

5. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры : автореф. дис....д-ра пед. наук / Квашук Павел Валентинович.– Москва, 2003. – 49 с.
6. Favilla M. Reaching Movements in Children: Accuracy and Reaction Time Development / M. Favilla // *Exp. Brain Res.* – 2006. – Vol. 169 (1). – P. 122–125.
7. Latypov I.K. Health of children and physical training problems of pupils // I.K. Latypov // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* – 2009. – No. 10. – P. 102–105.
8. Learning through the adventure of youth sport / J. Tarkington, M. Newman, R. Kim, A. Anita, G. Alvarez // *Physical Education and Sport Pedagogy.* – 2018. – Vol. 36 (1). – P. 280–293.

#### REFERENCES

1. Arzikulov, A., Kholmatov, D., Yusupov, E. and Akhmadaliev G. (2016), "Age-sex characteristics of heart rate variability in primary schoolchildren", *Young researcher*, Vol. 20 No. 124, pp. 63–66.
2. Guba, V., Kvashuk, P. and Nikitushkin, V. (2009), *Individualization of training process of young athletes*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Zolicheva, S.Yu., Tarasov, A. and Belichenko A. (2018), "A modern view of some of the problems of youth sports", *Herald of new medical technologies*, Vol. 25, No. 3, pp. 76–82.
4. Issurin, V. (2016), *Training of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training*, Sport, Moscow.
5. Kvashuk, P. (2003), *Differentiated approach to building the training process of young athletes at the stages of long-term training*, dissertation, Moscow.
6. Favilla, M. (2005), "Reaching movements in children: accuracy and reaction time development", *Experimental Brain Research*, Vol. 169, No. 1, pp. 122–125.
7. Latypov, I. (2009), "Health of children and physical training problems of pupils", *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, No. 10, pp. 102–105.
8. Tarkington, J. Newman, Melissa Kim, Anita R. Tucker and M. Antonio G. Alvarez. (2018), "Learning through the adventure of youth sport", *Physical Education and Sport Pedagogy*, Vol. 36 (1), pp. 280–293.

**Контактная информация:** anniyarpavlova@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 21.03.2021*

УДК 796.422

#### ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПРИНТЕРОВ С УЧЕТОМ УРОВНЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Оксана Анатольевна Плотникова, старший преподаватель, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса; Равиль Мысавилович Исламов, доцент; Ирина Олеговна Иванкова, главный специалист, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток*

#### Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся необходимости и особенности управления и методики подготовки спортивных резервов, в частности, содержание и методы тренировки на начальных этапах становления спортивного резерва, комплексного формирования значимых физических качеств. Авторы рассматривают тренировочные занятия у юных спринтеров 14-15 лет, как важный компонент осуществления развития скоростно-силовых качеств путем применения скоростно-силовых и собственно силовых упражнений, которые будут способствовать успешным выступлениям в спринтерском беге. В ходе педагогического исследования авторы статьи практическим путем обосновали эффективность разработанных комплексов специальных упражнений для физической подготовки спринтеров 14-15 лет.

**Ключевые слова:** тренировочные занятия, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, спринтерский бег.

## SPRINTER TRAINING LOADS' BUILDING TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING LEVEL

*Oksana Anatolievna Plotnikova, the senior teacher, Vladivostok State University of Economics and Service; Ravil Mysavilovich Islamov, the senior lecturer, Irina Olegovna Ivankova, the chief specialist, Far Eastern Federal University, Vladivostok*

### **Abstract**

The article discusses issues related to the need and aspects of management and methodology of sports reserves training, particularly, content and methods of workouts on the initial stages of sports reserve formation and complex formation of important physical qualities. The authors consider workout sessions among 14-15 years old young sprinters as an essential component of developing speed-strength qualities through speed-strength and strength exercises. The article's authors practically substantiated the effectiveness of the developed special exercise complexes for 14-15 years old sprinters physical training during the pedagogical research.

**Keywords:** workout sessions, physical training, speed-strength qualities, sprint running.

### ВВЕДЕНИЕ

Спринтерский бег является одной из наиболее сложных технических дисциплин, где спортсмену за короткий промежуток времени необходимо преодолеть дистанцию на самой высокой скорости, продемонстрировать стартовую реакцию, высокую координацию движений, скоростную выносливость и совершенную технику бега [8].

Современное состояние мирового уровня и развития бега на короткие дистанции характеризуется все возрастающим уровнем спортивных результатов, более ранней спортивной специализацией будущих бегунов, совершенствованием всех форм и методики их многолетней подготовки [5]. Установлено, что разброс величин основных средств подготовки у юношей-спринтеров составляет от 12,8% до 85% того, что наблюдается у сильнейших спринтеров России. При этом если у спринтеров высокой квалификации распределение нагрузки более структурировано в зависимости от направленности этапов, то у юных бегунов на короткие дистанции наблюдается некоторая хаотичность в распределении основных средств подготовки в годичном цикле. Тем самым нарушается реализация принципа постепенно повышающейся нагрузки и целевой направленности к высшему спортивному мастерству, что приводит к преждевременному завершению спортивной карьеры [2].

Комплекс задач спортивной подготовки призван обеспечить разностороннее гармоничное развитие спортсмена, что позволит выявить дополнительные резервы повышения показателей общей и специальной физической подготовленности как базиса технико-тактического мастерства [1].

Следует отметить, что в юношеском возрасте уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств несколько ниже, чем у взрослых спортсменов. Это заметно отражается на факторах, определяющих спортивный результат. Так, недостаточный уровень скоростно-силовых качеств у юношей не позволяет им в достаточной мере быстро выполнять стартовый разбег. У юных спортсменов и показатель активности бега значительно ниже, чем у взрослых спортсменов, а это в свою очередь отражает уровень концентрации полезных усилий бегуна и характеризует их невысокую силовую подготовленность [4]. В тоже время, в последние десятилетия сохраняется хроническое отставание российских бегунов от мировой элиты, что связывается рядом специалистов с недостаточно эффективной системой управления и методикой многолетней подготовки спортивных резервов, в частности, с содержанием и методами тренировки на начальных этапах становления спортивного резерва, комплексного формирования значимых физических качеств [6]. А острая конкуренция в беге заставляет тренеров и спортсменов постоянно

искать новые пути к построению тренировочного процесса [3].

В настоящее время одним из действенных вариантов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки признается подход, связанный с концентрацией тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах [6].

В свете вышесказанного, обращает на себя внимание тот факт, что многие ведущие специалисты, как прошлых лет, так и настоящего времени, справедливо указывали на большое значение для будущего спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции развитие высокого уровня скоростных способностей, скоростно-силовых физических качеств, считая, что именно только такая направленность тренировочного процесса может обеспечить успех в этом виде легкой атлетики.

Анализ научно-методической литературы показал, что арсенал средств и методов развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов весьма широкий, однако с повышением уровня спортивного мастерства спортсменов он начинает существенно сужаться и в конечном итоге сводится только к тем, которые присутствуют в самом соревновательном упражнении [7].

Однако, в практике легкой атлетики характер и величина скоростно-силовых нагрузок в тренировке юных бегунов на короткие дистанции, особенно на начальных этапах подготовки спортсменов, до сих пор рассматривается неоднозначно и, подчас, противоречиво, что, по нашему мнению, требует своего научного уточнения. В связи с этим актуальным является разработка комплекса специальных упражнений у юных спринтеров 14-15 лет на этапе начала спортивной специализации.

Таким образом, целью исследования явилось совершенствование физической подготовки 14-15 летних спринтеров посредством разработанных комплексов специальных упражнений.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Определить показатели развития физической подготовленности и разработать комплексы специальных упражнений для спринтеров 14-15 лет.
3. Экспериментально обосновать эффективность комплекса специальных упражнений для физической подготовки спринтеров 14-15 лет.

#### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При разработке комплекса специальных упражнений для спринтеров 14-15 лет использовались следующие методы: педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности. Для проведения эксперимента были отобраны 2 группы бегунов на короткие дистанции 14-15 лет – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) – по 15 человек в каждой. Участники экспериментальной группы занимались по разработанному комплексу специальных упражнений для подготовки юных бегунов на короткие дистанции. Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе был ориентирован на преимущественное комплексное развитие всех определяющих результативность в беге на короткие дистанции, что предусматривало построение тренировочных занятий по традиционной схеме, принятой для учебно-тренировочных групп третьего года подготовки ДЮСШ.

Статистический анализ показателей физической подготовленности спринтеров 14-15 лет до и после педагогического эксперимента осуществлялся посредством t-критерия Стьюдента.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения показателей развития физической подготовленности испытуемых до и после эксперимента проводилось педагогическое тестирование специальной подго-

товки (бег 800 м); быстроты (бег на 30 м с хода и бег на 100 м с высокого старта); скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) и силовых качеств (подтягивания на высокой перекладине и стантовая динамометрия).

Достоверной разницы по исследуемым признакам общей и специальной физической подготовленности в обеих группах до эксперимента обнаружено не было.

На основании полученных результатов нами были разработаны комплексы специальных упражнений, направленный на совершенствование общей и специальной физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции на этапе начальной спортивной специализации, был организован основной педагогический эксперимент.

Из 440 тренировочных часов 176 часов (40% от общего времени) отводилось на совершенствование средств специальной подготовки скоростно-силовых способностей, общей выносливости, интегральной подготовки.

Основу специальной физической подготовки составили силовые и скоростно-силовые упражнения, которые выполнялись по специально разработанным комплексам, которые, на наш взгляд, в большей степени могли способствовать развитию физических качеств. Любое специальное упражнение, включало один или несколько элементов соревновательного, которое соответствовало ему как по внешнему рисунку и характеру выполнения, так и по механизмам энергообеспечения (аэробные, смешанные и анаэробные), а также разнообразные тренировочные формы основного соревновательного упражнения, которые рассматривались как специальные подготовительные.

При выборе специальных упражнений мы придерживались следующих требований:

- они просты и доступны при овладении техникой движений и их можно повторять избегая заметных ошибок значительно большее число раз;
- широко использовались различные условия выполнения – облегченные, то есть быстрее и свободнее, утяжеленные – мощнее или точнее в сочетании со стандартными;
- избирательно (локально) воздействовали на определенные группы мышц и механизмы энергообеспечения, развивали преимущественно в большей степени необходимое физическое качество или их сочетание;
- сочетание специальных упражнений с соревновательным, с использованием срочных положительных следов последействия. Все это дало значительный тренировочный эффект.

Также мы учитывали следующее. Помимо сходства с соревновательным упражнением, его тренировочным вариантом или его частью, мы использовали небольшое (оптимальное) превышение на 5–10% в характере выполнения каждого специального упражнения по амплитуде, усилиям и скорости, по продолжительности (числу повторений), темпу, ритму, и другим внешним воздействиям (отягощения, наклонная дорожка и прочее).

Для решения задач скоростно-силовой подготовки применялись разнообразные упражнения (<http://kr3fk5gr1st022.narod.ru/fan.html>):

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс) в беге;
- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (песок, опилки, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);
- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг), в упражнениях с использованием блоковых приспособлений.

Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов обеспечивает развитие качеств быстроты, силы и включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений:

1. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения (бег, прыжок) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, туловища), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции.

2. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений. Используются основные соревновательные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжет в беге; бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение длины шагов. Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

3. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимального, а характер и темп выполнения упражнений различный – от 60% до максимально быстрого. Чем больше проявляется сила сокращения мышц и связанные с этим ваши волевые усилия, тем эффективнее она развивается. В этих упражнениях обеспечиваются наивысшие показатели абсолютной силы мышц [9].

Обязательной частью учебного плана экспериментальной группы юных спортсменов являлась самостоятельная работа над совершенствованием своей физической подготовленности.

Таким образом, в экспериментальной группе экспериментальным фактором была разная направленность средств общей и специальной физической подготовки.

После проведения эксперимента мы повторно провели педагогические контрольные испытания бегунов на короткие дистанции 14-15 лет экспериментальных групп для определения эффективности разработанных комплексов специальных упражнений для физической подготовки спринтеров 14-15 лет.

Анализ показал, что на конец эксперимента общая оценка уровня физической подготовленности подростков экспериментальной группы, стала намного выше, чем в контрольной.

В таблице 1, представлены результаты контрольных упражнений после года целенаправленных самостоятельных занятий по совершенствованию специальной и общей физической подготовленности. Выявлено, что юные легкоатлеты ЭГ улучшили свои результаты по всем показателям. Рассмотрим достоверность различий.

Таблица 1 – Изменение показателей специальной и общей физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции в ходе эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента		Р	После эксперимента		Р
	ЭГ(n=15)	КГ(n=15)		ЭГ(n=15)	КГ(n=15)	
	X±m	X±m		X±m	X±m	
Бег 30 м, сек.	3,9±0,05	3,7±0,18	> 0,05	3,0±0,02	3,5±0,08	<0,05
Бег 100 м, сек.	12,7±0,08	12,6±0,1	> 0,05	11,9±0,1	12,5±0,1	<0,05
Бег 800 м, сек.	131,6±2,1	133,0±1,5	> 0,05	125,4±1,0	131,0±41,3	<0,05
12-мин. бег, м.	3010±12,5	2975±18,8	> 0,05	3150±15,0	3005±6,4	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	234,2±2,5	232,0±4,1	> 0,05	242,0±2,6	235,0±3,5	<0,05
Подтягивания, количество раз	7,4±1,1	6,9±1,1	> 0,05	10,5±1,2	8,2±1,1	<0,05
Становая сила, кг.	91,6±2,1	90,6±2,1	> 0,05	106,5±2,4	91,6±2,1	<0,05

Так, в беге на 30 м с хода мы наблюдали положительную динамику результатов в экспериментальной группе, разница показателей составила: до эксперимента 5,4%, а после – 16,7% ( $P < 0,05$ ).

В беге на 100 м улучшились результаты как в предыдущем тесте ( $P < 0,05$ ).

Похожая динамика отмечена и в показателях становой тяги, в ЭГ вырос с 91,6 до 106,5 кг, а в КГ всего с 90,6 до 91,6 кг, разница составила – 16,3% ( $P < 0,05$ ).

В беге на 800 м, показатель в экспериментальной группе изменился с 131,6 с до 124,6 с, а в контрольной группе всего с 133,0 с до 131,0 с, разница составила: до эксперимента 1,06%, а после – 4,45% ( $P < 0,05$ ).

Показатель выносливости по тесту 12-мин бег улучшился значительно в экспериментальной группе – с 3010 до 3150 м, а КГ всего с 2975 до 3005 м, разница составила после эксперимента между группами – 4,83% ( $P < 0,05$ ).

В показателях прыжка в длину с места, в экспериментальной группе также показатели выросли с 234,2 м до 242,0 м, в то время как в контрольной всего с 232,0 м до 235,0 м, после эксперимента разница составила 2,98% ( $P < 0,05$ ).

Так же высокие изменения результатов в тестировании подтягивания произошли в ЭГ с 7,4 до 10,5, а в КГ всего с 6,9 до 8,2, разница составила – 28% ( $P < 0,05$ ).

В экспериментальной группе подростков, нами обнаружен более интенсивный рост всех показателей, а в группах, занимающихся, по стандартным программам этот процесс заметно замедлен.

Таким образом, улучшение показателей физической подготовленности у спринтеров 14-15 лет, свидетельствует об эффективности разработанных комплексов специальных упражнений.

## ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования, позволяют сделать следующее заключение о том, что легкоатлеты экспериментальной группы показывали в конце эксперимента достоверно более высокие результаты в шести тестовых упражнениях из восьми: в беге на 30 м с/к – на 16,7%, в становой силе – на 16,3%, в подтягивании – на 28%, в беге на 100 м – на 5,04%, в беге на 800 м – на 4,45%, в 12-мин беге – на 4,83%. Таким образом, разработанные нами комплексы специальных упражнений оказывают большее влияние на специальную и общую подготовленность юных бегунов экспериментальной группы, что говорит об их эффективности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Е.А. Моделирование совершенствования индивидуальной техники бега квалифицированных бегуний на короткие дистанции / Е.А., Анисимова Е.М. Новикова, А.Н Катенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 13(3). – С. 14–25.
2. Анпилогов И.Е. Влияние средств локально-избирательного воздействия на динамику специальной подготовленности юных спринтеров в годичном цикле тренировки / И.Е. Анпилогов, О.В. Анпилова, И.Ю. Костючик // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 11–14.
3. Загузова С.А. Применение методик различной направленности в развитии скоростной выносливости легкоатлетов / С.А. Загузова, Д.О. Загуров // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2018. Т. 23, № 171. – С. 68–75.
4. Кобринский, М.Е. Лёгкая атлетика : учебник / под общ. Ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск : Тесей, 2005. – 336 с.
5. Москалёв, О.А. Рационализация тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в подготовительном периоде/ О.А. Москалёв, В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 140–144.
6. Панова, О.С. Эффективность блочно-модульной технологии построения тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в годичном цикле подготовки / О.С. Панова, А.С.

Юдин // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 3-2. – С. 136–141.

7. Сидоренко О.А. Особенности скоростно-силовой подготовки барьеристов в полугодичном цикле / О.А. Сидоренко, А.С. Дьяков, Е.Ю., Барабанкина В.С. Попков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 231–234.

8. Сергеева Н.А. Техническая подготовка легкоатлетов-спринтеров группы спортивного совершенствования / Н.А. Сергеева, Е.А. Симонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). С. 248–251.

9. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В. П. Филин. — Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 247 с.

#### REFERENCES

1. Anisimova, E.A., Novikova, E.M. and Katenkov, A.N. (2018), “Stimulation model of qualified female sprinters' individual running technique improvement”, *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, No 13 (3), pp.14–25.

2. Anpilogov, I.E., Anpilogova, O.V. and Kostyuchik, I.Yu. (2013), “Influence of the exercises of locally selective impact on the dynamics of specially preparedness of the young sprinters in the annual cycle training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 2 (96), pp. 11–14.

3. Zaguzova, S.A. and Zaguzov, D.O. (2018), “The application of the methods of various techniques of development of high-speed endurance of athletes”, *Tambov University Review: Series Humanities*, Vol. 23, No. 171, pp 68–75.

4. Kobrinskiy, M.E., Yushkevich, T.P. and Konnikov, A.N. (2005), *Track and Field Athletics: textbook*, Tesey, Minsk.

5. Moskalev, O.A., Chemov, V.V. and Barabankina, E.Yu., (2015), “Rationalization of training process of the qualified sprinters in the preparatory period”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (124), pp.140–144.

6. Panova, O.S. and Yudin, A.S. (2015), “The effectiveness of the block-modular technology of building the training process of qualified sprinters in the annual training cycle”, *Actual problems of the humanities and natural sciences*, No 3–2, pp 136-141.

7. Sidorenko, O.A., Dyakov, A.S., Barabankina, E.Yu., Popkov, V.S., (2018), “Features of high-speed and power training of hurdlers in the semi-annual cycle”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 6 (160), pp. 231–234.

8. Sergeeva, N.A. and Simonova, E.A. (2017), “Technical training of athletes-sprinters in groups of sports perfections”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 12 (154), pp. 248–251.

9. Filin, V.P. (2000), *Speed-strength training of young athletes*, Physical culture and sport, Moscow.

**Контактная информация:** gorbunowaov@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 01.04.2021*

**УДК 796.015.544.2**

### **РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАЙЕРОВ, МАРАФОНЦЕВ И СВЕРХМАРАФОНЦЕВ ЯКУТИИ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ В УСЛОВИЯХ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР**

*Любовь Спиридоновна Попова, тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа № 4, Якутск; Семен Семенович Дедюкин, врач, Республиканская больница № 1, Якутск*

#### **Аннотация**

В статье приведены данные сравнительного анализа спортивных результатов стайеров, марафонцев, сверхмарафонцев Якутии конца прошлого и начало настоящего столетий. Рассмотрены причины снижения роста спортивных достижений у легкоатлетов последних десятилетий перечисленных беговых дисциплин. Выявлены основные различия в построении тренировочного процесса спортсменов прошлых и нынешних поколений в связи с развитием спортивной материально-технической базы в северной республике. По мере изучения научно-методической литературы о