

ВЛИЯНИЕ 10-МЕТРОВОГО СТАРТОВОГО РАЗБЕГА НА КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Л. М. Куземко, С. Е. Вятюрен

*Черниговский государственный педагогический институт
им. Т. Г. Шевченко*

Ряд авторов (А. Логинов, В. Г. Алабин, 1973; В. В. Петровский, 1978; Э. Озолин, В. Бальсевич, 1989 и др.) указывают, что, конечный результат в беге на 100 м зависит от быстроты реакции на старте, способности к ускорению, максимальной скорости, скоростной выносливости и технико-тактического мастерства. Особенно быстрый набор скорости происходит на первых десяти метрах дистанции.

В. С. Фарфель (1976), используя показатели в беге на 100 м спортсменов высших разрядов, экспериментально доказал, что, зная результат в беге на 10 м с низкого старта, можно рассчитать результат в беге на 100 м по формуле: $100 = (10 - 0,64) \times 10$.

С целью проверки данной гипотезы мы провели двухмесячный педагогический эксперимент, в котором приняли участие 15 девушек в возрасте 18—19 лет, занимающихся бегом на короткие дистанции. Из них: 2 мастера спорта, 3 кандидата в мастера спорта, 3 перворазрядницы, остальные — спортсменки массовых разрядов. В начале и в конце эксперимента при помощи тензодатчиков, установленных на грузовой площадке стартовой колодки маховой ноги, фиксировалось время двигательной реакции на старте, а при помощи фотофиниша — результаты в беге на 10 м и 100 м с точностью до 0,01 с. Полученные данные обработаны на ЭВМ.

Результаты бега на 100 м, рассчитанные по формуле и зафиксированные с помощью фотофиниша, у спортсменок высших разрядов имели расхождения не более 0,2 с, в то время как у спортсменок массовых разрядов наблюдались большие расхождения между теоретически рассчитанными и фактическими результатами до 1,1 с, что подтверждает наличие тесной взаимосвязи и взаимовлияния результата 10-метрового разбега на конечный результат в беге на 100 м у спортсменок высших разрядов ($\text{коэффициент} = 0,78$) и отсутствие этой связи у спортсменок массовых разрядов ($\text{коэффициент} = 0,28$). Это по видимому можно объяснить слабым уровнем технической и физической подготовленности последних.