

*Корнев Сергей Владимирович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРА

**Аннотация:** Одним из главных условий успешного выступления атлета в спринтерском беге заключается в умение подводить себя к состязанию в наилучшей форме. Методика спортивной тренировки бурно прогрессирует, отношение же человека к соревнованиям, его переживания, очевидно, меняются мало - это приближает победителя олимпиады начала прошлого века к современному бегуну. В статье рассматриваются ряд вопросов в подготовке спринтера, решение которых позволит значительно улучшить результативность в соревнованиях любого уровня.

**Ключевые слова:** бег, лёгкая атлетика, психологическая подготовка, соревнования, спортсмен, спринт, тренер.

**Abstract:** One of the main conditions for the successful performance of an athlete in sprint running is the ability to bring himself to the competition in the best shape. The method of sports training is rapidly progressing, but the attitude of a person to competitions, his experiences, obviously, change little - this brings the winner of the Olympics of the beginning of the last century closer to the modern runner. The article discusses a number of issues in the training of sprinters, the solution of which will significantly improve the performance in competitions of any level.

**Key words:** running, athletics, psychological training, competitions, athlete, sprint, coach.

В современной научной литературе довольно хорошо освещен вопрос

развития физических качеств спринтера [1]. Не часто можно встретить публикации, посвященные выступлению в соревнованиях — кульминационному моменту спортивной деятельности.

Раньше атлеты переживали не меньше, чем в сегодняшние дни, да и конкуренция в беге на спринтерские дистанции была такой же напряжённой. Для выигрыша на особо ответственных соревнованиях, как раньше, так и теперь, требуется высокий показатель эмоциональной устойчивости, дающий возможность по максимуму включать скоростные качества. При этом велика опасность переборщить в настройке и перегореть. Умение подводить себя к кульминационному мгновению в наилучшей форме это важнейший фактор, если не все.

Встречаются спортсмены, отлично показывающие себя в тренировке, но проигрывающими соревнования. Основная ошибка таких спортсменов в том, что они тренируются ради тренировки, забывая, что главный итог их спортивной деятельности — высокий результат на крупных соревнованиях с хорошей конкуренцией. Поэтому в процессе тренировки, в любом тренировочном занятии — бегаешь ли ты со старта, выполняешь ли специальные упражнения, играешь ли в футбол, — нужно сознавать, что все действия для победы. Можно даже мысленно говорить себе об этом, например: «утренний бег даст мне восстановление, что завтра смогу посвятить развитию скорости со старта, а это обязательно принесёт успех в выступлении».

Месяца за два-три до старта можно представить у себя в воображении тот стадион, где будет выступление, поле для разминки, дорожку и остальные незначительные детали. Не так страшно, если что-то из представлений в конечном счете не очень соответствует действительности. Главное, что в общих чертах окружающего оказывалось меньше факторов, сбивающих с непосредственной соревновательной настройки. Анализ выступлений показывает, что в незнакомом месте, как правило, спортсмены выступают менее успешно, чем там, где приходилось уже соревноваться. Конечно же, эти факторы ещё раз свидетельствует в пользу дополнительных выступлений на

месте будущих, особо важнейших стартов. Конечно же, такой значительный период подготовки подойдет не всем. Часть спортсменов в период психологической подготовки могут впасть в крайность — «уйти в внутрь» и, как говорят, «сгореть» до выступления. Малейший промах в спринте, на сто процентов, невосполним, вот почему в беге на скоростные дистанции нельзя упускать ни одной, даже самой незначительной, детали. Надо постоянно готовиться, к будущим выступлениям, рассматривая все, что может произойти, но не переборщить с этим. Размышлять о них надо, лучше, только на специальных занятиях, обдумывая обстановку соревнований, возможные шаги противников, их тактические варианты. Остальное же время надо распределять и занимать таким образом, чтобы представления о состязаниях не очень часто приходили в голову.

Последние предсоревновательные дни — как много можно потерять за это время. В этот момент особенно хочется проверить себя, узнать о форме соперников, заглянуть вперед, предвосхитить события. В последние перед соревнованиями дни для проверки боевой готовности не обязательно выходить на дорожку и бежать в полную силу. Проще выполнить, например, такой тест: возьмите горсть камней, определите небольшую мишень и бросайте в нее правой и левой рукой. Чем чаще попадания, тем больше надежд на удачное выступление. Можно напомнить и метод, предложенный профессором Н. Г. Озолиным, который по данным кистевой динамометрии определял функциональное состояние накануне соревнований. Небольшой автоэксперимент с применением указанных тестов в последние дни подготовки позволит выработать оптимальный предсоревновательный режим, который в дальнейшем можно будет применять постоянно.

Бывает и такая ошибка — за день до старта в тренировке прекрасное чувство — ощущение очень быстрого бега. «Ну, завтра, погодите!» — думает оставшиеся сутки бегун. Думает, думает и «сгорает». Вот почему лучше всего накануне соревнований не проверять себя в беге, надежней провести разминку со штангой среднего веса или выполнить различные упражнения в лесу.

День соревнований — итог вашей подготовки. Здесь очень важно чего-то не упустить, но главное, не выдумывать ничего лишнего. В основном это относится к разминке, которая должна быть четко спланирована. Вообще лучше ориентироваться не на время, а на программу соревнований, к примеру, к такому-то забегу завершить ускорения, проверить старт при шестом-седьмом забеге и т. д. В холодную погоду лучше не увеличивать длительности разминки.

Последние несколько минут перед стартом в спринте является, по существу, не разминкой, а своеобразным ритуалом. Значительнее важнее психологическая настройка, чем собственно двигательная подготовка к соревнованию. Нельзя делать ничего лишнего, незнакомого — все должно быть проверено, отрепетировано заранее. Перед менее ответственными стартами возможно делать разминку легко, позволяя себе беседовать с друзьями, смотреть соревнования в других видах. Естественно, нельзя замыкаться в рамках схемы, ведь в состязаниях случается всякое, но все же надо стараться свести ошибки к минимуму. В этом большую помощь может и должен оказать тренер, но и сам спортсмен обязан, как говорят, поворачивать глаза внутрь себя, четко осознавать свое состояние, регулировать поведение.

К моменту выходу на старт, мысли, беспокоившие вас, следует отбросить. Все внешние условия, сложившиеся к моменту старта, нужно рассматривать как благоприятные — такой позитивный подход придаст вам еще больше уверенности. Например, убедите себя, что крайняя дорожка в беге на 200 метров — самый удобный для вас вариант. Дождь или встречный ветер всегда считать своими помощниками, в душе надеясь, что соперники от этого раскисают. Самое же главное в острой конкуренции на дорожке — не дрогнуть, ни на минуту не подумать о том, что твой соперник сильнее. Будьте уверены, любой рекордсмен, выходя на старт, боится проиграть, и ваша задача — попробовать это использовать. Девиз спринтера — никаких авторитетов на дистанции, только финишная ленточка, к которой надо стремиться с максимальной скоростью.

Хорошие показатели в соревновании рождаются только при настройке на победу, а не на рекордные секунды. Дополнительные волевые приказы — «быстрее, прибавь еще» — сковывают естественные беговые движения, и скорость неизменно падает.

Надо чаще фиксировать свое состояние, анализировать, проверять и сопоставлять ощущения и впечатления, сводить все в единую систему. Кроме того, необходимо шире и глубже знакомиться с вопросами избранной специализации, постоянно обращаясь к литературе, ведущим тренерам, коллегам [2].

#### **Библиографический список:**

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
2. Озолин, Э. Спринт / Э. Озолин // Легкая атлетика –1975. – №2. – с.18.-19.