

Анализ стартовой реакции многоборцев: совершенствование тренировки в десятиборье

И.В. Романов

Учреждение образования «Витебский государственный ордена
Дружбы народов медицинский университет»

Десятиборье начинается с бега на 100 м, а бег – со старта. В спринтерском беге время стартовой реакции – важный компонент. Задачей многоборца является как можно быстрее среагировать на звук стартового выстрела, но не сделать при этом фальстарта.

Цель статьи – сравнить стартовую реакцию многоборцев со стартовой реакцией спринтеров и барьеристов с целью совершенствования тренировочного процесса десятиборца.

Материал и методы. Организация исследования предполагала выполнение работы в два этапа. На первом этапе был проведен анализ быстроты стартовой реакции десятиборцев, спринтеров и барьеристов, на втором – определение взаимосвязи между различными видами десятиборья и интерпретация полученных результатов в плане рекомендаций для оптимизации тренировочного процесса. Использовались следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, математико-статистический анализ.

Результаты и их обсуждение. Для сравнения стартовой реакции десятиборцев со стартовой реакцией спринтеров и барьеристов было взято 16 лучших результатов, показанных на чемпионате мира по легкой атлетике в Лондоне в десятиборье в беге на 100 м, в беге на 400 м и в беге на 110 м с/б.

Заключение. Время стартовой реакции позволяет судить тренеру о физическом состоянии спортсмена во время соревнований, показывает физическую подготовленность и эмоциональную стрессоустойчивость многоборца.

Ключевые слова: десятиборец, спринтер, барьерист, стартовая реакция, тренировка в десятиборье.

Analysis of Multiplayer Starting Reaction: Improvement of Training in Decathlon

I.V. Romanov

Educational Establishment «Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University»

Decathlon starts with 100 meter sprint and sprint – with the start. The time of the starting reaction in sprint is an important component. The multiplayer's task is to react in a fastest way to the sound of the starting shot and not to make a false start.

The purpose of the article is to compare a multiplayer's starting reaction with the starting reaction of sprinters and hurdlers aiming at the improvement of decathlon competitors' training process.

Material and methods. The research was conducted in two stages. At the first stage we conducted an analysis of the speed of decathlon competitors, sprinters and hurdlers starting reaction. At the second stage the interconnection between different decathlon types was identified and the obtained results were interpreted to work out guidelines to optimize the training process. The following research methods were used: analysis of special scientific literature, pedagogical observation, control pedagogical tests, the mathematical statistic method.

Findings and their discussion. To compare the decathlon competitors' starting reaction with the sprinters' and hurdlers' starting reaction, 16 best World Athletics Championship in London 100 m, 400 m and 110 m results were analyzed.

Conclusion. The starting reaction time makes it possible for the coach to judge about the athlete's physical state during the competitions, demonstrates his physical readiness and emotional stress resistance.

Key words: decathlon competitor, sprinter, hurdler, starting reaction, training in decathlon.