

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



Московский региональный
Центр развития легкой атлетики ИААФ

Э.С. ОЗОЛИН

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ



МОСКВА 2010

ББК 75.711.5
О47

Серия «Библиотека легкоатлета»

Оформление серии *Е.С. Пермякова*

Озолин Э.С.
О47 Спринтерский бег. — М.: Человек, 2010. — 176 с. + 8 с.
вкл., ил. (Библиотека легкоатлета)

ISBN 978-5-904885-13-7

В книге Заслуженного мастера спорта СССР Эдвина Озолина приводятся материалы по технике бега, физиологическим основам спринта, отбору и начальной подготовке, а также методике подготовки спортсменов высокой квалификации.

ББК 75.711.5

Фото на 1-й стор. обложки: Усейн Болт

ISBN 978-5-904885-13-7

© Озолин Э.С., текст, 2010
© Издательство «Человек»,
оформление, издание, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
История спринтерского бега	7
Старт	35
Динамика скорости	45
Техника бега	52
Модельные характеристики	71
Многолетняя подготовка	80
Эстафетный бег	87
Методы контроля	95
Физиология спринта	98
Некоторые рекомендации по питанию бегунов на короткие дистанции	104
Психологическая подготовка	108
Тренировка в беге на короткие дистанции	117
Специальная силовая подготовка	133
Подготовка к соревнованиям и выступление в них	145
Травматизм – причины и реабилитация	149
Планирование подготовки	158
Заключение	172
Литература	175