</b>	<b>730</b>

## ДИНАМИКА СКОРОСТИ БЕГА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ДИСТАНЦИИ (800 и 1500 м)

*Кочкарева О.В.,  
студент 20106 гр.*

*Научный руководитель – преподаватель Бровкин А.П.  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия*

**Актуальность.** Постоянный рост спортивных достижений, высокая конкуренция на международной арене в легкоатлетических видах, связанных с проявлением выносливости, обязывает специалистов искать новые пути повышения эффективности тренировочного процесса [2].

Специалисты отмечают, что одним из главных направлений повышения спортивного мастерства юных легкоатлетов является оптимизация параметров бегового шага на различных участках дистанции. К сожалению, научных исследований, посвященных выявлению этих взаимосвязей до настоящего времени проводилось явно недостаточно. Противоречивы точки зрения ученых о важности длины и частоты шагов в изменении скорости бега на различных участках дистанции у юных спортсменов. До настоящего времени недостаточно разработаны оптимальные параметры бегового шага у юных бегунов на средние дистанции, разноречивы данные о структуре бегового шага на различных участках дистанции, не уточнены в должной мере половые особенности параметров бегового шага [1, 3].

Бесспорно, требуются дополнительные научные исследования по определению оптимального соотношения длины и частоты шагов у юных легкоатлетов, специализирующихся на средние дистанции [3].

**Методы и организация исследования.** Выявлялась динамика скорости бега на различных участках дистанций (800 м; 1500 м). Определялось изменение параметров бегового шага на дистанциях 800 и 1500 м. Выявлялась взаимосвязь скорости бега с параметрами бегового шага на различных участках дистанции.

Исследование проводилось на базе СШОР «Атлетика» г. Казань. В обследовании приняли участие юные спортсмены в возрасте 15-17 лет. Количественный состав обследуемых составлял 35 человек.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Анализ выступления юных бегунов на средние дистанции показывает, что для данного контингента характерна высокая скорость бега на стартовом отрезке (рис. 1). Так, 15-летние юноши преодолевают первый 100-метровый отрезок со скоростью выше средней скорости на дистанции на 5,0 %. Еще высокий уровень скорости бега отмечен на втором отрезке (9,0 %). Далее наблюдается снижение скорости бега до уровня средней скорости бега на дистанции с небольшими колебаниями. На финишном отрезке (700-800 м) выявлено достоверное снижение (8,1 %) скорости от средней на дистанции 800 м.

У 16-летних бегунов средний показатель скорости бега на дистанции 800 м составил 6,07 м/с, что обеспечило спортивный результат, равный 2.11,7 (131,7 с). Данный контингент занимающихся также первые два 100-метровых отрезка пробежал быстрее среднего показателя. В дальнейшем скорость бега снизилась.

17-летние бегуны пробежали соревновательную дистанцию быстрее спортсменов в возрасте 16 лет в среднем на 4,5 с (3,2 %). Динамика скорости передвижения на дистанции в целом отражает изменение скорости бега других анализируемых контингентов, но колебания данного показателя у них менее выражены. Резкий перепад скорости бега выявлен только на отрезках 100-200 и 200-300 м.

Анализ средней величины колебаний скорости бега на дистанции 800 м у бегунов в возрасте 15 лет составил 3,5 %, в 16 лет – 2,4 %, 17 лет – 1,8 %.