

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



Э.С. ОЗОЛИН



СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ



Библиотека легкоатлета

ЭДВИН ОЗОЛИН

Спринтерский бег

«Спорт»

2010

ББК 75.711.5

Озолин Э. С.

Спринтерский бег / Э. С. Озолин — «Спорт»,
2010 — (Библиотека легкоатлета)

ISBN 978-5-904885-13-7

В книге Заслуженного мастера спорта СССР Эдвина Озолина приводятся материалы по технике бега, физиологическим основам спринта, отбору и начальной подготовке, а также методике подготовки спортсменов высокой квалификации.

ББК 75.711.5

ISBN 978-5-904885-13-7

© Озолин Э. С., 2010

© Спорт, 2010

Содержание

Введение	5
Краткая история спринтерского бега	7
Конец ознакомительного фрагмента.	16

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



Эдвин Озолин Спринтерский бег

Введение

Спринт – емкое динамичное слово, которое олицетворяет драматическую смену ситуаций спортивной борьбы, острые психологические поединки, силу, молодость, мужество. Впрочем, с момента начала чтения книги прошло уже время, за которое бегун на самой короткой олимпийской дистанции успел сорваться со старта и пересечь линию финиша. Уже ликует победитель, или, возможно, предстоят еще тревожные минуты ожидания решения самого беспристрастного судьи – фотофиниша, который распределит по местам соискателей наград. Таков спринт – интереснейшее и древнейшее соревнование легкой атлетики всех времен. Десятые и сотые доли секунды, зафиксированные в судейских протоколах, – по сути дела, спрессованные годы труда, сомнений, поисков и многого другого, что входит сейчас в обобщенное понятие «учебно-тренировочный процесс».

Со спринтерским бегом знакомы все спортсмены без исключения. Можно ни разу в жизни не стрелять из лука, не прыгать на лыжах с трамплина, не фехтовать или не играть в хоккей, но бегать быстро, приходилось всем. Нет необходимости говорить о том, насколько важна скорость бега для футболиста и баскетболиста, прыгуна в длину, барьериста или многоборца.

Спринт широко используется в тренировке представителей самых различных видов спорта, как прекрасное средство развития скоростных возможностей человека. Хочется отметить, что в целом вопросы совершенствования системы подготовки спринтеров высокого класса в нашей стране обобщены пока недостаточно. Высокая цена каждой доли секунды, затраченной на преодоление дистанции, обязывает самым серьезным образом относиться к любому, казалось бы незначительным, сторонам подготовки спортсмена. Спринт предъявляет чрезвычайно высокие требования к физическим и психическим качествам человека. Бегун на короткие дистанции должен обладать прекрасной реакцией, показывать высокий уровень мощности, владеть самой совершенной техникой бега и стартового разгона. Поэтому тренеру и спортсмену необходимо использовать на практике результаты последних научных разработок в области биомеханики, физиологии и других наук, имеющих отношение к системе подготовки в спринтерском беге. Постоянное внедрение нового в тренировочный процесс – необходимое, но не всегда достаточное условие успеха. В поиске наилучших путей достижения цели тренеру довольно часто приходится вставать на путь проб. В этом случае особую значимость приобретает опыт предшественников, позволяющий избежать возможных просчетов, а иногда тренер сам, используя «хорошо забытое старое», находит верный путь к намеченной цели. Поэтому в содержание книги включен исторический обзор по методике тренировки в спринтерском беге.

В настоящее время имеется достаточно большой опыт, накопленный нашими предшественниками, позволяющий сформировать определенную систему взглядов на теорию и методику подготовки бегунов на короткие дистанции. Однако сложившиеся взгляды, по-видимому,

в целях достижения определенного прогресса требуют пересмотра. В каком же направлении может осуществляться поиск более совершенной методики?

Во-первых, еще далеко не исчерпан один из основных методов подготовки спринтера – повышенный объем высокоинтенсивных упражнений, направленных точно по адресу. Многие высококвалифицированные спринтеры нашей страны по объему тренировочной нагрузки близки к практике подготовки зарубежных спортсменов, но выявление слабых сторон состояния и отдельных параметров техники на основании серьезного научного анализа все еще не доступно многим нашим атлетам. Повышение интенсивности подготовки в свою очередь выдвигает две проблемы, которые необходимо решать в ближайшее время. Это, прежде всего создание необходимой школы тренировки бегунов на короткие дистанции, т. е. разработка такой методологии подготовки на начальных этапах, которая позволяет подойти спортсмену к зоне высших достижений, имея опорно-двигательный аппарат, способный переносить сверхнагрузки, необходимые спринтеру в недалеком будущем. Другой проблемой является разработка и внедрение высокоэффективных средств реабилитации и повышения работоспособности, позволяющих снимать утомление, как непосредственно на тренировочном занятии, так и в периодах между тренировками.

Во-вторых, есть резервы в системе целенаправленного воздействия на отдельные параметры основного соревновательного упражнения. К сожалению, чаще всего мы видим работу вообще, которая превращается в определенную цель – освоить какой-то недостаточно обоснованный объем разнообразных тренировочных средств. Для того, чтобы индивидуализировать средства тренировки, необходимо иметь количественное описание идеальной модели соревновательной деятельности бегуна. Созрела острая необходимость выявить точную длину и частоту шагов в стартовом разгоне и при беге с максимальной скоростью, а также динамику скорости каждого спринтера на дистанции. Вероятно, необходимо использовать для учета этих данных ЭВМ – с целью оптимального построения тренировочных программ.

Эти направления не исключают постоянного поиска принципиально новых путей подготовки в спринте, который ведется некоторыми тренерами. В нашей работе существует определенный критерий правильности используемых методов, на который и нужно равняться, – это результат спортсмена, измеренный с точностью до сотых долей секунды.

Практические рекомендации, предлагаемые спортсменам и тренерам, являются результатом обобщения большого методического материала по подготовке легкоатлетов; многие из рекомендаций основаны на личном опыте автора. За время выступления на беговых дорожках и в последующей работе в спорте мне пришлось встретиться со многими тренерами, спортсменами и научными работниками, каждый из которых внес определенную лепту в эту книгу.

Данное издание является вторым. Со времени выпуска первой книги прошло почти двадцать пять лет, которые много изменили в теории и практике спринтерского бега. Тут и сверхфантастические рекорды и новые подходы к технике бега с максимальной скоростью, о которой говорить в этой книге, и многое другое, требующее описания. Именно с этой целью и делается эта очередная попытка.

Краткая история спринтерского бега

Бег на короткие дистанции – самое древнее спортивное состязание. Известно, что первые Олимпийские игры, о которых существуют достоверные записи, состоялись на территории Древней Эллады в 776 году до нашей эры. В программу первых и последующих тринадцати игр был включен только один вид состязаний – бег на один стадий (192,28 м) Первым олимпийским победителем в спринте был повар из Элиды Корэб. На четырнадцатых по счету Олимпийских играх была введена вторая спринтерская дистанция – диалос – бег на два стадия (384,54 м). Лишь с XV Олимпиады, т. е. спустя 60 лет, в программе игр появился бег на длинные дистанции – 24 стадия, а впоследствии и другие виды спорта – пентатлон (пятиборье), бокс, гонки на колесницах, борьба.



В западной части острова Пелопоннес, примерно в 40 км от побережья Ионического моря, река Алфей образует широкую долину. Там, у подножия горы Хронос, раскинулась древняя греческая столица – Олимпия. Огромные сосны, источающие стойкий специфический аромат и устилающие землю мягким хвойным покровом, который так ценят бегуны, тенистые дубы и платаны, рощи дикорастущих оливковых деревьев служат замечательным зеленым обрамлением когда-то великолепных специальных сооружений для подготовки атлетов. Здесь всегда тепло, температура воздуха никогда не опускается ниже 10 °С, более 200 дней в году светит солнце, в этот замечательный оазис почти не долетают сильные морские ветры. Олимпия сильно пострадала от землетрясения в VI в. нашей эры, однако основная арена состязаний сохранилась. Она представляет собой глиняную площадку шириной около 50 м и длиной 220 м, обрамленную пологими земляными валами для размещения зрителей.

В Дельфи сохранились 20 мраморных стартовых колодок для начала бега. В каждой из них были два специальных углубления, в которые атлеты ставили свои стопы, а также специальный желоб для размещения рук, где помещалась бечевка, которую держал стартер. Судья выдергивал ее, что служило сигналом к началу бега.

Судьи располагались на специальных постаментах в 5 м за стартующими и сбоку. Атлеты и члены жюри – эладоники, выбираемые из наиболее уважаемых людей, попадали к месту старта через широкий тридцатиметровый тоннель. В нишах этого сооружения как бы в назидаение стартующим были расставлены серебряные кубки, изготовленные на деньги атлетов, нарушивших правила честной борьбы. Имя победителя громогласно выкрикивал глашатай, а эхо в специально построенной эхо-галерее повторяло его 7 раз. Оливковый венок из ветвей, срезанных золотым ножом, венчал голову чемпиона. В честь победителей вдоль аллеи, по которой атлеты выходили на состязание, устанавливались мраморные скульптуры. Победители современных Олимпиад также удостоиваются почестей в своих странах, и по-прежнему особое место отводится самому быстрому человеку планеты. Конечно, спорт стал намного сложнее, нежели это было в древности. Если раньше соискатель оливкового венка должен был перед Олимпиадой пройти лишь месячный курс подготовки в гимназиуме, изучая правила соревнований,

тренируясь и питаясь по специальной диете, то сейчас у легкоатлетов путь до олимпийского старта занимает в среднем 7–8 лет.

Легкоатлетический спорт нового времени в нашей стране имеет примерно вековую историю. В последней трети XIX века в разных странах начали проводить официальные соревнования бегунов, прыгунов и метателей. Сначала соревновательные дистанции не были определены достаточно четко.

В конце 19 века спринтеры России соревновались в беге на 300 футов, четверть версты и полверсты. Первое открытое клубное соревнование по легкой атлетике состоялось 6(18) августа 1897 г. Победители состязаний в спринте показали результаты: в беге на 300 футов (91,4 м) – 11,0 секунд, а на 188,5 сажени (402,5 м) – 60 секунд. Основоположник системы физических упражнений в России П.Ф.Лесгафт рекомендовал занимающимся готовиться следующим образом: «Быстрый бег назначают только тогда, когда продолжительный бег и бег скачками вполне усвоены и производятся правильно. К нему переходят, ускоряя постепенно простой бег и доводя его последовательно до скорости 22 версты в час (примерно 15 секунд на 100 м)... Ни в коем случае не стоит допускать упражняющихся до сильного утомления или появления каких-либо болезненных явлений». Такой режим предписывался бегунам на короткие дистанции на заре становления нашей легкой атлетики. Отметим, что первые рекорды России в начале двадцатого столетия были: 100 м – 12,6 сек. П. Москвин (1900 г.), 11,2 сек. Н.Штиглиц (1908 г.), 10,8 сек. – В. Архипов (1914 г.); В беге на 200 м – 26,6 сек. П. Лидваль (1900 г.), 22,4 сек. Б. Орлов (1913 г), 22,4 сек. В. Архипов (1914 г.). Самым именитым спринтером в дореволюционной России, несомненно, был Василий Архипов, который в 21 год стал победителем I Русской олимпиады в 1913 г. в Киеве. В беге на 100 м он победил с результатом 11,4 сек. и на 200 м – 23,6 сек. Через год, на II Олимпиаде в 1914 году, проводившейся на песчаных дорожках Рижского ипподрома, В. Архипов побеждает на всех спринтерских дистанциях с очень высокими для того времени результатами: 100 м – 10,8 сек, 200 м – 22,4 сек. и 400 м – 51,4 сек. В то время в методических рекомендациях по-прежнему заметна тенденция к щадящему режиму тренировки. Наиболее известный специалист по спорту Г. А. Дюпперон советовал бегунам на короткие дистанции: «Первое и главное – тренировка должна быть всегда лишь минимальным усилием, тренирующийся во время тренировки не должен действовать с полной силой...». Далекий экскурс в историю методики подготовки в беге на короткие дистанции предпринят с единственной целью – показать, что рекорда того времени можно было достичь лишь за счет природного таланта человека, ибо трудно предположить, что, следуя рекомендациям П. Ф. Лесгафта или Г. П. Дюпперона, можно существенно развить скоростные возможности бегуна. Таким образом, 10,8-11,0 сек. на 100 м-это тот уровень, которого можно достигнуть за счет природного таланта, в то время как последующие результаты – влияние на результат спортсмена разнообразных методик подготовки, техники старта и бега по дистанции, инвентаря и, естественно, знаний и опыта тренера.

Совершенствование методики тренировки первоначально шло по пути расширения тренировочных объемов и применения разнообразных специальных средств подготовки. Как правило, занятия проводились 3–4 раза в неделю, причем не круглогодично, и все же рекорды тех лет были достаточно высоки. Перед первой Всесоюзной спартакиадой, которая проходила в 1928 году, рекорды в спринте у мужчин принадлежали М. Подгаецкому (100 м – 11 сек. и 200 м – 22,4 сек, а на 400 м – 50,8 сек), а у женщин М. Шамановой 100 метров 12,9 сек и на 200 метров Е. Целовальниковой – 28,2 сек. Спартакиада 1928 г. помогла выявить яркие таланты, среди которых особенно выделяется Т. Корниенко, сумевший победить признанных специалистов-спринтеров того времени Н. Потанина, М. Подгаецкого, Г. Пужного. Многочисленные факты из биографии Т. Корниенко свидетельствуют о его природном даровании. Трехкратный победитель первой Всесоюзной спартакиады в спринте, он, будучи центральным защитником, участвовал в футбольном турнире в команде дальневосточного региона. Кроме того, двига-

тельная одаренность этого спортсмена позволяла ему соревноваться в боксе на цирковой арене и даже метать диск к рекордной отметке. Нельзя здесь не сказать и о другом нашем спортсмене – сильнейшем спринтере довоенного времени Роберте Люлько. Он был чемпионом СССР 18 раз, побеждал на всех спринтерских дистанциях и в прыжках в длину. Свой богатый практический опыт Р. Люлько обобщил в нескольких книгах, посвященных подготовке бегунов на короткие дистанции. Автор описывал содержание тренировочных занятий в различные периоды подготовки спортсменов, давая рекомендации по совершенствованию технической подготовки спринтеров.

В двадцатых годах прошлого века на финише спринтерских дистанций натягивалась шерстяная нить или ленточка из ткани с тем, чтобы судьи могли точно фиксировать время финиша победителя. Ленточка размещалась на высоте 122 см, таким образом, определялся момент пересечения финиша верхней частью тела.

В последующие годы постепенно складывается теоретическая и методическая основа легкой атлетики. Именно в это время предпринимаются попытки введения круглогодичных занятий, поэтапной периодизации; в практику тренировки включаются общефизическая и специальная подготовка. Однако тренировочные планы спортсменов того времени не отличались особым разнообразием. В подготовительном периоде отдавалось предпочтение кроссам, проводившимся два раза в неделю. Еще одно тренировочное занятие включало упражнения общефизической подготовки. В соревновательном периоде спринтеры тренировались также не более 3 раза в неделю. Обычно программа тренировочного занятия состояла из разминки, нескольких ускорений, 4–8 стартов и пробегания нескольких отрезков от 20 до 150 м, как говорилось в то время, в 1/4 силы. Ведущие тренеры не рекомендовали бег с максимальной скоростью из-за боязни нарушить становление техники спринта, а также возможного развития психологической усталости. Первый послевоенный год ознаменовался участием советских легкоатлетов в III чемпионате Европы, проводившемся в Осло. Международный старт оказался успешным для нашего спринта. Чемпионами Европы стали Н. Каракулов на дистанции 200 м (21,6 сек.) и Е. Сеченова – 100 м (11,9 сек) и 200 м – (25,4 сек). Женская команда в эстафетном беге 4 × 100 м (Е. Сеченова, В. Фокина, Е. Гокиели, В. Васильева) финишировала третьей (48,7 сек). Иностранцев особенно поразило выступление Е. Сеченовой, которую журналисты, освещавшие чемпионат, назвали «быстрейшей ланью Европы». Действительно, преимущество советской спортсменки было ошеломляюще убедительным. В беге на 200 м она выиграла у серебряного призера англичанки В. Джорден 1,2 сек. Такого преимущества с тех пор не добивалась ни одна спортсменка в на чемпионатах континента. Тренировки сильнейших спринтеров Европы Е. Сеченовой и Н. Каракулова разительно отличались от общепринятых методов в подготовке спринтеров того времени. Спортсмены увеличили количество тренировочных занятий до 5 раз в неделю, причем впервые были использованы две тренировки в день. В подготовительном периоде часто применялись в относительно большом объеме тренировочные пробежки с околوماксимальной скоростью. Например, тренировочный день у Н. Каракулова в конце подготовительного периода состоял из двух занятий следующего содержания. Утренняя тренировка. Разминка (медленный бег 1 км, гимнастические упражнения, беговые упражнения, бег с ускорением 2 × 60 м), кросс 1,5 км, повторные пробежки 3 × 100 м. Вечерняя тренировка. Разминка, старты 5–6 раз, свободные ускорения, бег 3 × 30 м (4,3 сек.), 3 × 40 м (5,2 сек.), 2 × 60 м (7,5 сек.). В соревновательном периоде спортсмены часто использовали контрольный бег, который обычно проводился с гандикапом, что повышало эмоциональность занятий и, естественно, интенсивность пробежек.

В 1949 г. была издана книга Н. Г. Озолина «Тренировка легкоатлета». Автор книги – известный прыгун с шестом – выпустил эту монографию в период активных занятий спортом.

С 1928 по 1950 г. он 12 раз завоевывал звание чемпиона СССР, а его личное достижение в прыжках с шестом превосходило рекорд Европы того времени. В своей работе Н. Г. Озолин обосновал основные направления развития двигательных качеств легкоатлетов, которые используются в практике подготовки спортсменов и в настоящее время. В работе отмечалось, что тренировка, направленная на достижение возможно большей быстроты, происходит главным образом на основе повторения тренировочных упражнений с возможно большей скоростью. Тренировочная работа для развития быстроты должна заканчиваться всякий раз, как только субъективные ощущения спортсмена или показания секундомера скажут о ее уменьшении, далее тренировка будет уже направлена уже на развитие выносливости. Поиски оптимальных путей подготовки бегунов на короткие дистанции заставили практиков спорта обратиться к специалистам, изучающим особенности физиологических процессов человека при напряженной мышечной работе. В частности, исследования профессора Н. Н. Яковлева позволили более объективно раскрыть систему подготовки бегунов на короткие дистанции. Физиологическое обоснование энергетики спринта, характер биохимических сдвигов, исследования кинематики движения бегуна и динамики его скорости определили достаточно четкую систему факторов результативности в беге на короткие дистанции. Основные методические взгляды на практику подготовки спортсменов с учетом данных физиологии были изложены в книге Б. Н. Взорова «Новое в теории и методике тренировки бега на 100 метров». Автор обосновал этапность тренировок в течение годового цикла, однако наиболее важным выводом из экспериментов с использованием биохимических и физиологических методик явилось определение значения пауз отдыха между тренировочными пробежками. Б. Н. Взорov отмечал, что тренировка с прогрессивным уменьшением интервалов отдыха ведет к увеличению запасов гликогена и совершенствованию качества скоростной выносливости. Повторные пробежки с интервалами отдыха 5–8 мин позволяют начинать определенную работу в фазе повышенной работоспособности и развивать, таким образом, скоростные качества.

Создание методических основ тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции позволило спортсменам нашей страны значительно улучшить свои достижения и выйти на уровень лучших европейских достижений. В августе 1950 года команда советских спортсменов вторично приняла участие в чемпионате Европы. Прекрасно выступила в эстафете 4 × 100 м команда в составе В. Сухарева, Л. Каляева, Л. Санадзе и Н. Каракулова, которая заняла первое место с результатом 41,5 сек. Бронзовую медаль в беге на 100 м завоевал В. Сухарев (10,7 сек). У женщин дважды второй была Е. Сеченова на дистанции 100 м – 12,3 сек. и 200 м – 24,8 сек, эстафетная команда (С. Мальшина, З. Духович, Е. Гокиели, Е. Сеченова) была третьей с результатом 47,4 сек. В 1952 г. наши спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх, которые проводились в столице Финляндии Хельсинки. В финале бега на 100 м В. Сухарев занял пятое место. Интересно отметить, что этот финал был самым плотным в истории олимпийских игр, все финалисты расположились в диапазоне 0,1 сек. Сенсационно закончилось выступление эстафетной команды нашей страны, завоевавшей серебро, в составе Б. Токарева, Л. Каляева, Л. Санадзе, В. Сухарева. Юная советская спортсменка Н. Хныкина сумела с результатом 24,2 сек. занять третье место в беге на 200 м. Несмотря на достаточно успешное выступление, советские тренеры поняли, что нашим спринтерам необходимо еще очень многому учиться у зарубежных коллег, которые превосходили наших спортсменов по объему тренировочной нагрузки, более специализированно проводили подготовительный период.

Сильнейшим спринтером 50-х годов, несомненно, являлся Владимир Сухарев. Его рекорд в беге на 100 м – 10,3 сек, установленный 23 сентября 1951 г, продержался в таблице высших достижений 11 лет. Его тренер Н. Каракулов так рассказывает о нем: «Помню, на одном из динамовских первенств ко мне подошел крепко сбитый юноша и попросил разрешения тренироваться рядом со мной. Парень старательно повторял все, что выполнял я, внимательно выслушивал советы. Так я стал «играющим тренером». А вскоре пришлось сдавать свои

позиции на беговой дорожке, ибо ученик слишком быстро прогрессировал. В тренировке Владимир не умел бегать вполсилы. Все его тренировочные пробежки выполнялись только с полным напряжением сил, на максимальной скорости». Талант В. Сухарева определялся, прежде всего, его выдающимися силовыми качествами. Без специальной подготовки этот спортсмен показывал результаты, близкие к нормативу мастера спорта в тяжелой атлетике.

После 1952 года тренеры, которым удалось ознакомиться с практикой подготовки сильнейших зарубежных спринтеров, внесли серьезные коррективы в методику тренировки бегунов на короткие дистанции. Объем тренировочной нагрузки вырос за счет большого количества специальных беговых упражнений, средств общей физической подготовки и длинных отрезков. Из-за отсутствия зимних манежей спринтеры значительную часть тренировочной работы проводили на открытом воздухе. Практические рекомендации и теоретическое обоснование прогрессивности такого подхода к тренировке в подготовительном периоде были разработаны в книге В. П. Филина «Зимняя тренировка бегуна на открытом воздухе». В практических рекомендациях можно отметить такой методический прием, как бег в шипах по льду. Интересно отметить, что такие ускорения были достаточно трудно выполнимы из-за проблем, возникающих при завершении дистанции, когда приходилось ставить ногу на всю стопу.

Сильнейшие спортсмены страны значительно увеличили тренировочные объемы в беге на длинных отрезках и в упражнениях с отягощениями. Например, Ю. Коновалов в течение января выполнил большое количество упражнений со штангой и гирями общим объемом 55,5 тонн, проделал 17,7 км специальных беговых упражнений и пробежал 25620 метров различных по длине отрезков с максимальной и околопредельной скоростью. Интересно отметить, что Ю. Коновалов начал заниматься спринтом в возрасте 20 лет. Изумительное трудолюбие, высокая работоспособность и жизненный оптимизм позволили ему за несколько лет добиться очень высоких результатов, войти в состав сборной СССР и дважды в составе эстафетной команды 4х 100 м завоевать серебряные олимпийские медали.

В 1954 г. в Берне на очередном чемпионате Европы золотыми медалями были награждены И. Турова (100 м – 12,0 сек.), М. Иткина (200 м – 24,3 сек) и женская эстафетная команда 4 × 100 м (В. Крепкина, Р. Улиткина, М. Иткина, И. Турова) – 45,8 сек. Серебряные медали в беге на 200 м завоевали А. Игнатьев – 21,1 сек и И. Турова – 24,4 сек, бронзовые медали-участники мужской эстафеты 4 × 100 м (Б. Токарев, В. Рябов, Л. Санадзе, Л. Бартенев) – 40,9 сек.

В 1955 г. в тренировочных программах спринтеров усиливается соревновательная подготовка. Количество стартов на состязаниях у ведущих спринтеров возросло в этом году в 2 раза. Сильнейший бегун на короткие дистанции Б.Токарев стартовал в 1955 г. 116 раз (на 100 м – 45 раз, на 200 м – 17, в эстафете 4х 100 м – 30 и в прыжках в длину-4 раза и т. д.). Ему удалось установить рекорд Советского Союза в беге на 200 м – 20,9 сек, который не был побит в течение 10 лет. Тренировка Б. Токарева, особенно в соревновательном периоде, характеризовалась, прежде всего, очень высокой интенсивностью пробегаемых отрезков. Спортсмен старался в каждой тренировочной пробежке достигнуть максимальной скорости бега и показать результат на уровне своего лучшего достижения

В 1956 г в Австралии проводились очередные Олимпийские игры, правда, в необычайно поздние для европейской легкой атлетики сроки – с 22 ноября по 8 декабря. Итоги этих игр для советских спринтеров таковы: в мужской эстафете 4 х 100 м серебряную медаль с результатом 39,8 сек. завоевали Л. Бартенев, Б. Токарев, Ю. Коновалов, В. Сухарев; в финале бега на 200 м (результат 21,2 сек.) Б.Токарев был пятым.

Повторная встреча с сильнейшими спринтерами мира (спортсменами США) показала, что советские бегуны на короткие дистанции проигрывают бег уже в стартовом разгоне. Старший тренер по спринту Г. В. Коробков на страницах журнала «Легкая атлетика» отмечал: «... Б. Морроу, Э. Стенфилд, Л. Кинг, А. Мерчисон (США), М. Агостини (Тринидад) и Г. Хоген

(Австралия) превосходили всех в стартовом разгоне. Техника сильнейших спринтеров отличается от техники наших спортсменов большим наклоном туловища при выходе со старта, большим подъемом вперед-вверх колена и более пологой траекторией движения ступни ноги, оттолкнувшейся от задней колодки». Таким образом, основным направлением в системе подготовки советских бегунов на короткие дистанции становилось развитие мощности в стартовом разбеге. Наблюдение за сильнейшими спринтерами СССР показало, что в скоростно-силовых тестах спортсмены показывали довольно слабые результаты. В среднем по сборной команде они были таковы: выпрыгивание вверх 73 см, прыжок в длину с места – 286 см, тройной с места – 853 см.

Объективные данные, свидетельствующие о низком скоростно-силовом потенциале советских спринтеров, вынуждали искать новые средства и методы подготовки бегунов. В журнале «Легкая атлетика» в 1957 г. проводилась широкая дискуссия «Что же главное в беге спринтера?». В основном специалисты вели разговор о методах повышения максимальной скорости и сокращении времени ее достижения. Окончательного ответа на поставленные вопросы дискуссия не дала, но проблемы, затронутые тренерами и спортсменами, определили направление творческого поиска. В тренировочные планы сильнейших спортсменов было введено большее число силовых упражнений, в основном заимствованных из арсенала подготовки тяжелоатлетов. Бегуны на короткие дистанции стали применять жим, рывок, толчок, тяги, приседания с максимальным весом не только в подготовительном периоде, но и на некоторых этапах соревновательного.

XVII Олимпиада в Риме на фоне значительного успеха всей легкоатлетической команды сложилась для наших спринтеров не совсем удачно. Лишь эстафетная команда 4 × 100 м у мужчин (Г. Касанов, Л. Бартенев, Ю. Коновалов, Э. Озолин) заняла ставшее уже традиционным второе место. Дважды четвертой в беге на 100 и 200 м была М. Иткина.

После Олимпиады на страницах журнала «Легкая атлетика» развернулась очередная дискуссия о месте специальных упражнений в системе подготовки бегунов на короткие дистанции. При подведении итогов дискуссии отмечалось, что по форме, структуре и динамике выполнения специальные упражнения должны соответствовать технике спринтерского бега и правильно воспроизводить его отдельные фазы и что специальные упражнения, развивающие необходимые спринтеру качества, безусловно нужны.

Серьезному анализу были подвергнуты тренировочные программы сильнейших зарубежных спринтеров. Сравнение их с содержанием тренировок наших спортсменов показало, что в подготовительном периоде такие выдающиеся бегуны, как А. Хари (ФРГ) и Л. Беррути (Италия), очень большое внимание уделяют длинному спринту, многократно пробегая отрезки по 200 м и более. Такая подготовка позволяла существенным образом развивать качество скоростной выносливости, что отражалось на скоростных возможностях спортсмена на второй половине дистанции, где наши спортсмены часто проигрывали. В целях более рационального построения тренировочного процесса советских спринтеров была разработана новая программа зимних соревнований легкоатлетов. Такие соревнования проводились в виде спринтерских многоборий, в которые включались соревнования в беге на 60 и 300 м, а для бегунов на 400 м – на 300 и 600 м. Помимо основного многоборья спортсмены принимали участие в соревнованиях по общефизической подготовке, в которые для короткого спринта был включен прыжок в длину с разбега и бег на 800 м.

Очередные VII и VIII чемпионаты Европы не принесли советским спринтерам никаких медалей. Также очень слабо они выступили на Олимпийских играх в Токио и Мехико.

Длительный застой в выступлениях наших спортсменов на международной арене был, наконец, нарушен Вячеславом Сапеем. Этот талантливый спортсмен имел хорошую общефизическую подготовку, начав спортивный путь в секции борьбы, быстро вошел в состав сборной СССР, одержал победу на Кубке Европы и за один год сумел улучшить рекорд СССР с 10,2

до 10,0 сек. Быстрый взлет В. Сапея, по-видимому, и явился причиной преждевременного его ухода с беговой дорожки. Не пройдя серьезной специализированной подготовки, спортсмен смело пошел на слишком высокие для него тренировочные нагрузки – в результате многочисленные травмы и снижение спортивных показателей.

На смену В. Сапея в 1969 г. пришел Валерий Борзов, добившийся выдающихся результатов на международной арене. В его активе победы на трех чемпионатах Европы, где им было завоевано 4 золотых, 1 серебряная и 1 бронзовая медаль. Участвуя в 8 (!) зимних чемпионатах Европы, В. Борзов семь раз на самой короткой дистанции спринта, в беге на 60 м, не оставлял никаких шансов своим соперникам. Итог выступления этого выдающегося советского спортсмена на Олимпийских играх (Мюнхен и Монреаль) – 2 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовая медаль.

Специалисты обратили внимание на талантливого двенадцатилетнего мальчика, когда ему удалось победить своих соперников-сверстников в пионерском четырехборье. Первые шаги в легкой атлетике Валерий совершил под руководством Бориса Ивановича Войтаса. Многочисленные и разнообразные игры, широкая многоборная подготовка заложили крепкую основу будущих олимпийских успехов. В 14 лет В. Борзов на Всесоюзных соревнованиях по пионерскому четырехборью убедительно выигрывает бег на 60 м, показывает в прыжках в длину 5 м 28 см, в высоту – 155 см, метает мяч за 60 метров и по сумме четырех видов становится победителем. В 15 лет Валерий начинает специализироваться в спринте и показывает результат 10,8 сек. На следующий год с личного рекорда сбрасывается еще 0,3 сек. В 1968 г, когда В. Борзову было 18 лет, он выигрывает чемпионат Европы среди юниоров в беге на 100, 200 и в эстафете 4 × 100 м. Впервые чемпионом среди взрослых он становится в 1969 г. с результатом 10,0 сек, в этом же году В. Борзов одерживает победу в беге на 100 м на летнем чемпионате Европы в Афинах. К этому моменту спортсмену не исполнилось еще и 20 лет. Высшее спортивное мастерство В. Борзов постигал под руководством заслуженного тренера СССР, профессора Валентина Васильевича Петровского, который так обосновывал систему подготовки своих учеников: «.. залог успеха кроется не в механическом увеличении объема и интенсивности, а в обоснованном регулировании тренировочного процесса и в определении тех фундаментальных закономерностей жизнедеятельности организма человека, которые могут быть уложены в основу этого регулирования – управления тренировочным процессом».

Программирование тренировочных занятий В. В. Петровский осуществлял по следующему принципу: «В основу составления недельных циклов тренировки у нас положено правило целенаправленных занятий. Каждое занятие посвящается лишь одной задаче совершенствованию скорости, скоростной выносливости или иным качествам. Обычно в понедельник проводилась спокойная работа со средними нагрузками, во вторник – скоростная тренировка и т. д. Недельный цикл был у нас достаточно гибким и изменялся в зависимости от показателей контрольных упражнений и текущих задач. В этом отношении отличным барометром служили показатели применяемой нами таблицы».

Использование таблицы помогало установить недоработки в технике или отставание в развитии качеств (скорости, выносливости, скоростной выносливости). В таблице 1 представлены результаты на промежуточных отрезках дистанции, которые позволяли корректировать ход тренировочного процесса.

Таблица 1

Оценка специальной беговой подготовки спринтера

Скорость (м/сек)	30 м с ходу (сек)	30 со старта (сек)	60 м (сек)	100 м (сек)	200 м (сек)
12.0	2.5	3.5	6.4	9.9	20.2
11.5	2.6	3.6	6.5	10.1	20.6
11.1	2.7	3.7	6.6	10.3	21.0
10.7	2.8	3.8	6.8	10.6	21.6
10.3	2.9	3.9	6.9	10.8	22.0
10.0	3.0	4.0	7.0	11.0	22.4

При планировании тренировочных занятий, направленных на совершенствование определенного двигательного качества, В. В. Петровский использовал три режима чередования упражнений с отдыхом. Основное отличие их друг от друга состояло в том, что повторение скоростных пробежек начиналось в различные периоды восстановления в фазах пониженной или повышенной работоспособности.

В. Борзов во время своей спортивной карьеры одержал множество бесспорных побед, являясь лидером мирового спринта семидесятых годов двадцатого века. Но наиболее яркое выступление этого замечательного украинского спринтера было на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене, где он победил в беге на 100 метров 10,14 сек (установив рекорд Европы 10,07 сек в предварительном забеге) и на 200 метров 20,00 сек (также рекорд Европы и лучшее время в тот период на уровне моря), кроме того, команда СССР, где Валерий бежал четвертый этап, заняла второе место с результатом 38,50 сек. Интересно отметить, что победа В. Борзова в беге на 100 метров первоначально вызывала некоторые кривотолки (они были сразу же забыты после его впечатляющего финала на 200 метров). Дело в том, что накануне Олимпиады американским спринтерам Э. Харту и Р. Робинсону пророчили первые места в коротком спринте (они имели результат 9,9 сек на отборочных соревнованиях чемпионата США). Но на соревнованиях в Мюнхене оба спортсмена неожиданно не появились на старте четвертьфиналов, которые начинались в 4 часа по местному времени. Позднее выяснилось, что тренер сборной команды США С. Ригт ориентировался на расписание 15 месячной давности, где старт четверть финалов намечался на 6 часов. Трое американских спортсменов появились на разминочном поле и с интересом наблюдали бег на 100 метров по телевидению, предполагая, что это запись утренних соревнований. Когда им сообщили, что это прямая трансляция, они кинулись на стадион, но только Р. Тейлору удалось принять старт в одном забеге с В. Борзовым, который победил с результатом 10,07 сек, а неудачник из США был вторым с со временем 10,16 сек, это было его лучшее достижение, которое он больше никогда не смог превзойти (вот что значит действие адреналина).

Рассказывая о В. Борзове, хочется выделить те особенности, которые позволили ему стать одним из самых сильных спринтеров мира. Много можно сказать о его одаренности (например, в двадцать лет он показал результат в беге на 400 метров 47,6 сек). Действительно, по природным данным он превосходил многих атлетов. Однако этот выдающийся спортсмен не достиг бы и половины своих успехов без постоянного поиска наиболее эффективного пути в тренировке, тщательного анализа всех соревновательных стартов и заранее спланированной в самых мельчайших деталях тактики выступления на беговой дорожке. Замечательный спринтер раскрыл секреты своей подготовки в нескольких книгах, где подробно описана не только технология подготовки, но и, что особенно интересно, психологические нюансы спортивной практики. Сильный характер и хорошая базовая подготовка позволили В. Борзову и после завершения спортивной карьеры занимать ведущие позиции в спортивном движении Украины и международной легкой атлетики.

Значительного успеха добились советские спринтеры на Олимпийских играх 1980 г., которые проводились в Москве. Впервые победила в беге на 100 м Л. Кондратьева (11,06 сек), золотую медаль в эстафетном беге 4 × 100 м завоевала наша мужская команда (В. Муравьев, Н. Сидоров, А. Аксинин, А. Прокофьев) с результатом 38,26 сек. Победа Л. Кондратьевой была

особенно почетна, так как ей удалось нарушить длительную монополию спортсменок ГДР в беге на короткие дистанции. Значимость победы советской спортсменки особенно возрастает, если учесть, что последнюю треть дистанции финального забега она преодолевала с серьезной травмой бедра и только очень сильный характер помог ей победно завершить бег.

Бойкот Олимпийских игр 1984 года в Лос Анжелесе несколько снизил интенсивность международных стартов для спортсменов нашей страны. Из достижений советских спринтеров того времени можно отметить победу мужского квартета в эстафетном беге на чемпионате Европы в Афинах, первые места на двух зимних чемпионатах континента А. Евгеньева, а также его золотую медаль на первых Всемирных играх в закрытых помещениях в Париже в 1985 г. С тех пор спортсмены нашей страны редко добивались выдающихся индивидуальных побед. Но в спринтерской эстафете почти всегда успех сопутствовал нашему квартету. Так, например, в 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле квартет сборной СССР в составе В.Брызгина, В.Крылова, В.Муравьева и В.Савина завоевал золотую медаль, а в 2008 в Пекине такого же успеха достигли женщины сборной России (Е.Полякова, А.Федорива, Ю.Гушина и Ю.Чермошанская).

Современные соревнования в спринте за рубежом берут начало из профессиональных состязаний, распространенных в Англии еще в 19 веке. Обычно заключались пари между двумя или несколькими участниками. Основная проблема этих соревнований честное начало бега. Сначала существовало несколько способов начала бега, но атлеты придумывали различные уловки, представляющие им преимущество на первых шагах, иногда из-за этого начало бега затягивалось порой до одного часа. В конце концов, была использована идея начала бега по выстрелу пистолета.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.