

## ЧАСОВІ ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКИ БАР'ЕРИСТОК В БІГУ НА 60 М З БАР'ЕРАМИ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**Наталія Прокопенко, Володимир Конестяпін, Галина Чорненька,  
 Віктор Прокопенко**

**Львівський державний університет фізичної культури**

**Актуальність.** У бігу на 60 м з бар'єрами зростання спортивних результатів значною мірою обумовлене вдосконаленням технічної майстерності атлетів, тому ця проблема є одною з основних в багаторічному процесі тренування спортсменів [1, 2, 3].

Змагання з бігу на 60 м з бар'єрами як у жінок, так і в чоловіків відбуваються у приміщенні. Часові показники техніки бар'єристок в бігу на 60 м з бар'єрами не описані в літературних джерелах. Отже, ця проблема вирішується в нашій роботі.

**Мета дослідження** – виявити ефективність техніки бар'єристок в бігу 60 м з бар'єрами за часовими показниками.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставленої мети використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; інструментальні методи дослідження; методи математичної статистики. Дослідження проведене в 3 етапи. У дослідженні брали участь бар'єристки м. Львова та Львівської області. Спортивна спеціалізація цих спортсменок – біг на 60 м з бар'єрами. Спортивна кваліфікація – I розряд, кандидати у майстри спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення ефективності техніки бар'єристок в бігу на 60 м з бар'єрами на чемпіонаті Львівської області. Перед проведенням змагання відеокамера була розташована посередині дистанції та на відстані 10 м від останньої доріжки.

Аналіз часових характеристик структури рухових дій бар'єристок в бігу на 60 м з бар'єрами був здійснений за допомогою програмного забезпечення «Dartfish». Як видно з даних таблиці, показники тривалості фаз техніки бігу з бар'єрами коливалися.

Таблиця 1

**Часові показники додання бар'єрів у бігу 60 м з бар'єрами  
 спортсменок різної кваліфікації**

| Показники | I розряду (n=3) | КМС (n=3) |
|-----------|-----------------|-----------|
| 1         | 2,30            | 2,33      |
| 2         | 0,45            | 0,50      |
| 3         | 0,71            | 0,68      |
| 4         | 0,56            | 0,52      |
| 5         | 0,66            | 0,66      |
| 6         | 0,56            | 0,52      |
| 7         | 0,68            | 0,66      |
| 8         | 0,6             | 0,54      |
| 9         | 0,7             | 0,66      |
| 10        | 0,58            | 0,50      |
| 11        | 1,2             | 1,16      |
| Результат | 9,0             | 8,6       |

Примітки: 1 – тривалість бігу від старту до 1 бар'єра (с); 2 – тривалість додання 1 бар'єра (с); 3 – тривалість бігу між 1 та 2 бар'єром (с); 4 – тривалість додання 2 бар'єра (с); 5 – тривалість бігу між 2 та 3 бар'єром (с); 6 – тривалість додання 3 бар'єра (с); 7 – тривалість бігу між 3 та 4 бар'єром (с); 8 – тривалість додання 4 бар'єру (с); 9 – тривалість бігу між 4 та 5 бар'єром (с); 10 – тривалість додання 5 бар'єра (с); 11 – тривалість бігу від 5 бар'єра до фінішу (с).

Причому додання бар'єрів у спортсменок (КМС) відрізняється швидким доданням першого та п'ятого бар'єрів, на 2–4 бар'єрах тривалість поступово збільшується. Бар'єристики I розряду показали краще додання першого бар'єра, далі відбувається незначне варіативне погіршення часових показників.

Міжбар'єрний біг у спортсменок КМС за часовими показниками змінюється: після першого бар'єра – 0,68 с, а на наступних міжбар'єрних відрізках – 0,66 с, що свідчить про стабільність техніки (табл. 1).

У спортсменок I розряду стабільності техніки в міжбар'єрному бігу не спостерігалось. Часові показники коливалися в межах від 0,66 с до 0,71 с.

**Висновки.** У науковій та методичній літературі ця проблема не розглядалася більше ніж 50 років. Вивчивши часові показники техніки бар'єристок, ми виявили часову динаміку додання 60 м з бар'єрами. Ці показники слугують об'єктивним критерієм ефективності техніки бар'єристок, які дають змогу оцінювати та коректувати навчально-тренувальний процес.

### Список літератури

1. Бірюк С. Формування ритму бігу у юних бар'єристів на етапі початкової спортивної спеціалізації : Метод. рекомендації для тренерів з легкої атлетики. – Миколаїв : МДПУ, 2000. – 46 с.
2. Прокопенко В. Моделі динаміки компонентів швидкості бігу на 400 м з бар'єрами / Прокопенко В., Павлось Р. // Інформаційно-методичний бюлетень Федерації легкої атлетики Львівської області 2005 року: Інформ.-довідк. вид. / За ред. А.Б.Вонсовського. – Львів, 2005. – С. 66–67.
3. Чорненька Г. В. Удосконалення техніки бігу на 100 м з бар'єрами у дівчат / Г. В. Чорненька, В. І. Прокопенко, Н. В. Прокопенко // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів; під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2015. – С. 192–198.