

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Прокопенко Э.В., преподаватель

Запорожский государственный университет

Как известно, бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанции бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и удержать её до финиша. Условно выделяют четыре фазы бега: старт (начало бега), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Рассмотрев и проанализировав характеристики соревновательной деятельности сильнейших бегунов, можно сказать о динамике изменений основных параметров бега следующее: 1) наращивание скорости на участке стартового разбега, увеличение частоты и длины шагов; 2) собственно бег по дистанции (достигается максимальная скорость к 50-65 м. Сохраняются тенденции к удлинению бегового шага и падению частоты; 3) снижение скорости к отметке 80 м. В единичных случаях наблюдается новое повышение скорости к финишу. У большинства бегунов скорость падает или в лучшем случае (после падения) сохраняется на том же уровне. Тенденция к уменьшению частоты шага сохраняется и значительного прироста шага до финиша не происходит.

Такая динамика скорости, характерная для сильнейших бегунов мира, связана с деятельностью исполнительно-регулирующего аппарата (мышечная система, ЦНС, эндокринная система). Умение управлять этими системами, а также качественное использование энергетических ресурсов организма для сохранения максимальной скорости до финиша будет зависеть от подбора средств и методов тренировки, дальнейшего совершенствования всех элементов соревновательной деятельности. Управление длиной и частотой шага на дистанции, утилизация скоростно-силовых способностей мышечных групп, переключение их по заданному режиму обеспечит наилучшее выполнение основной работы в беге. Соревновательная деятельность – это итог, в котором реализуются специальная физическая, техническая и психологическая подготовленности спортсмена. Можно убедиться в том, что энергообеспечение работы мышечных групп играет большую роль в устойчивости двигательных действий. Становится ясно, что падение скорости происходит в тот момент, когда основной компонент бескислородного энергообеспечения (КРФ) практически израсходован. Новая же фаза энергообеспечения не достигает желательного уровня до самого финиша. Компенсировать этот отрицательный момент можно лишь экономичностью и совершенством техники бега на финишном отрезке.

О компенсаторных возможностях организма можно сказать следующее. В тренировочном процессе необходимо выделять фазу интегральной подготовки, которая бы сочетала в себе все основные характеристики динамики бега. Интегральную подготовку следует рассматривать как самостоятельную фазу тренировочного процесса, которая характеризуется способностью координации и комплексной реализации всех компонентов соревновательной деятельности. Показателем интегральной подготовленности спортсмена является уровень компенсаторных возможностей, проявляющихся в способности обеспечить высокий результат в соревновательной деятельности.

Для решения задач интегральной подготовленности необходимы новые совершенные средства тренировки и методы планирования с углублённым и широким спектром воздействия на организм спортсмена, подчинённые принципам динамического соответствия и принципу избыточности. А также использование биологически активных реабилитационных средств, способствующих достижению предельно возможного уровня частоты шагов с технически правильным выполнением соревновательного вида. Ведь падение скорости на временном отрезке с непрохождением импульса в нервные окончания миофибрил, что связано с кислородным голоданием и токсикацией самих мышц, что при утрате чувствительности и радиации импульса коры головного мозга усложняет межмышечную координацию и соответственно приводит к ухудшению качества выполняемых шагов.

Решению этой проблемы могут способствовать сложные биохимические соединения, приводящие в действие механизмы эндокринной системы для устойчивого выполнения задач, поставленных перед организмом спортсмена-спринтера. Проявление силы и устойчивого импульса с сохранением оптимальной техники бега на максимальной скорости – этой цели и призвана послужить данная работа. Применение в сумме перспективных направлений и средств тренировки с биоактивными реабилитационными средствами будет иметь, на мой взгляд, положительный эффект, и, возможно, будет найдена схема и методика подготовки быстро бегущих людей без применения допинговых препаратов.