

ОТЛИЧИЯ ТЕХНИКИ БЕГА СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А. У. Аль-Фара (ГГУ имени Ф. Скорины)

Науч. рук. *В. А. Боровая*,

ст. преподаватель

Спринтерский бег, с точки зрения зрителей, самая простая дисциплина легкой атлетики. Что там сложного? Встал и пробежал... В реальности же он является одной из сложнейших легкоатлетических дисциплин. Работая на пределе возможностей, спортсмен должен как можно быстрее достичь максимальной скорости и поддержать ее на протяжении всей дистанции.

Цель нашего исследования заключается в выявлении отличий в технике бега, позволяющих спринтерам добиваться высоких спортивных результатов.

Анализ литературных источников позволил выявить, что результат в спринтерском беге зависит от частоты шагов и длины бегового шага. С ростом квалификации спринтера частота шагов изменяется не только за счет уменьшения времени опоры, но и времени полета [1]. Важно отметить, что изменение этих параметров происходит одновременно с увеличением длины шагов. Таким образом, как временные, так и пространственные кинематические характеристики техники бега подвержены изменениям по мере повышения уровня тренированности спортсмена [2].

Более техничные спринтеры имеют меньший путь амортизации, благодаря чему у них имеется больше времени для организации правильного отталкивания от опоры. Такие спортсмены отличаются более гладким бегом по дистанции. Это объясняется рациональной техникой бега, которая позволяет экономнее расходовать внутренние резервы.

На основании проведенного исследования можно сказать, что результат в спринтерском беге зависит не только от функциональной подготовки. Большое влияние оказывает рациональная техника бега, к которой нужно стремиться начинающим спринтерам.

Литература

1. Кобзаренко, Б. Г. Школа спринта : методические рекомендации / Б. Г. Кобзаренко. – Минск : ГУ «РУМЦФВН», 2011. – 280 с.
2. Озолин, Э. С. Спринтерский бег : [учебное пособие] / Э. С. Озолин. – Москва : Человек, 2010. – 176 с.