

## АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Гусинец Е.В.  
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Спринтерский бег характеризуется непродолжительной работой при максимальной ее мощности. Бег на короткие дистанции относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики. Быстрые секунды бегунов-спринтеров зависят от уровня развития быстроты, скоростных особенностей, а также от специальной выносливости.

Высокие требования, предъявляемые к разносторонней физической подготовленности бегунов на короткие дистанции, обуславливают на начальных этапах подготовки необходимость создания базы общего физического развития.

Анализ специальной литературы, анкетирование и опрос ведущих тренеров страны показали, что на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта на первое место выходит разносторонняя подготовленность, а на этапе спортивного совершенствования - специальная и техническая подготовленность. Для каждого вида спорта необходимо выбирать те факторы, воздействие которых оптимально. Для спринтерского бега это: 1) быстрота реакции на старте, 2) способность к ускорению, 3) максимальная скорость бега, 4) скоростная выносливость, 5) техническое мастерство.

Все перечисленные факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на результат в спринтерском беге, обладают различной значимостью. И все же главные из них - максимальная скорость бега и скоростная выносливость. Остальные факторы имеют значительно меньший удельный вес. Следовательно, совершенствованию быстроты и скоростной выносливости в тренировочном процессе спринтера необходимо уделять большее внимание, чем другим факторам.

Результаты в спорте всегда зависят от многих факторов (педагогических, биологических, социальных) и условий, действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом. Научные исследования и практика спорта подтверждает жизненность методических положений о значении факторов и условий, повышающих возможность улучшить спортивные результаты в избранном виде спорта.

Результаты наших исследований позволяют выделить три группы факторов, которые определяют рост спортивных результатов в юношеском спорте:

1. Генетическая (врожденная) или индивидуальная одаренность к занятиям спринтерским бегом.
2. Система тренировки.
3. Социальная среда.

В первой группе факторов необходимо учитывать: а) степень мотивации к занятиям, б) психическую устойчивость, в) способность к адаптации, г) показатели физического развития и темп биологического созревания, д) приоритетное развитие генетически обусловленного физического качества.

Во второй группе нужно принимать во внимание компоненты системы тренировки: а) объем тренировочных нагрузок; б) воспитание физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости); в) совершенствование технической подготовки.

В третьей группе факторов важны: а) ресурс свободного времени, необходимого на тренировке и отдыхе; б) сон, достаточный для восстановления сил; в) правильное сбалансированное питание; г) воспитательная сфера.

Что касается роста спортивных результатов в спорте высших достижений, то можно предполагать, что дальнейший прогресс спортивных достижений в спринтерском беге будет связан с рядом внутренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность соревновательной деятельности (экзофакторов). Можно прогнозировать, что такими факторами будут следующие:

- Переход на определение спортивных результатов с точностью до 0,001 с, как в велоспорте (в настоящее время точность до 0,01 с).

- Отбор наиболее талантливых юных спортсменов из определенных регионов мира и Беларуси, в которых созданы все условия для совершенствования в спринтерском беге.

- Повышение квалификации тренеров, работающих со спортсменами высокого класса и ближайшим резервом.

- Использование более совершенных, безопасных для здоровья и разрешенных правилами МОК и ВАДА медико-биологических препаратов.

- Совершенствование календарей ИААФ, ЕАА, ВФЛА и индивидуальной системы стартов в годичном и многолетних циклах подготовки как наименее разработанных в научно-методическом плане факторах подготовки.

Можно предполагать, что в меньшей мере это коснется дальнейшего совершенствования системы тренировки, так как опыт и научные разработки, накопленные за последние 40 лет в этой области, пока не подверглись значительным коррективам и система тренировки спринтеров 70-80 гг. не во многом отличается от современной. Приближение результатов сильнейших отечественных спринтеров, как мужчин, так и женщин, к результатам зарубежных соперников будет связано также с внедрением в отечественную систему подготовки вышеперечисленных положений.