|  |
| --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период с 13.04.2020 по 18.04.2020** |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа
2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
3. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх и в сторону с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
 | 3х 20 р.15 р. (л+п) х 3 р.3 х 10 р. | Ноги закрепить за крепкую опору |
| 4 | Выпрыгивание из полного приседа | 3 х 10р  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 3 х 15 р. |  |
|  6 | Упражнение на спину | 3 х 15 р. |  |
| 7 | Отжимания | 3 х 10 р. |  |
| 8 | Пистолеты | 2 х 10 р. |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте со сменой ног на опоре  | 3х20 р  | Высота опоры 30-40 см |
| 4 | Бег на месте быстро | 3х 20 сек. | Отдых 1-2 минуты |
| 5 |  Быстрая разножка  |  3х20р |  |
| 6 | Прыжки на месте  | 200р  |  |
| 7 | Бег на месте | 5 мин. |  |
| 8 |  Упражнение на пресс  | 3 х 20 |  |
| 9  |  Упражнения на спину | 3 х 20 |  |
| 10 | Отжимания | 3 х 15 |  |
| 11 | Пистолеты | 3 х 10 |  |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 8 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения (барьерная разминка) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением1. Разножка
2. Прыжки на месте
3. Высокое поднимание бедра
4. Выпрыгивание из полного приседа
 |  3 х 20 р.3х 20 р.3 х 20 р.3х 10-15 р.  | Отягощение весом 2-3 кг |
| 4 | Бег на месте |  3-4минуты |  |
| **Группа 3 г. базового уровня** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения( упражнения на гибкость) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра:1. И. п. – лежа на животе, партнер держит за стопу и с силой ее опускает на пол
2. И. п. стойка на коленях(стопы зафиксированы за опору, за диван) медленное падение до падения лежа
 | 3 х 15 р.3 х 15 р. |  |
| 4 | Бег на месте(бедро) быстро | 3 х 20 секунд | Отдых 2 минуты |
| 5 | Выпрыгивание из полного приседа | 3 х 15 р.  |  |
| 6 | «Стульчик» | 3 х 20 сек.  |  |
| 7 | Упражнения на силу1. Отжимания
2. Упражнение на пресс
3. Упражнение на спину ( «рыбка»)
4. Упражнение на стопу
 | 3 х 15 р.3 х 15 р.3 х 15 р.3 х 50 р. |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения(барьерная) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Круговая тренировка1. Приседания
2. Упражнение на пресс(подъем туловища)
3. Разножка (широкая)
4. Упражнение на спину («рыбка»)
5. Прыжки на месте
6. Отжимания
7. Выпрыгивание из полуприседа
8. Высокое поднимание бедра
 |  2-3 р | 30 сек,+ 30 сек.отдых |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения(упражнения на гибкость) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте со сменой ног | 5 х 20 р. |  |
| 4 | Быстрая разножка | 3 х 20 р. |  |
| 5 | Прыжки на месте | 200 р. |  |
| 6 | Быстрый бег на месте | 4 х 30 сек. |  |
| 7 | Упражнение на пресс | 4 х 20 р. |  |
| 8 | Упражнение на спину | 4 х 20 р. |  |
| 9 | Отжимания | 4 х 15-20 р. |  |
| 10 | Пистолеты | 4 х 10 р. |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 4 х 50 р. |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8-10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения  | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на лестнице1. Прыжки на 2-х ногах через ступеньку
2. Прыжки через ступеньку на одной ноге
 | 50-60 р50 р |  |
| 4 | Упражнения с отягощением1. Приседания
2. Разножка
3. Высокое поднимание бедра (руки над головой)
4. Выпрыгивание из полного приседа
5. Упражнение на спину(«рыбка»)
6. Упражнение на пресс (подъем туловища)
 |  2 х 10-15 р.2 х 20 р.2 х 20 р.2 х 10-15 р.2 х 20 р.2 х 10 р. | Отягощение 2-3 кг |
| **Группа 5 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения  | 20 минут |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра 1.и.п.стоя на коленях, медленное опускание вперед2.и.п.лежа на животе ,партнер держит за стопы и с силой опускает  |  5х 20 |  |
| 4 | Бег на месте (бедро) | 5х20 |  |
| 5 |  Выпрыгивание из полного приседа | 5х15  |  |
| 6 |  «стульчик» | 5х20  |  |
| 7 |  Упражнения на брюшной пресс | 3х15-20 |  |
| 8 | Отжимания  | 3х15-20 |  |
| 9 | Упражнения на спину  | 3х15 |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 минут  |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |
| Основная часть |
| 3 |  Круговая тренировка  1.приседания 2.пресс 3 спина 4 прыжки на месте 5.разножка (широкая) 6.отжимания 7.выпригивание из полуприседа 8 .высокое поднимание бедра | 2-3 р  | 30 сек. работа + 30 сек, отдых Между сериями отдых 6-7 минут |
| 4 | Бег на месте | 5 минут |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте на опоре со сменой ног  | 5х20 | Высота опоры 30-40 см |
| 4 | Быстрая разножка  | 5х20 |  |
| 5 | Быстрый бег на месте  | 5 х 30 секунд  |  |
| 6 | Прыжки на месте | 200 раз |  |
| 7 | Упражнения на пресс | 4х20 |  |
| 8 | Отжимания  | 4х15  |  |
| 9 | Спина | 4х15  |  |
| 10 | Пистолеты  | 3х10 |  |
| 11 | Бег на месте | 5 минут |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  |
| 2 |  О.Р.У. | 10 минут |  |
| 3 | Упражнения на лестнице 1.прыжки на 2-х ногах через ступеньку2.прыжки через ступеньку на одной ноге  | 60 разПо 60 раз | Если есть возмозможность |
| 4 | Упражнения с отягощением 1.разножка2.высокое поднимание бедра, предмет над головой3.выпрыгивание из полного приседа4.прыжки на месте | 20 рх4-520 р.х4-510-15 р.х4-520 р.х4-5 | Отягощение весом 4-5 кг  |
| 5 | Бег на месте | 5 минут |  |
| **Группа 1 г. углубленного уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа
2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
3. И. п. – лежа на животе, партнер сверху держит за стопы и с силой опускает их
 | 5 х 20 р.20 р. (л+п) х 5 р.5 х 20 р. |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 30 сек. + 5 р. | Отдых 2 мин, |
| 5 | Выпрыгивание из полного приседа | 5 х 15 р. |  |
| 6 | «Стульчик» | 5 х 20 сек. |  |
| 7 | «Блоха» | 5 х 20 р. |  |
| 8 | Бег на месте | 5 мин. |  |
| 9 | Упражнение на пресс | 3-4 х 20 р. |  |
| 10 | Упражнение на спину | 3-4 х 20 р. |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 3-4 х 20 р. |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Круговая тренировка1. Приседания
2. Пресс («складной нож»)
3. Разножка (широкая)
4. Упражнение на спину («рыбка»)
5. Прыжки на месте
6. Отжимания
7. Выпрыгивания из полуприседа
8. Упражнение на стопу
9. Высокое поднимание бедра
 |  4 -5р | 30 сек, работа 30 сек, отдыха  |
| Среда |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |   |
| Основная часть |
| 3 | Аэробика(  | 15 мин.  | Непрерывное выполнение упражнения под музыку |
| 4 | Упражнение на пресс | 1-2 р.  | До отказа |
| 5 | Упражнение на спину | 1-2 р.  | До отказа |
| 6 | Упражнение на стопу | 1-2 р.  | До отказа |
| 7 | Упражнение «блоха» | 1-2 р  | До отказа |
| 8 | Бег на месте | 1-2 р  | До отказа |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Приседания
3. Разножка
 | 4 х 15-20 р.4 х 15-20 р.4 х 15-20 р. |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 20 сек+ 6-8 р. | Отдых 2 мин, |
| 5 | Работа, как через барьер согнутой ногой в колене на быстроту | 4 х 20 р.(л + п) |  |
| 6 | Круговая тренировка | 2 р. |  Смотреть на прошлую неделю |
| 7 | Бег на месте | 5 мин. |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения (барьерная разминка) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением1. Разножка
2. Прыжки на месте
3. Высокое поднимание бедра (руки над головой)
4. Выпрыгивание из полного приседа
 |  5 х 20 р.5 х 20 р.5 х 20 р.5 х 20 р. | Вес 4-5 кг |
| 4 | Бег на месте |  4 мин, |  |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Аэробика | 15 мин.  | непрерывно |
| 4 | Упражнение на пресс | 1-2 р.  | До отказа  |
| 5 | Упражнение на спину | 1-2 р.  | До отказа |
| 6 | Упражнение на стопу | 1-2 р  | До отказа |
| 7 | Упражнение «блоха» | 1-2 р.  | До отказа |
| 8 | Бег на месте | 1-2 р  | До отказа |

**Теоретический материал 1 Б. У. , 3 Б. У. , 5 Б. У. и 1 У. У.**

**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 °C, 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 назидание 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 удостаиваются 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 1 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, двигательная 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). Иностранных специалистов 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.

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, 3. 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 Сапея. 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.

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. Многое 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 станы 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.Гущина 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.

В 1844 Адольф Николь (Швейцария) изобрел секундомер, в котором стрелка возвращалась на 0. Первые результаты в спринте, зафиксированные секундомером, были опубликованы 28 октября 1845 года, когда Д.Эстман в Манчестере показал на дистанции 220 ярдов по прямой результат 22 1/2 сек.

В 1878 году компания Swiss Loungine разработала секундомер, который мы можем видеть сейчас, с ценой деления 1/5 сек. Такие секундомеры использовались на Олимпийских играх 1896 года в Афинах. На соревнованиях фиксировалось лишь время победителя, остальным давалась дистанция отставания.

Широкое использование хронометража стало применяться после создания легкоатлетических федераций Англии (1880) и США (1888).

Регистрация времени бега была достаточно трудна в то время. В течение нескольких десятилетий время уточнялось половиной или четвертью секунды и только потом его регистрировали с точностью до одной пятой секунды. Поскольку сначала спринтеры соревновались в беге на дистанцию 100 ярдов (91,4 м), то первые рекорды фиксировались именно на этой дистанции.

Первым спринтером, использующим беговые шипы был американец В.Куртис, на соревнованиях в 1968 году в зале Нью Йорка.

Дебаты о том, кто первым пробежал дистанцию в 100 ярдов быстрее 10 секунд, проходят до сих пор среди историков спорта. Известно достижение американца Д. Оуэна, который 11 октября 1890 года на чемпионате AAU, показал результат 9.4/5 сек. Это время, зарегистрированное тремя секундомерами, впоследствии было объявлено первым официальным рекордом США. Другие историки спорта объявляют приоритет за первым спринтером, пробежавшим 100 ярдов быстрее 10 сек был В.Шифферстейн, который показал 9. 4/5 сек 9 сентября 1888 года на соревнованиях в Сент Луисе. В начале столетия наибольших достижений в спринте добились американские спортсмены; им принадлежали почти все рекорды в беге на короткие дистанции. Несомненно, успех спринтеров США являлся результатом чрезвычайно распространенных в конце XIX в. соревнований профессионалов в беге на короткие дистанции. Широко разрекламированные встречи и матчи спринтеров проводились по аналогии с проводившимися в России цирковыми турнирами борцов. Заранее спланированная программа побед и поражений, «неожиданный» выход новичков из публики и их сенсационные выигрыши – все это способствовало росту результатов и появлению одаренных спортсменов.

В первой официальной книге по легкой атлетике “Modem athletics” (1868) описываются правила для проведения соревнований по спринту. «Дорожка для каждого спортсмена должна быть ограничена 60 см столбиками с натянутыми между ними тросами. Ширина каждой дорожки составляет 4 фута (1.22 м)». Такое разграничение дорожек фиксировалось на олимпийских играх вплоть до Олимпийских игр 1912 года, когда дорожки были разграничены специальным пластырем. Однако в 1920 году (Антверпен) и 1924 (Париж) судьи вернулись к старому варианту, который впоследствии не был востребован.

Наибольший успех выпал на долю победителя VII Олимпиады (1920 г.) Чарльза Паддока. Используя газетную рекламу, чтобы привлечь на соревнования зрителей и усилить впечатление от своих успехов, Ч.Паддок последовательно устанавливал мировые рекорды, которые были достаточно высоки на промежуточных дистанциях. Его рекорды в 20-е годы – 90 ярдов (82,26 м)-8,8 сек; 110 ярдов (100,54 м) – 10,2 сек, 125 ярдов (114,25 м) – 12,0 сек, 130 ярдов (118,82 м) – 12,4 сек; 150 ярдов (137,1 м) – 14,2 сек; 200 ярдов (182,8 м) – 19,0 сек; 300 ярдов (274,2 м) – 30,2 сек и 300 м – 33,2 сек. Мировой рекорд в беге на 100 м – 10,4 сек, установленный в 1921 г., Ч. Паддок повторял 6 раз. Чтобы подчеркнуть свою экстравагантность, этот коренастый спринтер (рост 174 см, вес 72,5 кг) завершал свой бег эффектным прыжком до 3 м в длину до линии финиша.

Сначала в правилах соревнований за первый фальстарт отодвигали на 1 метр, за второй на 2 метра. На Олимпийских играх в Сент Луисе 3 американца в беге на поочередно совершали фальстарты и должны были стартовать в 2-х метрах от общей линии, но за линией старта не было такого расстояния и спортсменом разрешили начинать бег лишь в одном метре от линии старта.

Самым известным спринтером 30-40-х гг. двадцатого столетия, несомненно, является Джеймс Кливленд Оуэнс. Он родился 12 сентября 1913 г., был тринадцатым и последним ребенком в нищей негритянской семье фермера-хлопкороба. Знакомство со спортом Джесси начал в школе в возрасте 10 лет. Первым тренером Д. Оуэнса был школьный учитель математики Чарльз Рилей, который учил его бегу, прыжкам, метаниям и игре в баскетбол. Каждый вечер после школы маленький спортсмен шел пешком 13 км до отеля, где работал чистильщиком ботинок.

В возрасте 13 лет Д. Оуэне успел выступить уже в 79 соревнованиях по бегу на короткие дистанции и в 75 из них победил. В возрасте 14 лет его результат в беге на 220 ярдов (201,13 м) составлял 22,9 сек, а в 15 лет результаты были следующими: прыжки в высоту – 183 см, прыжки в длину -7 м, бег 100 м – 10,8 сек, 110 м с барьерами (высота барьера 99 см) – 13,4 сек. «Я был капитаном школьных команд, – рассказывал Д. Оуэнс, – по баскетболу, бейсболу, американскому футболу и, конечно, по легкой атлетике. Именно в школе я узнал, что такое ответственность перед командой…». В 19 лет, завершая школьное образование, Д. Оуэнс имел следующие спортивные результаты: 100 ярдов (91,4 м) – 9,4 сек, 220 ярдов (201 м) по прямой – 20,7 сек, 220 ярдов с барьерами 22,7 сек, прыжки в длину – 761 см. Через год он начинает тренироваться у одного из известнейших американских тренеров, главного тренера университета штата Огайо в городе Колумбус Ларри Снайдера. «Для Джесси старт под выстрел означал активное пробегание минимум 50 ярдов (45 м), писал Л. Снайдер. Он никогда не бежал со старта меньше и никогда не тормозил, что очень важно. Я всегда считал, что тренировка спринтера должна обеспечить ему прекрасный результат и на 440 ярдов. Самая длинная тренировочная дистанция Джесси была 300 ярдов (274,2 м). Он много раз пробегал ее за 29,5 сек. (приблизительно 26,7-26,9 сек на 250 м ред). Обычно он ненапряженно брал старты, широким свободным шагом бегал длинные отрезки с бегунами на 400 м, прыгал в высоту (что он особенно любил делать) его лучший результат 198 см без особой тренировки. Джесси много повторно бегал со старта на 75 и 180 ярдов (68,2 и 163,8 м) – три, четыре, пять раз. Как и каждый бегун, он любил бегать много кругов подряд, без всякого контроля за временем, то ускоряя, то замедляя бег, и получал от этого удовольствие».

25 мая 1935 г. в небольшом американском городке Анн Арбор Д. Оуэнс установил пять мировых рекордов и один повторил: 200 м и 220 ярдов – 20,3 сек, 200 м и 220 ярдов с барьерами – 22,6 сек, прыжки в длину – 813 см и 100 ярдов – 9,4 сек, причем все эти результаты были показаны в течение 45 минут(!).

На Олимпийских играх в 1936 г. в Берлине Д. Оуэне (его рост в то время был 178 см, вес 71 кг, длина шага на середине дистанции 221 см) победил в беге на 100 м (10,3 сек) и 200 м (20,7 сек), в прыжках в длину (806 см) и в эстафетном беге, завоевав четыре золотые медали. Квартет американских спринтеров (Д. Оуэнс, Р. Меткалф, Ф. Драйпер, Ф. Уайт-кофф) преодолел круг по стадиону за 39,8 сек. Этот результат не менялся в таблице рекордов в течение 20 лет. Столько же просуществовал рекорд Д. Оуэнса в беге на 100 м – 10,2 сек, а рекордный прыжок в длину на 813 см не был превзойден в течение 25 лет.

К сожалению, Д. Оуэнс рано закончил спортивную карьеру, он «повесил шиповки на гвоздь» в возрасте 23 лет. Попытка заняться профессиональным спортом, таким как бег наперегонки с лошадьми, не принесла ему каких-либо успехов. Он был сильно неудовлетворен своим положением. Д. Оуэнс говорил о своей судьбе: «В Америке каждый может стать известным… Но как это случилось со мной, ребенок из беднейшей семьи неожиданно попал на вершину славы, а затем снова приземлился на собственные ноги». Дискриминация, царившая в те времена в США, тяжело отразилась на судьбе этого выдающегося атлета. Например, даже после торжественного приема в честь его побед на Олимпиаде, он был вынужден подниматься в свой гостиничный номер в грузовом лифте. Лишь в преклонном возрасте Олимпийский Комитет США выделил гранты этому выдающемуся спортсмену. В 2009 году на чемпионате мира по легкой атлетике, который проходил в Берлине на Олимпийском стадионе, в память о его выдающихся победах 73 года спустя, вся американская команда носила на майках его инициалы “JO”.