

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 11–13 окт. 2012 г., г. Мозырь / редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] ; УО МГПУ им. И. П. Шамякина. – Мозырь, 2012. – 272 с. ISBN 978-985-477-493-0.

**И.Г. Трофимович, И.И. Трофимович (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)**

## **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Одно из важнейших мест в системе подготовки спринтера высокого класса занимает специальная силовая подготовка. Рациональность ее организации во многом определяет эффективность всего учебно-тренировочного процесса.

Рациональная организация этапа специальной подготовки предполагает, прежде всего, планомерное включение в тренировку упражнений с более высоким тренирующим эффектом и приближение специфики работы мышц к условиям соревновательной деятельности. Исследования показали, что распределение основных средств, специальной силовой подготовки спринтера по этим критериям выглядят следующим образом:

- 1) прыжковые упражнения до 100 м с отталкиванием не в полную силу;
- 2) упражнения с отягощением;
- 3) 1–3–5 – кратные прыжковые упражнения с акцентом на максимально скоростные передвижения, ударный метод развития силы.

В спринтерском беге утомление приводит к заметному снижению скорости. Это происходит из-за уменьшения длины шагов (у спринтеров высокой квалификации на 3–5 см) и в основном из-за значительного снижения частоты шагов (на 0,25–0,30 м/с) что, в свою очередь, увеличивает время полета на 0,01–0,015 с.

В связи с этим для совершенствования специальной выносливости можно использовать метод контроля за структурой бегового шага. Суть его заключается в том, что спортсмен должен пробежать с максимальной скоростью такой отрезок, на котором не нарушается правильная структура бега. Как только происходит ухудшение техники, бег следует прекратить. После отдыха (1–2 мин) пробежку нужно повторить с тем же заданием. Заслуженный мастер спорта Э. Озолин пишет: «Чтобы добиться успеха в крупнейших международных соревнованиях, спринтер должен обладать высочайшим уровнем соревновательной надежности, способностью показывать результаты, близкие к личному достижению, в целой серии стартов». Такое умение особенно необходимо в крупных соревнованиях с много туровым отбором. Способность достигать высокой скорости бега – одно из важнейших качеств спринтера. Продолжительное применение одних и тех же средств, и методов становится привычным и не вызывает роста функциональных возможностей организма и в конечном счете приводит к стойкой стабилизации бега. Поэтому значение приобретает поиск

тренировочных средств, позволяющих достигнуть рекордного результата с помощью специально созданных условий. В тренировке спринтеров применяют в основном средства, позволяющие повышать скорость бега за счет создания искусственных условий при выполнении движений: бег по наклонной дорожке, бег с принудительной тягой, бег по бегущей дорожке и бег с использованием системы облегчающего лидирования.

А. Кузнецов в своей статье «Тактика спринта» пишет, что достижение высоких результатов в беге на короткие дистанции зависит не только от уровня специальной и общей подготовленности бегунов, но и от правильного распределения их в забегах, предшествующих финалу.

На соревнованиях высокого ранга, чтобы успешно выйти в финал, важнее занять определенное место в забеге, нежели показать высокий результат. Максимально быстрый бег в предварительных забегах снижает работоспособность спортсменов, что отражается на их результатах в главном старте.

Большое эмоциональное возбуждение при максимально быстром беге также препятствует целесообразному управлению действиями в финальном забеге.

Авторы отмечают, что для развития скоростных способностей не следует увлекаться бегом в стандартных условиях с максимальной скоростью. Значительно эффективнее выполнять работу в затрудненных условиях (по лестнице, в гору, по снегу, по песку, с отягощением) в чередовании с бегом в обычных условиях. Для воспитания спринтерских способностей также могут успешно применяться спортивные игры (футбол, гандбол, баскетбол), требующие нестандартных проявлений быстроты в постоянно меняющихся ситуациях.

Э. Озолин отмечает, что соревновательная практика приобретает только в соревнованиях, и никакие тренировочные воздействия не способны заменить этого важнейшего элемента спринтера. К сожалению, многие наши сильнейшие бегуны стартуют всего 15–20 раз в год. Это в два раза меньше, чем число стартов у лучших бегунов мира. Отсюда возникает психологическая неуверенность, неумение правильно организовать предсоревновательную подготовку, оптимально провести предстартовую настройку на бег.

Современная система подготовки спринтера включает в себя многочисленные средства и методы воздействия на процессы развития скоростных способностей, обеспечивающие эффективность этого процесса, организованные в рамках отдельных этапов.

В многолетнем плане можно выделить следующие этапы

- подготовки: начальной (8–11 лет);
- базовой (12–14 лет);
- начальной специализации (15–16 лет);
- углубленной специализации (17–20 лет);
- высшего спортивного мастерства (21 и старше).

Указанная этапность обусловлена, прежде всего, известными

закономерностями возрастного развития моторики человека и системы его беговых движений.

А. Левченко и С. Вовк в работе «Спринт мужской и женский» отмечают, что средства и методы спортивной тренировки у спринтеров – мужчин и женщин – одинаковы. А вот в вопросах об объемах и интенсивности применяемых тренировочных нагрузок и их распределения по мезоциклам подготовки единого мнения нет.

Различие применяемых тренировочных средств у мужчин и женщин были зафиксированы в годовых объемах беговой нагрузки анаэробной направленности (на отрезках свыше 100 м со скоростью 91–100%), где женщины превосходят мужчин на 48%. Очевидно, этот факт отчасти объясняет отмеченную в практике универсальность спринтеров-женщин в беге на 100 и 200 м.

Стартовое ускорение наиболее ответственная часть бега на короткие дистанции. Правильный же переход от стартового ускорения к бегу по дистанции обеспечивает легкость и раскрепощенность бега на дистанции. Бег по дистанции имеет существенные отличия от стартового ускорения и перехода от стартового ускорения к бегу по дистанции. Наблюдается переключение двигательной активности в процессе стартового ускорения при переходе от стартового ускорения к бегу по дистанции и при беге по дистанции.

В детском возрасте имеются благоприятные предпосылки для овладения двигательными навыками. Однако следует помнить, что формированию двигательных навыков должна предшествовать работа, направленная на развитие двигательных качеств, которые проявляются в этих навыках.

Заслуженный мастер спорта Л. Маслакова пишет, что многие годы существовало мнение, что спринтер высокого класса должен показывать одинаково высокие результаты на обеих спринтерских дистанциях. Так ли это? Наметившаяся тенденция соревновательной специализации в спринте, несомненно, вызвана ростом достижений и остротой конкуренции. Особенно стало трудно спринтерам выступать на крупнейших соревнованиях: чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх, где сильнейшим бегунам приходится стартовать с полной отдачей сил до 11 раз.

Однако прогресс спортивного мастерства советских легкоатлетов был обеспечен наличием у спортсменов высокой двигательной и психологической склонности к конкретной спортивной специализации, совершенствованием методик тренировки и системы соревнований, наличием оборудованных мест для тренировочных занятий и соревнований; уровнем знаний, педагогического мастерства и совершенствования спортсменов.

Упражнения и бег с около предельной скоростью необходимо выполнять на протяжении всего года. Вместе с тем, следует учитывать, что различные упражнения и беговые отрезки дистанции должны иметь неодинаковый удельный вес на различных этапах годичной структуры. Однако успешнее всего быстрота развивается посредством циклических упражнений в тренировке спринтера. Основным средством воспитания быстроты являются скоростные упражнения, выполняемые с

максимальной скоростью. Здесь наиболее эффективно повторное выполнение скоростного упражнения.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ