

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

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПРИНТЕ

**Аннотация:** Достижения в спринтерском беге подошли к границам человеческих возможностей. Целью исследования является совершенствование содержания учебно-тренировочного процесса спринтера за счет использования наиболее результативных методов, приемов и средств тренировки. В работе даётся ряд практических рекомендаций по улучшению организации учебно-тренировочного процесса в спринте с учётом индивидуальных особенностей спортсмена.

**Ключевые слова:** бег, максимальная скорость, спортивные игры, спортсмен, спринт, тренировка.

**Abstract:** Achievements in sprinting have reached the limits of human capabilities. The aim of the study is to improve the content of the sprinter's training process by using the most effective methods, techniques and training tools. The paper provides a number of practical recommendations for improving the organization of the training process in the sprint, taking into account the individual characteristics of the athlete.

**Key words:** running, maximum speed, sports games, athlete, sprint, training.

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического

многоборья. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4 по 100 и 4 по 400 метров у мужчин и женщин [2].

Есть мнение, что достижения в спринте еще не подошли к границам человеческих возможностей. В физиологическом аспекте важны факторы, связанные с координационными отношениями между нервом и мышцей. Также имеет важную значимость возможность включения в работу максимального количества мышечных единиц. Значима проблема утомления (на основе известного положения о значении применения повторной нагрузки в фазе суперкомпенсации), взаимосвязь между работой и отдыхом как в отдельных тренировочных циклах, отдельных занятиях, так и непосредственно в процессе выполнения упражнения (бега), где деятельность мышц должна быть разнообразной, с чередованием напряжения и расслабления. Необходимо указать на важность аэробных и анаэробных процессов при проведении различных упражнений в подготовке бегуна. Некоторыми специалистами специализация рекомендуется с 9 — 13-летнего возраста.

Многолетняя тренировка должна предусматривать разнообразную общую и специализированную подготовку. Рекомендуется комбинирование повторного и переменного методов тренировки.

Для покорения высочайших результатов требуется до 8 лет систематической тренировочной работы. Спринтер не обязательно должен быть высокого роста, приемлемым является средний рост.

Большое значение имеет овладение рациональной техникой бега в сочетании с умением преодолевать психическое и мышечное утомление.

Основными проблемами спринта являются: проблемы методики тренировки и проблемы техники бега.

Система подготовки спринтеров предусматривает разнообразную общую и специальную физическую подготовку бегунов. Считается, что климатические условия страны оказывают большое влияние на систему тренировки. Так, в южных странах имеются условия для раннего начала сезона — с апреля. Для

стран, где это невозможно, то выбор средств и методов всегда специфичен. Возможен вариант, когда для бегунов осенью дается общая подготовка — укрепление и развитие всей мышечной системы. Зимой силовая работа с переходом к упражнениям на силовую и скоростную выносливость; одновременно проводится техническая подготовка. В мае спринтеры совершенствуют скоростную выносливость. Тот, кто достигает высокой спортивной формы зимой, не всегда сможет успешно выступать летом.

По вопросу применения бега с максимальной скоростью в годичном цикле тренировки существуют различные суждения. Существует мнение, что так как скорость (быстрота) является главным качеством спринтера — значит, надо развивать ее в течение всего года. Уже с января надо переходить к скоростной работе на отрезках от 20 до 50 метров, пробегая их не с 70 — 80%, а с максимальной скоростью.

Преждевременное проведение бега с максимальной скоростью не должно иметь место в тренировочном процессе при недостаточной подготовительной работе. Учитывая уровень развития других качеств, надо проводить скоростные упражнения, в том числе и бег с максимальной скоростью, с тем, чтобы подготовить центральную нервную систему к такой работе, которая предстоит летом. Уже в закрытых помещениях надо переходить (через игровой метод) к коротким отрезкам, пробегаемым с максимальной скоростью. Это очень важно, как тренировочное средство, здесь закладываются основы координации. Тренерская практика показывает, что в настоящее время общепризнанных методов подготовки спринтеров нет. Принятые в настоящее время системы тренировки спринтеров рациональны, главное в спринте — скоростная подготовка. Необходимо оптимальное развитие силы и специфической выносливости спринтера. В подготовке надо учитывать индивидуальные особенности, что повышает роль психофизического аспекта в тренировке. Есть спринтеры, переносящие большую силовую нагрузку, есть «темповые» спринтеры, тренировка последних должна строиться иначе.

При организации тренировки тренер должен придавать большое значение

самостоятельным, сознательным действиям спортсмена, стремиться всячески активизировать тренировочный процесс.

Главное в спринте — это проблема сохранения оптимальной скорости. Надо быть способным с полной силой заканчивать бег, — решающим является финиш. У бегуна на дистанции должно быть субъективное чувство, что он может еще ускорить бег. В беге надо посылать себя вперед, «завоеывая» пространство. Нужно стремиться к длинному шагу, однако без «выхлестывания» голени, важным при постановке ноги на грунт является вертикальное положение голени. Первый шаг со старта должен быть длинным. Главное в выходе со старта не скорость, а ритм. Большое значение имеет правильная постановка стопы.

Для бегуна высокого класса решающее значение имеет эффективный толчок. Это обеспечивается правильным положением ноги (стопы) и необходимым уровнем развития соответствующих групп мышц. Решающим фактором в длине шага являются не морфологические особенности, и в том числе длина ног, а сила толчка.

Большое значение в преодолении «скоростного барьера» придаётся психологическому воздействию на обучаемых. Учёными подчеркивается большая роль волевой подготовки и овладение умением регулировать, дифференцировать свои усилия. В специальных опытах создавались ситуации по регулировке и определению усилий. Спринтер учился правильно ощущать и дифференцировать деятельность мышц. В результате было достигнуто улучшение спортивных результатов, увеличилась и максимальная скорость, решен был вопрос «барьерного феномена». Во время соревнований спринтер должен стремиться не к максимальным, а к оптимальным усилиям. Максимальные усилия приведут к закреплению и к появлению «скоростного барьера».

Интересны данные о максимальной скорости, развиваемой при занятиях различными спортивными играми. Анализу были подвергнуты такие игры, как гандбол, бейсбол, регби, футбол и баскетбол. Оказалось, что скорость,

развиваемая в процессе этих игр, на участке 10 метров является более низкой, чем при беге на короткие дистанции. Однако повторений этих рывков в играх очень много. Исследователи приходят к выводу об эффективности игр для воспитания скоростной выносливости у спринтера [1].

### **Библиографический список:**

1. Ионов, Д. Пути прогресса в спринте / Д. Ионов // Легкая атлетика – 1968. – №11. – с.18-19.

2. Спринт (лёгкая атлетика) [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спринт\\_\(лёгкая\\_атлетика\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спринт_(лёгкая_атлетика)) (дата обращения: 17.05.2022).