

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

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

- А 38 **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.

В 3 т. (6 апреля 2022 г.). – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – Том 2. – 817 с.

В сборнике представлены материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан, проходившей 6 апреля 2022 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Ахатов А.М., Бровкин А.П., Ванюшин Ю.С., Волчкова В.И., Воронин Д.Е., Газнанова В.М., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Забиров А.Н., Зверев А.А., Земленухин И.А., Золотова Е.А., Ильясова М.А., Ислямов Д.Р., Коновалова Л.А., Лех Я.А., Мифтахов Р.Ф., Мустафина А.А., Набиуллин Р.Р., Ризванова А.А., Семенова Е.Н., Тимченко Т.В., Трегубова Т.М., Хурамшина А.З.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжского ГУФКСиТ, к.б.н., доцента Назаренко А.С.

УДК 796/799
ББК 75.14

© Поволжский ГУФКСиТ

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Насартдинова Р.Р.,
студент 81104 гр.*

*Научный руководитель – старший преподаватель Емельянов В.Д.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Подготовка бегуна на 800 метров – это разносторонний и сложный педагогический процесс, состоящий из взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки, воспитания и восстановления цель которого – обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких результатов [1-4].

Проблема совершенствования скоростно-силовых способностей занимает одно из важнейших мест в теории и практике бега на 800 метров. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что скоростно-силовые способности влияют на формирование способности к высокой степени концентраций усилий в разных фазах бега на средние дистанции.

В научно-методической литературе на данный момент не имеется достаточно аргументированной методической рекомендации, касающейся подготовки бегунов на 800 метров на различных этапах многолетней подготовки. Известно, что в основе подготовки бегунов на 800 метров лежит использование различных средств скоростно-силового характера [1-4].

Бег на средние дистанции требует проявления и специальной выносливости, но невозможно добиться высоких результатов без оптимального уровня скоростно-силовой подготовленности.

Цель исследования – определить уровень скоростно-силовой подготовленности бегунов на 800 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с целевой направленностью и задачами исследования в работе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование. Исследование проводилось на базе СШОР «Атлетика» города Казань. В нем принимали участие 12 квалифицированных бегунов в возрасте 18-20 лет, специализирующихся на дистанции 800 метров, занимающихся в группе совершенствования спортивного мастерства.

В ходе тестирования нами был определен уровень скоростно-силовой подготовленности бегунов на 800 метров. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Уровень скоростно-силовой подготовленности у бегунов на 800 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства

Параметры	Контрольно-педагогические тесты	
	Бег на 60 метров с высокого старта (сек)	Прыжок в длину с места (см)
Средний показатель группы ($X_{\text{ср}} \pm m$)	7,59±1,2	251±2
Согласно типовой программе СП по л/а ВФЛА 2020 (x)	7,6	250
	$X_{\text{ср}} < x$	$X_{\text{ср}} < x$
	Соответствует	Соответствует

Условные обозначения: $X_{\text{ср}}$ – средняя арифметическая группы, m – ошибка средней арифметической, x – предложенный норматив

Исходя из данных в таблице можно сказать, что уровень скоростно-силовой подготовленности квалифицированных бегунов на 800 метров соответствует предложенным в контрольных тестах показателям согласно типовой программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» ВФЛА 2020. В беге на 60 метров средний показатель времени выполнения упражнения равен 7,59 с; ошибка средней составила 1,2 с, а в прыжках в длину средний результат составил 251 см, ошибка средней составила 2 см.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что скоростно-силовая подготовка у бегунов на 800 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства дает возможность увеличить длину бегового шага, что в свою очередь влияет на улучшение результатов, в том числе и на улучшение финишного спурта. Основными средствами повышения скоростно-силовых способностей спортсменов в беге на 800 метров являются упражнения прыжкового характера с длительностью выполнения упражнений

2. Подобраны контрольные упражнения для определения показателей скоростно-силовой подготовленности бегунов на 800 метров: бег на 60 м (с); прыжок в длину (см). Педагогическое тестирование проводилось в соответствии с типовой программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» ВФЛА 2020 для этапа совершенствования спортивного мастерства.

3. Полученные результаты были сопоставлены с типовой программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Проведенное тестирование показало, что средние результаты в беге на 60 м и в прыжках в длину с места соответствует предложенным в тестах показателям. Уровень развития скоростно-силовой подготовленности соответствует требованиям для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Список литературы

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика): учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. – ISBN 9785160148731. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158108> (дата обращения: 17.03.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 331 с. – ISBN 9786200536976. – Текст : непосредственный.

3. Зацорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с. Текст: непосредственный.

4. Павлов, С.Н. Спортивная тренировка бегунов-стайеров на основе результатов функциональной диагностики / С. Н. Павлов, А. В. Мاستров, Д. В. Мостяков, Г. С. Герасимов. – Текст: Электронный – 2017. – С. 159-162. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32377317> (дата обращения 10.03.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLABRARY.RU

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