

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

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

**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 на всех этапах подготовки.

**Ключевые слова:** бег, дистанция, максимальная скорость, рекомендации, скоростная выносливость, спортсмен, спринт, старт, 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 at all stages of preparation.

**Key words:** running, distance, maximum speed, recommendations, speed endurance, athlete, sprint, start, 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 [6].

Непрерывный рост достижений в спринтерском беге, все возрастающая плотность результатов у призеров самых различных соревнований ставят как перед тренерами, так и перед исследователями вопрос о дальнейшей рационализации методов подготовки бегунов на короткие дистанции [1].

Средства и методы, применяемые спринтерами на различных этапах подготовки в годовом цикле, чрезвычайно разнообразны, поэтому очень важно найти такие, применение которых давало бы наибольший эффект [4].

Э. Озолиным было проведено исследование, была поставлена цель — определить влияние некоторых тренировочных режимов на отдельные компоненты спринтерского бега. Такой подход к данной проблеме позволяет тренерам оптимизировать тренировочный процесс, воздействуя определенными средствами на те или иные стороны подготовки спринтеров [5]. Учёными учитывалось 27 показателей, фиксируемых в процессе бега на 100 метров. Исследовались такие характеристики, как латентное время реакции, время взаимодействия спринтера со стартовыми колодками, скорость пробегания каждого пятиметрового отрезка дистанции, длина стартового разгона, длительность поддержания околопредельной скорости, характер изменения скорости в конце дистанции и некоторые другие.

Обработка полученных данных показала, что у спортсменов, принимавших участие в эксперименте, между отдельными компонентами (латентное время реакции, время взаимодействия со стартовыми колодками, ускорение в начале дистанции, максимальная скорость бега, изменение скорости в конце дистанции) связь количественно невелика. Это позволило предположить, что поскольку данные компоненты не столь существенно зависят друг от друга, то, вероятно, и внутренние механизмы, оказывающие влияние на данную компоненту, в определенной степени различны. В связи с такой гипотезой есть основание полагать, что существуют определенные

тренировочные средства, которые должны «бить» по соответствующим участкам кривой скорости спринтерского бега.

В ряде исследований основное внимание обращалось на взаимосвязь между характером стартового разгона и дистанционной скоростью. Довольно точно определено и влияние отдельных тренировочных средств на данные компоненты. В связи с этим внимание Э. Озолина было обращено на завершающую часть кривой скорости бега на дистанции, характеризующую в основном скоростную выносливость.

Значение этого качества в спринтерском беге трудно переоценить. Достаточно вспомнить победы огромного количества спортсменов на Олимпийских играх, где преимущество этих спортсменов было заметно именно в конце дистанции. Казалось, что скорость их еще более возрастала, на самом же деле чемпионы оказались способны дольше удерживать максимальную скорость бега, в то время как их конкуренты заметно снизили ее к финишу.

В начале исследования Э. Озолин решил выяснить, каким образом можно выразить скоростную выносливость в количественном отношении. На основании факторного анализа примененных тестов, характеризующих спринтерский бег, было определено, что наиболее информативным критерием скоростной выносливости является величина площади, заключенной между кривой скорости бега и линией, продолжающей оптимальную дистанционную скорость.

Следующим этапом работы явилось определение наиболее оптимального тренировочного режима, воздействующего на выявленный показатель скоростной выносливости. Для этого трем экспериментальным группам были предложены определенные программы тренировок, основной направленностью которых являлось:

1-я группа — бег на отрезках 40 — 50 метров с максимальной скоростью.

2-я группа — бег на отрезках 150 — 250 метров со скоростью 70 — 80% от максимальной.

3-я группа — бег с изменением скорости на дистанции 80 — 100 метров.

4-я группа — контрольная, тренировалась по общепринятой методике.

Нагрузка в каждом занятии во всех группах по общему объему и интенсивности была примерно одинаковой.

Десятидневная тренировка привела к следующим сдвигам: суммарный результат в беге возрос в 1-й группе на 1,27 %, во 2-й — на 1,56 %, в 3-й — на 2,51 % и в 4-й — на 1,1 %.

Факторный анализ результатов прироста позволил выявить следующее:

- в 1-й группе существенно возрос показатель максимальной скорости бега, уменьшилась величина стартового разгона;
- во 2-й группе снижение скорости в конце дистанции стало менее заметным, улучшились некоторые физиологические показатели;
- в 3-й группе изменились все показатели, но основной прирост результата получен за счет уменьшения показателя скоростной выносливости.

На основании полученных данных Э. Озолин утверждает, что бег с переменной темпа является наиболее эффективным средством развития скоростных качеств, и особенно качества скоростной выносливости.

Необходимо заметить, что бег с изменением темпа широко применяется в тренировке многих спринтеров, успехи которых в беге на короткие дистанции общеизвестны [2]. Значение скоростной выносливости возрастает на дистанции 200 метров, где мировой рекорд принадлежит Усэйн Сент-Лео Болту и на 400 метров (рекордсмен Уэйд ван Никерк). Часть тренеров по спринту считают необходимым применение «свободного качения» в тренировочных пробежках на длинных отрезках, а одним из основных тренировочных средств многих спринтеров является следующее: мощный выход со старта, свободный бег в середине дистанции и максимально быстрый финиш.

Э. Озолин рекомендует некоторые средства [3], применение которых в тренировках может оказать существенное влияние на спортивный результат спринтера:

1. Переменный бег по дорожке стадиона примерно в таком сочетании: 30 м максимально быстро + 30 метров свободно + 30 метров быстро и т. д. (суммарно 200 — 300 метров).

2. Спринтерский фартлек на дистанции 200 — 300 метров, когда бегуны поочередно выходят вперед, максимально увеличивая скорость бега.

3. Бег на отрезках 100 — 200 метров с переменной темпа в середине дистанции.

4. Бег по наклонным дорожкам. Рекомендуется следующий рельеф: разбег под уклон 2-3° — 20 — 25 метров, бег по горизонтальному участку или с небольшим подъемом вверх и финиш под уклон.

### **Библиографический список:**

1. Корнев, С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса / С.В. Корнев // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. - №7. - с.125-129.

2. Крикунов, Г.А. Пути совершенствования спортивного мастерства / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2022. – №1. – с.151-154.

3. Озолин, Э. Спринт и скоростная выносливость / Э. Озолин // Легкая атлетика – 1971. – № 12. – с.14.

4. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.

5. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru Научный электронный журнал. - Саранск, 2022 - №. - с.120-124.

6. 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: 22.01.2023).