

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТАРТА В СПРИНТЕ

Аннотация: Достижения в спринтерском беге подошли к границам человеческих возможностей. Целью исследования является совершенствование содержания техники старта 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.

Ключевые слова: бег, максимальная скорость, старт, 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 starting technique 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.

Key words: running, maximum speed, start, 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].

Гавриил Коробков — «Уровень комплексного качества мощности — способности к выполнению максимальной работы в течение минимального промежутка времени — один из главных решающих факторов для достижений спринтера. Второй фактор — выносливость — способность в течение нужного времени поддерживать работу значительной мощности».

«Для того, чтобы облегчить стартовое ускорение, очень важно с первого же мгновения после выстрела максимально быстро преодолеть инерцию покоя и с самого начала создать максимально возможное ускорение».

«Умению отталкиваться от колодок ногами надо учиться. Учиться так же, как учится выталкивать ядро метатель».

Различное положение стартовых колодок, а также физические данные спортсменов обуславливают особенности в технике старта.

Преимуществом сильнейших спринтеров в старте являются:

а) короткий период двигательной реакции, приводящий к значительному сокращению времени старта;

б) рациональная координация (сопряженность) работы ног, обеспечивающая наиболее эффективную взаимосвязь опорных усилий на колодках;

в) рациональное направление опорных усилий, выполняемых под более острым углом к горизонту. Всякое слепое копирование техники без учета индивидуальных особенностей не принесет пользы».

Роберт Люлько — «Спринтер высокого класса демонстрирует не «разгон» или «разбег» со старта, а самый настоящий бег без искусственного наклона туловища, без топтания на месте. Для этих бегунов характерно также быстрое нарастание длины шагов. Отсюда напрашивается вывод, что при обучении и по мере совершенствования современной техники бега со старта не следует создавать у спортсменов представления о его особой сложности и

специфичности. В связи с этим было бы желательно термин «стартовый разбег», «стартовый разгон» заменить термином «бег со старта».

В начале обучения каждый молодой спортсмен должен выбрать наиболее удобный для себя вариант расстановки стартовых колодок. Ни в коем случае не следует увлекаться скоростью выбегания со старта, а нужно только обращать внимание на правильность движений. Лучше всего на первых занятиях принимать старт в одиночку. Это позволит каждому будущему спринтеру быстрее выработать свой ритм стартового разгона.

Как правило, работа над техникой старта начинается в подготовительном периоде и продолжается в течение всего года. Практически совершенствование старта и стартового разгона идет непрерывно на всем протяжении спортивного пути легкоатлета. Ведь с повышением уровня основных качеств (силы, быстроты и т. д.) меняются расположение стартовых колодок, а также основные параметры движений бегуна — наклон туловища, частота и длина шагов в стартовом разгоне.

Обычно низкий старт и стартовый разгон тренируют как одно целостное упражнение. Для этого спринтер пробегает в беге со старта самые различные отрезки от 30 до 70 метров. Лучше всего проводить такие пробежки сериями (3 — 4 серии) по 2 — 5 повторений в каждой. При этом следует обращать внимание на то, чтобы молодой бегун по мере приобретения правильного навыка стремился уже после 15 — 20 метров бежать с максимальной скоростью. Постепенно это расстояние сокращается, и, в конце концов, спринтер стремится с первого шага развить максимум скорости. В подготовительном периоде работать над освоением и совершенствованием техники старта нужно не менее 2 — 3 раз в неделю, а весной и летом 3 — 4 раза.

В эти занятия входит не только бег со старта, но и выполнение целого ряда специальных упражнений (рис. 1) для освоения правильной техники движений на старте и улучшения специальной подготовленности спринтера [1].

Наиболее распространенные из них:

1. Максимальный вынос бедра вперед в упоре у гимнастической стенки. Опорная нога, таз, спина и голова составляют прямую линию. Упражнения выполнять сериями, по 11 — 12 раз на каждую ногу.

2. То же, но с грузом 1 — 2 кг.

3. То же, но с сопротивлением (резиновый амортизатор).

4. Метание гири вперед, отталкиваясь от колодок.

5. Ходьба выпадами. Акцентировать отталкивание впереди стоящей ногой, плечи не поднимать. То же с поясом или мешком с песком весом 2 — 4 кг.

6. Низкие старты под команду по отметкам с нарастанием длины шагов.

7 — 8. Бег с сопротивлением груза 10 — 12 кг, сохраняя положение наклона, на расстояние 40 — 50 метров.

9. Низкие старты под команду с сопротивлением амортизатора на расстояние 25 — 35 метров.

10. Старты под команду в гору.

11. Контрольный бег со старта под выстрел 4 по 40 метров на время.

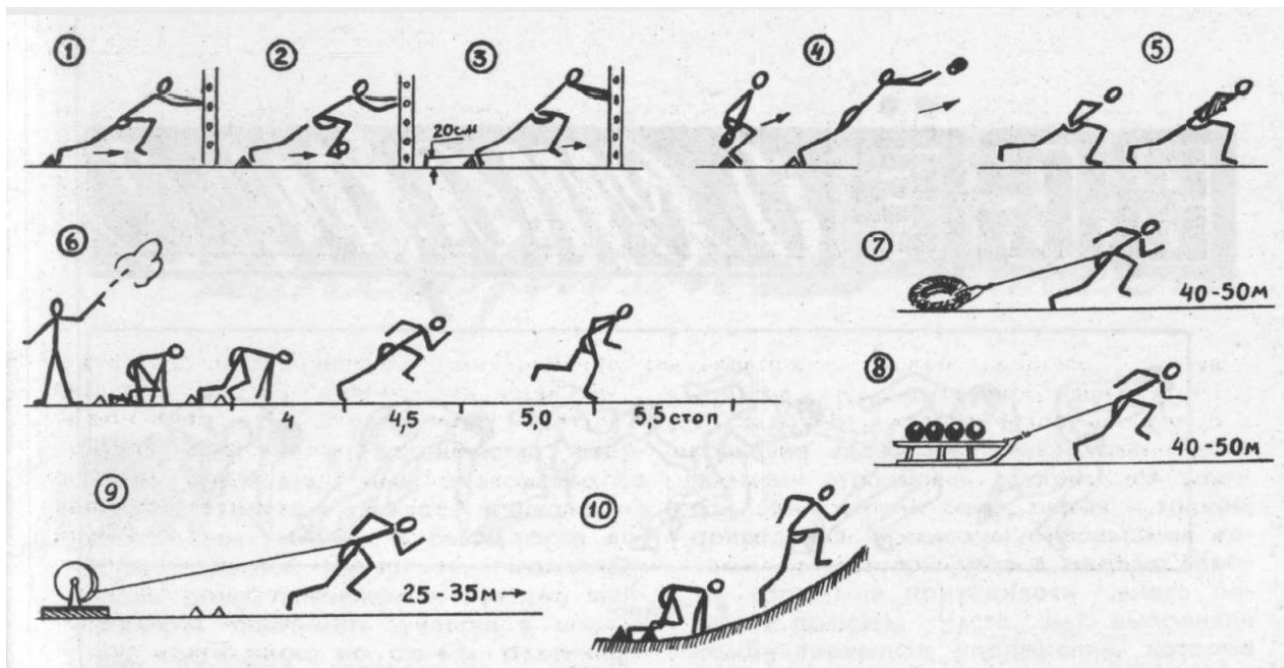


Рисунок 1. Специальные упражнения.

Библиографический список:

1. Бартенев, Л. Всё о старте / Л. Бартенев // Легкая атлетика –1968. – №1. – с.2-3.
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: 21.10.2022).