

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК І СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЮНИХ БАР'ЄРИСТІВ.

Світлана БІРЮК, Валерій БІРЮК, Наталя ЛАПШИНСЬКА

*Миколаївський державний університет ім. В.О.Сухомлинського
Український державний морський технічний університет*

Чимало відомих теоретиків спорту відзначають, що ефективність спортивного удосконалення обумовлюється раціональним поєднанням процесів оволодіння технікою рухів і методикою фізичної підготовки.

Спортивна техніка, на думку вчених, повинна сприяти реалізації рухових можливостей спортсмена в спортивний результат. При цьому оптимальний взаємозв'язок між фізичною і технічною підготовкою спортсмена досягатиметься за умови визначеної відповідності спеціально-підготовчих вправ змагальній вправі [2, 4].

Формування техніки бар'єрного бігу це складний багаторічний процес, необхідний від удосконалення необхідних бар'єристу фізичних якостей. При цьому основний акцент робиться на добір засобів фізичної і технічної підготовки, що дозволяють освоювати техніку бар'єрного бігу і розвивати фізичні якості в структурі змагальної вправи [2, 3].

Чисельні дані науково-методичної літератури з легкої атлетики свідчать про те, що в навчально-тренувальному процесі бар'єристів добір і застосування спеціальних засобів і методів повинні бути тісно пов'язані з ритмо-темповою організацією змагальної вправи. Тому не випадково, що в якості основного змісту навчально-тренувального процесу бар'єристів, на різних етапах спортивного удосконалення, рекомендується застосовувати спеціальні вправи в русі в полегшених умовах, спрямовані на формування раціонального ритму і підвищення швидкості бігу між бар'єрами (метод сполученого впливу).

В тренувальному процесі застосовується змагальний метод, що дозволяє створювати відповідні умови виконання загальних і спеціальних фізичних вправ. Для підлітків 13-15 років біг із бар'єрами включається також у програму різноманітних змагань. Проте в літературних джерелах бракує даних, що свідчили б про розробку й обґрунтування існуючих правил змагань для юних бар'єристів різних вікових груп, передувала якась практична перевірка їхньої доступності відповідно до вікових особливостей розвитку фізичних якостей і рівню техніки дітей підліткового віку.

Недосконалість правил змагань відзначалася спеціалістами, що вказували на невідповідність підлітків 12-15 років виконувати бар'єрний біг, що передбачений існуючими правилами змагань. Можливо, такі правила розраховані на юних бар'єристів особливого складу.

У цьому сенсі певний інтерес викликають дослідження тренера бар'єристів збірної Канади Е. МакФарлейна (1991). Автор відзначає, що прогрес у короткому спринті викликає низку суперечностей щодо висоти бар'єрів і відстаней між ними, почного і послідовного збільшення дистанцій у процесі підготовки бар'єристів, починаючи з дитячого віку [4].

На підставі вивчення навчально-тренувальних програм розвитку бар'єрного бігу

в 14 країнах світу, автор подає рекомендації, спрямовані на удосконалювання і уніфікацію в процесі підготовки бар'еристів усіх вікових категорій від юнаків 12-13 років до дорослих 20 років і більше.

Зокрема, він пропонує для підлітків 12-13 років змагальну дистанцію 80 м з висотою бар'ерів 76,2 см і відстанню між ними 8,0 м, зі старту до 1-го бар'ера - 12 м. Для юнаків 14-15 років – 100 м, з висотою бар'ерів 84 см, відстанню між ними 8,5 м і до 1-го бар'ера - 13 м.

На цьому етапі рекомендовано надавати перевагу підвищенню рівня швидкісних можливостей юних спортсменів, при цьому застосовувати засоби швидкісної спеціальної і технічної підготовки у формі повторного бігу із зміною висоти бар'ерів і відстані між ними.

Водночас багато тренерів вирішення цього питання вбачають також і в спринтерській підготовці, автоматично використовують увесь арсенал спеціально-підготовчих вправ, що використовуються бігунами на короткі дистанції.

Водночас спеціалісти бар'ерного бігу відзначають, що в багатьох спортсменів, навіть кваліфікованих, активне тренування в спринті і підвищення швидкості бігу на гладкій дистанції часто супроводжуються зниженням результатів на бар'ерній дистанції. І навпаки - коли підвищення швидкості бігу на бар'ерній дистанції супроводжується зниженням швидкості на гладкій дистанції. Такі явища свідчать про те, що спринтерський біг хоча і сприяє удосконаленню якості швидкості в бар'ерному бігу, проте структурна основа гладкого бігу, що цілеспрямовано застосовується у великому обсязі, накладає визначений руховий відбиток на реалізацію швидкості бар'ерного бігу.

У зв'язку з цим вважається, що розвиток швидкості бар'ерному бігу повинен відбуватися спряжено з розвитком техніки.

Очевидно, було б невірно ототожнювати підготовку бар'ериста на швидкість із типовою підготовкою спринтера в біговій її частині. У зв'язку з цим спрямованість засобів швидкісно-бігової (спринтерської) підготовки бар'еристів на різних етапах багаторічного тренувального процесу повинна визначатися специфікою конкретних рухових дій, характерних для бар'ерного бігу.

Наведені висловлювання не суперечать узвичаєному розумінню важливості і необхідності використання спринтерського бігу в підготовці бар'еристів різної кваліфікації. Проте відсутність якогось об'єктивного обґрунтування ефективності сполученого застосування бігу на швидкість у відповідності зі специфікою основних рухових дій бар'ериста, призводить часом до спрощеного розуміння цього питання.

Приймаючи до уваги дані науки про те, що темпи приросту швидкості бігу на гладкій дистанції мають свої вікові відмінності, питання сполученого застосування гладкого бігу на швидкість у підготовці юних бар'еристів може мати визначений практичний інтерес у плані пошуку специфічних форм бігу, що сприяє більш ефективній реалізації швидкісних можливостей юних спортсменів у бігу з бар'ерами.

Таким чином, питання переважної спрямованості засобів і методів фізичного і технічної підготовки в процесі формування спортивної майстерності бар'еристів на різних етапах удосконалювання, насамперед, необхідно розглядати через призму позитивного переносу рухових навичок і фізичних якостей і взаємозв'язку

між цими сторонами підготовки відповідно до рівня фізичних можливостей юних бар'єристів.

Особливість технічної підготовки бар'єриста в процесі розвитку швидкості рухів складається з навчання техніки бар'єрного бігу на високих швидкостях. Для цього змінюють висоту і відстань між бар'єрами.

Якщо до кінця виходити з задачі розвитку швидкості подолання бар'єрів та відпрацюванню раціонального ритму бігу в підлітковому віці, то виходячи з результатів наших досліджень, в віковій групі 14-15 років слід зупинитися на дистанції з використанням бар'єрів заввишки 84 см – відстань між бар'єрами 8,50 м, а в групі 12-13-річних легкоатлетів пропонуються бар'єри заввишки 76,2 см - відстань між бар'єрами 8,25 м. До 1-го бар'єра можна рекомендувати відстань 13,0 м. Саме ці умови за типовими ознаками внутрішньокрокової часової структури наближені до динаміки показників бігу у кваліфікованих спортсменів в стандартних умовах і мають найкращі результати за показниками коефіцієнту ефективності загального ритму бігу з бар'єрами.

Література

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов /На примере скоростно-силовых видов . - Минск: Выш. школа, 1981. - 207 с.
2. Беглецов А.Н. Формирование двигательного навыка в барьерном беге у детей 7-11 лет: (Методические рекомендации по обучению). – Омск, 1990. – 17 с.
3. Бірюк С.В. Формування ритму бігу з бар'єрами у хлопців 13-15 років на етапі початкової спортивної спеціалізації: Автореф. дис...канд. наук з ФГС:24.00.01/ ЛДІФК – Львів, 2001. – 21 с.
4. McFarlane B. The challenge of change – A new hurdle perspective // Track technique. – 1991. – N 144. – P. 3632-3636.

INTERCONNECTION AND DIRECTNESS OF THE MEANS OF PHYSICAL AND TECHNIQUE TRAINING IN HURDLING

Svitlana BIRUYK, Valeriy BIRUYK, Nataly LAPSHINSKA

*Mykolaiv state university named after V. Suhomlinsky
Ukraine state marine technique university*

Annotation. This work is devoted to the research of dynamic formation of rhythm structure of hurdling from teenagers. It highlights the problem of interconnection and directness of the means of physical and technique in hurdling.

Key words: dynamic formation, rhythm structure, technique training.
