Что такое спринтерский бег

Спринт – это бег или гонка на коротких дистанциях на предельных скоростях. Такой бег называется спринтерским, а бег на длинные дистанции – [стайерским](https://marathonec.ru/stayersky-beg/) или [марафонским](https://marathonec.ru/marafon-eto-skolko-kilometrov/).

У спринтерского бега ярко выражена силовая направленность и в плане работы тела, и в плане биохимических и физиологических процессов, которые происходят в организме бегуна: во время спринта мобилизуются мышцы всего тела спортсмена, активизируется работа связок, сердечной и дыхательной систем.

Спринтерские дистанции бывают от 30 до 400 м. Олимпийские дистанции – 100, 200 и 400 метров и эстафеты 4×100 метров и 4×400 метров. Бег на 60 метров включён в программы чемпионатов мира и Европы. На других состязаниях бывают нестандартные дистанции – 30, 50, 150, 300, 500 метров и эстафета 4×200 метров.

[Бег на 100 метров: история, техника, нормативы, рекорды](https://marathonec.ru/beg-na-100-metrov/)

Особенности спринтерского бега

Спринтерский бег требует идеальной подготовки во всём – в технике, в силе, в выносливости – строгой координации движения, виртуозного владения своим телом и быстрой ориентации в пространстве. Поэтому спринтерский бег – это разносторонняя и долгая подготовка ради нескольких мгновений на гонке.

Спринтерский бег во время соревнований, в отличие от стайерского, начинается с низкого старта. Это особая техническая тонкость, которую на тренировках отрабатывают отдельно.

То же с финишем – тот самый «бросок» грудью или плечом на финишную прямую, который помогает выиграть доли секунды, также тренируется отдельно. Вообще спринтерский бег довольно существенно отличается технически от стайерского – другая интенсивность работы руками, другая ширина шага и амплитуда ноги по «беговому колесу».

Спринтерский бег, в отличие от стайерского, активизирует анаэробные процессы в организме. Это требует большого акцента на силовую работу во время тренировки и большой доли специальных и имитирующих тренировок. Обычным бегом в равномерном темпе спринтеры также занимаются, но объёмы, по сравнению с марафонцами, у них ниже.

Тренировочные планы к марафону и полумарафону. [Скачайте](http://shop.marathonec.ru/?utm_source=marathonecsite&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=insidethearticle) и начните подготовку сегодня.

Интересно, что для спринтерской подготовки нужно меньше времени, чем для стайерской. Конечно, в обоих случаях путь к элите и высоким результатам займёт годы. И при этом человек, который обладает качествами спринтера, с большей вероятностью по мере целенаправленных тренировок разовьёт в себе качества стайера, тогда как стайер «от природы» едва ли достигнет спринтерских высот.

Спринтеры отличаются от стайеров телосложением. Они всегда крепкие, у них как на ногах, так и в верхней части тела сильнее выражена мускулатура, которая является частью скоростной машины, позволяющей побеждать на коротких забегах.

Дистанции в спринтерском беге

Рассмотрим стандартные дистанции спринтов, которые признаются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF).

60 метров

Официальные забеги проходят на крытых стадионах на прямом участке дорожек, не входят в программу Олимпийских игр. Для этой дистанции важнее всего стартовый разгон в первые секунды.

100 метров

Проводится на летних открытых стадионах на прямом участке дорожки. Самая древняя легкоатлетическая дистанция короткого забега и, пожалуй, самая престижная. Входит в программу Олимпиад.

200 метров

Проводится на обоих типах стадионов. Эта дистанция не может быть покрыта прямым участком дорожки, поэтому спортсмены всегда заворачивают. Это требует больших усилий и большей координации. Интересно, что спортсмены нередко делают «дубли» – то есть ставят рекорды в 200-метровом забеге, а заодно и в стометровке.

[Бег на 200 метров: нормативы, рекорды, особенности подготовки](https://marathonec.ru/beg-na-200-m/)

400 метров

Проводится на обоих типах стадионов. Так называемый длинный спринт. Очень трудная дистанция и довольно узкая специализация, потому что она требует невероятной выносливости при предельных мощностях работы. Перед спортсменом стоит задача грамотно распределить свои силы на всей дистанции.

Эстафеты

Командный спринтерский забег. В программы чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр включены спринтерские эстафеты: 4×100 метров летом и 4×400 метров и летом, и в зимний сезон. IAAF регистрирует мировые рекорды в эстафетах 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м.

Техника спринтерского бега

Хорошая техника спринтерского бега – настоящее искусство и залог победы. За те несколько секунд (или десятков секунд), которые длится гонка, механика движений меняется несколько раз. Технику бега на отрезке спринта делят на четыре фазы:

* старт
* стартовый разгон
* бег на дистанции
* финиширование.

Каждый из этих элементов на тренировках отрабатывается отдельно и тщательно и занимает едва ли не больше времени, чем беговые тренировки.

Самый распространённый вариант старта на спринте – низкий старт. Бегун находится в упоре на руки, ноги сзади, одна нога прямая, вторая согнута в колене и вынесена впёред – это толчковая, более сильная нога. По команде «Внимание!» вес переносится на руки, таз поднимается вверх. Из этой позиции по команде «Марш!» бегун со всей силы отталкивается от земли.

Сгруппировавшись на старте, проще всего войти в стартовый разгон, где уже требуется развивать предельную скорость за счёт максимальной частоты и длины шага. Скорость развивается первые 25-30 метров – и её спринтер должен сохранить до финиша.

Бег на дистанции проходит всегда только на мысках – это существенное отличие техники спринтерского бега от других видов. Одновременно сохраняется интенсивное движение рук.

Финиш – это тоже особый этап в беге спринтов. Самый эффективный метод финиширования спринтера, которому нужно продолжать борьбу за каждую секунду, – «бросок» на финишную линию грудью или плечом, которое было впереди в тот самый последний шаг.

Спринтерский бег по определению – это высокая скорость. Быстрый бег требует длинного шага, высокого подъёма колена, интенсивного движения руками. Чтобы сделать длинный шаг с мощным выносом колена вперёд и вверх, нужны развитые и сильные мышцы бедёр и сила мышц нижней части корпуса, а крепкие руки нужны для могучего толчка на старте и импульсивного движения на всей дистанции.

Особенности подготовки в спринтерском беге

Обучение легкоатлетическому бегу советуют начинать со средних дистанций и потом переходить к коротким. В сезоне подготовки сначала выполняется развитие общей выносливости, затем – силовой, следом – силовой-скоростной, а потом начинается подводящий период скоростной работы и совершенствование техники.

* При подготовке никто сразу не переходит к скоростной работе. Начинают практиковать занятия бегом в интенсивности в 50% от максимума, затем в 3/4 интенсивности. Это помогает контролировать технику.
* Последовательность обучения технике спринтерского бега складывается из следующих этапов по главным элементам самой спринтерской гонки: бег по прямой, бег по повороту, низкий старт и стартовый разгон, финиширование, обучение бегу в целом.
* Технике учат в беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; затем в беге с ускорениями, где скорость приближается к максимальной; отдельно отрабатывают выходы со старта.

Огромное значение уделяется специальным подготовительным и общеразвивающим упражнениям. Вот их перечень – бегун-любитель вполне может взять их на заметку:

* семенящий бег мелкими шагами;
* бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ног. Туловище слегка наклонено вперёд, стопы ставятся на переднюю часть, идёт активная работа согнутыми руками;
* бег с захлёстом голени;
* прыжки с ноги на ногу с полным отталкиванием ступней;
* прыжки вбок.

Имитационные упражнения:

* работа руками с разной частотой – тут важно, чтобы локти не разводились в стороны;
* бег на месте с высоким подниманием бедра;
* «велосипед» лёжа на спине.

И упражнения с барьером:

* преодоление боком;
* преодоление через середину;
* ходьба через барьер вперёд и назад;
* преодоление барьера с разбега.

Польза бега на короткие дистанции

Подготовка к спринтерским гонкам, как и любой вид бега, укрепляет сердце и лёгкие, развивает выносливость. Но самые интересные метаморфозы происходят внутри организма.

Через восемь недель скоростных тренировок увеличивается количество ферментов, которые отвечают за распад и ресинтез нашего универсального и эффективного источника энергии – аденозинтрифосфата, или АТФ в спортивной литературе. Во время работы мышц АТФ распадается, и высвобождается энергия, которую и использует наше тело. А потом начинается ресинтез АТФ – непрерывное восстановление.

То есть наше тело непрерывно производит новый источник энергии. И при тренировке спринтерского бега можно натренировать свое тело так, чтобы это восстановление АТФ (а, следовательно, и новый приток энергии) происходило быстрее – а это напрямую отражается на производительности, на качестве работы и на возможности поддерживать более высокое физическое усилие.

Читайте по теме: [Как развить и увеличить выносливость в беге](https://marathonec.ru/vynoslivost-v-bege/)

Кроссовки для спринтерского бега

Кроссовки для спринтерского бега – это совершенно отдельная категория обуви для бега. Стандартные качества спринтерской обуви следующие:

* Спринтерские шиповки сделаны для развития максимальной скорости за короткое время. Для этого им нужна жёсткая подошва, сцепление с землёй и лёгкий вес.
* Поскольку пятка на землю не опускается вообще, а техника предполагает бег с носка и только с него, амортизации у них не бывает. У этой обуви всегда нулевой дроп (перепад высоты подошвы между носком и пяткой).
* Подошва тонкая и жёсткая – профессиональную спринтерскую обувь невозможно согнуть.
* В носовой части подошвы – шипы. Шиповки для спринтерского бега отличаются от шиповок для бега по футбольному полю, по снегу или грязи. Они различны и для бега на 60, 100, 200 и на 400 метров. Как правило, эти различия сугубо индивидуальны для каждого элитного спортсмена – им обувь делается под заказ, с учётом особенности техники и физического строения, но один из шипов всегда располагается под большим пальцем ноги.
* Передняя часть обуви загнута вверх, чтобы сохранялось правильное положение стопы и наклон корпуса по отношению к земле.
* Материалы и форма спринтерской обуви аэродинамичные, чтобы снизить сопротивление воздуха.
* И, наконец, обувь для спринта должна сидеть идеально.

Фото: Jed Jacobsohn/ источник: nytimes.com

Рекорды в спринтерском беге

Рекорд на 60 метров среди мужчин принадлежит Коулману Кристиану (США, 2018 года) – 6,34 секунды, среди женщин рекорд держит наша соотечественница Ирина Привалова – 6,92 секунды.

Первый мировой рекорд (официальный) на стометровке установлен на Олимпиаде в Стокгольме 1912 году. Его показал американец Дональд Липпинкотт – 100 метров за 10,6 секунд. Сейчас мировой рекорд на 100 метров принадлежит легендарному Усэйну Болту (Ямайка) – 9,58 секунд. У него же и олимпийский рекорд – 9,63 секунд. Эти рекорды были установлены в 2009 и 2012 году соответственно.

Среди женщин мировой рекорд в беге на 100 метров с 1988 года держит Флоренс Гриффит-Джойнер (США) – 10,49 секунды.

Усэйну Болту также принадлежат мировой и олимпийский рекорды на 200 метров – 19,19 секунд (2009 год) и 19,30 секунд (2008 год). Среди женщин с 1988 года рекорды (мировой и олимпийский) в 21,34 секунды держит также Флоренс Гриффит-Джойнер.

В беге на 400 метров рекорды считаются в крытых и открытых стадионах. Мировой и олимпийский рекорды на открытом стадионе установил бегун Уэйд ван Никерк из ЮАР в 2016 году – 43,03 секунды. В помещении мировой рекорд зафиксирован за американцем Керроном Клементом в 2005 году – 44,57 секунд.

Среди женщин мировой рекорд на открытом стадионе принадлежит бегунье из бывшей ГДР Марите Кох, 1985 год – 47,60 секунд. Олимпийский рекорд у француженки Мари-Жозе Перек, 1996 год – 48,25 секунд. В помещении рекорд держит Ярмила Кратохвилова из бывшей Чехословакии, 1982 год – 49,59 секунд.

Есть среди бегунов на этой дистанции и интересный рекорд – параатлет Оскар Писториус, имеющий на обеих ногах ниже колен протезы, пробежал 400 метров меньше чем за 47 секунд.

Разряды в спринтерском беге

Признаются следующие разряды в спринтерских дистанциях. Подаются значения, полученные автохронометражём, в секундах и долях секунд.

Таблица разрядов в спринтерском беге. Нажмите на изображение, чтобы увеличить.

Техника безопасности

Нельзя переходить к интервальной или скоростной работе без какой-либо подготовки в беге.

Джек Дэниэлс, автор книги «От 800 метров до марафона», советует включать в подготовку к длительным забегам скоростную работу только тогда, когда объёмы бега в неделю регулярно достигают 40-50 км. При этом скоростная работа должна составлять не более 8% от общего недельного километража. Но это именно интервальный, напряжённый бег с чередованием ускорений и отдыха.

Скоростной тренировке обязательно должна предшествовать разминка – лёгкий бег трусцой минимум 10 минут и суставная гимнастика.

Есть определённые правила поведения на дорожках – нельзя выходить на чужую дорожку во время соревнований. Столкновения на таких скоростях почти всегда заканчиваются травмами.

Про обувь мы уже написали – она должна быть идеально подогнана по ноге. Выбор обуви для спринтов – это важный элемент защиты себя от травм. Кроссовки должны быть чётко по размеру и хорошо зашнурованы.

С особым вниманием к началу скоростной работы нужно относиться тем бегунам, которые недавно перенесли травму. Если нет уверенности, что всё прошло, нельзя переходить к скоростям. Спринт – серьёзная ударная нагрузка, и она в состоянии свести на нет все успехи в лечении.

Соревнования по спринтерскому бегу

Соревнования мирового уровня по спринтерскому бегу – это настоящий обряд.

* Бег на коротких дистанциях (до 100 метров) проходит на прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях – по кругу.
* Стадионы всегда 400 метров в длину, радиусом в 36 метров, количество дорожек – от 6 до 10. Меньше – это уже тренировочный стадион, на нём не может быть соревнований высокого мирового уровня. Все дорожки одинаковой ширины – от 1,22 до 1,25 метров.
* Старт и финиш обозначены белой линией шириной 5 см.
* Направление бега левостороннее.
* На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. Для сравнения – на дистанции 800 метров участники бегут лишь часть дистанции по одной дорожке, а потом переходят на общую.

Проводятся любительские соревнования по спринтерскому бегу – они менее популярны, чем забеги на длинные дистанции, поскольку требуют особенной и очень серьёзной подготовки. В них не участвуют те, для кого бег – хобби.

Есть также отборочные старты на чемпионаты или соревнования на получение разрядов. Прийти к ним можно через серьёзную подготовку в легкоатлетических секциях. А чтобы попасть на мировые чемпионаты, нужно проходить квалификационный отбор, показывая высокие результаты на нишевых отборочных соревнованиях.