

УДК 796.422.1

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА НА РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

*магистр, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин
Кальниш Я.О.*

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Витебск, Республика Беларусь*

Аннотация. Данная статья посвящена сравнительному анализу спринтерского бега на различных дистанциях: 60 м, 100 м и 200 м. Целью работы является выявление ключевых факторов, влияющих на результаты спортсменов, а также определение специфики подготовки для каждой дистанции.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринтерский бег, техника, дистанции, физиология.

Введение. Спринтерский бег – это один из самых захватывающих видов лёгкой атлетики, который требует от спортсмена не только физической силы, но и высокой скорости, техники и стратегического мышления. Наиболее популярные дистанции в спринте – 60 метров, 100 метров и 200 метров. Каждая из этих дистанций имеет свои особенности, подходы к тренировкам и тактики. В этой статье мы сравним эти три дистанции, выделяя их ключевые аспекты [1].

Дистанция 60 м, как правило, используется в зимних чемпионатах и indoor-соревнованиях. Это короткий спринт, который требует максимальной скорости и мощного старта. Спринтерский бег на 100 м – это классическая дистанция, где скорость комбинируется с необходимостью поддерживать высокую интенсивность на протяжении всей дистанции. Бег 200 м представляет собой уникальное сочетание спринта и бега на средние дистанции, требующее от спортсмена не только скорости, но и стратегического мышления для эффективного распределения сил [2].

Цель исследования – сравнить спринтерский бег на различных дистанциях – 60 м, 100 м и 200 м, с акцентированным вниманием на выявление ключевых факторов, которые влияют на результаты спортсменов.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 9 спринтеров, разделенных на три группы по 3 человека, в зависимости от дистанции: 60 м, 100 м и 200 м. Все участники имели опыт соревнований на уровне не ниже регионального. Перед началом эксперимента была получена информированная согласие от всех спортсменов.

Результаты и их обсуждения. Стартовая фаза бега 60 метров играет решающую роль. Успех в беге на данной дистанции во многом зависит от того, насколько быстро спортсмен сможет выйти на максимальную скорость. Старт должен быть идеальным, так как время, затраченное на разгон, критично.

На 100 метров старт важен, но после первых 30-40 метров акцент смещается на поддержание максимальной скорости. Спринтеры должны уметь эффективно переходить от стартового ускорения к равномерному бегу.

Старт на 200 метров имеет значение, но гораздо большее внимание уделяется тому, как спортсмен будет поддерживать скорость на протяжении всей дистанции. Стратегия распределения усилий становится более сложной: нужно учитывать возможность усталости на последних метрах [3].

Средние результаты забегов для каждой дистанции представлены в таблице 1.

Измерения силы старта показали, что спринтеры на дистанции 60 м продемонстрировали наибольшие значения максимальной силы (800 Н), в то время как на дистанциях 100 м и 200 м эти показатели составили 750 Н и 700 Н, соответственно.

Таблица 1 – Анализ результатов забегов у девушек

Дистанция	Среднее время (с)	Стандартное отклонение (с)
60 м	7.75	0.55
100 м	12.15	0.40
200 м	25.30	0.55

Данные о силе старта подтверждают, что для успешного выполнения коротких спринтов критически важна мощность при старте. Это может объяснять, почему спринтеры, специализирующиеся на 60 м, имеют лучшие показатели по силе по сравнению с теми, кто бежит на более длинные дистанции.

Заключение. Сравнение спринта на различных дистанциях показывает, что каждая дистанция требует уникальных физических и психологических характеристик от спортсменов. Результаты подчеркивают необходимость специализированной подготовки для достижения максимальных результатов в спринте, а также важность учета индивидуальных особенностей спортсменов при разработке тренировочных программ.

Литература

1. Бобровик А.П. Некоторые особенности методики обучения бегу на короткие дистанции (на примере обучения бегу на 60 и 100 метров в образовательных организациях силовых структур) / А.П. Бобровик, И.П. Наумов, В.М. Курашов // Аллея науки, 2018. – С. 367-370.
2. Гильмутдинова К.Р. История появления рекордов в беге на 100 метров / К.Р. Гильмутдинова, В.В. Семенова, Д.А. Осетрина, В.В. Вольский // Молодой ученый, 2017. – № 48 (182). – С. 312-315.
3. Коршунов, А.Г. Бег на 100 метров. Техника и тренировка / А.Г. Коршунов // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 01-20 мая 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 3940-3946.