

## **Тестирование для измерения биомеханических параметров бега (спринт)**

Цель – оценка биомеханических параметров бега испытуемого спортсмена во время выполнения быстрого бега. При выполнении данного теста регистрируется множество параметров бега, таких как: время контакта с опорой, время полёта, длина шага, скорость перемещения, ускорение и др. Полученные данные позволяют количественно оценить технику бега спортсмена, а также дают возможность скорректировать её. Данные регистрируются отдельно для каждой ноги, что позволяет также оценить симметрию выполняемой локомоции.

Тестирование техники бега может выполняться по нескольким протоколам, в зависимости от целей исследования, специализации спортсмена и уровня физической подготовленности:

1. Максимальная/субмаксимальная пробежка, выполняется с места из положения «высокий старт», анализу биомеханических параметров бега подвергаются первые 30 м выполненной дистанции.
2. Максимальная/субмаксимальная пробежка, выполняется с использованием стартовых колодок под стартовый выстрел (также регистрируется время реакции).
3. Максимальная/субмаксимальная пробежка, выполняется «с ходу», анализу биомеханических параметров бега подвергается отрезок с 20 по 50 м, выполненной дистанции.

### **Возможные формы отчета по результатам проведения бегового тестирования:**

1. Индивидуальный отчет – отчет, предоставляемый при прохождении тестирования в первый раз. Данная форма отчета содержит количественные характеристика техники бега спортсмена. Данные представляются графически для каждого шага за всю выполненную пробежку. По результатам тестирования выдаются рекомендации по коррекции тренировочного процесса.
2. Индивидуальный отчет в динамике – форма отчета, предоставляемая при повторном прохождении тестирования. Данная форма отчета позволяет оценить динамику всех исследуемых параметров для каждого спортсмена. По результатам тестирования выдаются рекомендации по коррекции тренировочного процесса.
3. Групповой отчет – отчет, предоставляемый при прохождении тестирования одной командой/группой одинакового возрастного периода. Данная форма отчета позволяет сравнивать вышеперечисленные значения, полученные при тестировании спортсменов, внутри их группы.