

ДИНАМІКА ШВИДКОСТІ БІГУ ПРОВІДНИХ СПРИНТЕРІВ СВІТУ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ЇЇ ВИЗНАЧАЮТЬ

Владислав СОКОЛОВ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна, e-mail: vladsprinter96@gmail.com*

Вступ. Безперервне збільшення досягнень у спринтерському бігу, зростання щільності результатів призерів різних змагань ставлять перед тренерами і дослідниками питання про подальшу раціоналізацію методів підготовки бігунів на короткі дистанції на основі оптимізації темпо-ритмової структури бігу, окремого бігового кроку та кінематичних характеристик як конкретних елементів, так і цілісної вправи.

Мета дослідження – підвищення ефективності спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації на основі визначення особливостей темпо-ритмової структури бігу на короткі дистанції найсильніших спринтерів світу.

Методи. Аналіз наукової та методичної літератури, аналіз передового практичного досвіду, аналіз протоколів змагань.

Результати. Виявлено, що час реакції не є ключовим показником демонстрації найвищих результатів у бігу на дистанції 100 м. Як приклад у найшвидшої людини планети – У. Болта, цей час становить 0,147–0,165 с, хоча в найближчих суперників – Т. Гея, А. Пауела, коливається в межах 0,124–0,145. При цьому, Т. Гей, незважаючи на більший час долання перших 30 метрів дистанції відносно інших призерів, зміг реабілітуватися за рахунок досягнення на відрізках 40 м та 60 м швидкості як у лідера забігу. Так А. Пауел, попри хороший старт, не зміг втримати перевагу та вже після 30 метрів дистанції суттєво поступався іншій двійці суперників.

Показники швидкості подібні на першій третині дистанції 100 м, а вже після 40-метрового відрізка спортсмени наближаються до індивідуально максимальних її показників. Проблема тривалості періоду підтримання максимальної швидкості бігу до фінішу є актуальною. Деяким атлетам вдається підтримати цю швидкість на відрізьку 15–20 м, а деяким навіть до 30 м.

Висновки. Найбільший вплив на досягнення високого результату в бігу на 100 м має здатність спринтера до швидкого прискорення в стартовому розгоні; здатність підтримки максимальної швидкості бігу, мінімізація падіння швидкості на фініші; моторний компонент рухової реакції на старті; латентний період рухової реакції на старті.

Ключові слова: спринт, темпо-ритмова структура бігу.