

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КВАЛИФИКАЦИЯ БАРЬЕРИСТОК

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассматриваются специальные упражнения для подготовки в легкой атлетике барьеристок различного уровня. В поиске эффективных упражнений и методов подготовки для достижения высоких спортивных результатов. **Ключевые слова:** легкая атлетика, специальные упражнения, бег с барьерами.*

SPECIAL EXERCISES AND QUALIFICATION OF HURDLERS

Nedosekov Y.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*This article examines specialized exercises for training female hurdlers of various levels in track and field. The search for effective exercises and training methods for achieving high athletic results is ongoing. **Keywords:** track and field, specialized exercises, hurdles.*

Введение. По данным литературных источников и практического опыта к настоящему времени советскими и зарубежными авторами предложено более 200 специальных упражнений для специалистов барьерного бега различной квалификации [1-4].

Материалы и методы исследований. Из этого множества упражнений было отобрано 11 специальных упражнений, которые позволяли существенно увеличить среднюю скорость барьерного бега и темп шагов, а также наилучшим образом коррелировали с улучшением спортивного результата при сохранении ритмической структуры основного упражнения - бега на 100 м с барьерами.

Сравнительная ценность 11 отобранных специальных упражнений для спортсменок разной квалификации заключалась в следующем:

- упражнение 1:

- бег с барьерами со сближенной до 8,25 м расстановкой. У спортсменок высокой квалификации средняя скорость увеличивалась до 4-го барьера (в беге на 100 м с/б - до 6-го), у спортсменок низших разрядов этот показатель возрастал на участке до 3 - 4-го барьера (в беге на 100 м с/б - до 1 - 2-го);

- упражнение 2:

- бег с пониженной до 76,2 м высотой барьеров и со сближенной до 8,25 расстановкой. У спортсменок низкой квалификации наблюдались четкий ритм кинематических показателей и увеличение средней скорости до 4 - 6-го барьера (как у спортсменок высокой квалификации при беге на 100 м с/б);

•упражнение 3:

- бег с барьерами в 5 шагов с увеличенной до 11,50 - 12 м расстановкой. У спортсменок высокой квалификации увеличивались средняя скорость и темп (на 4,7 и 7,6%) и возрастала скорость на последнем шаге перед преодолением препятствий. Временные периоды опоры уменьшались до 0,108 сек. Темп шагов после стартового разгона на дистанции заметно увеличивался, в то время как в беге на 100 м с/б его максимум наблюдался в начале и в конце бега;

•упражнение 4:

- бег с барьерами на последовательно уменьшающемся на 10 см (от 8,50 до 8,10 м) расстоянии. На фоне снижения длины шагов у мастеров и кандидатов в мастера спорта средняя скорость и темп шагов возрастали (на 2%), а результат улучшался (на 2,8%);

•упражнение 5:

- бег с барьерами разной (76,2 и 84 см) высоты способствовал снижению времени опоры и увеличению времени полета на участках со стандартной высотой препятствий, а на участках с низкими барьерами сокращались временные периоды полета беговых шагов;

•упражнение 6:

- бег сбоку барьеров. Спортивный результат улучшался до 2,2%, средняя скорость и темп шагов возрастали на 1,4 и 3,3%, а время шагов снижалось на 2%. Длина шагов почти не менялась;

•упражнение 7:

- бег с имитацией перехода барьеров через 3 шага. Кинематические показатели у спортсменок I разряда не претерпевали заметных изменений, что говорило о наличии хорошего двигательного навыка у них. Результат улучшался на 12,8%, темп увеличивался на 8,9%. Значительно возрастала скорость имитированных «барьерных» шагов - на 16,9% - за счет уменьшения их длины и времени полета;

•упражнение 8:

- бег с барьерами под уклон 2 градуса на месте снижения средней скорости (после 3-го барьера) способствовал интенсификации всех кинематических показателей и удержанию высокого уровня средней скорости на большом участке дистанции. Средняя скорость возрастала на 4,7%, а темп - на 4,9%. При преодолении препятствий снижалась потеря скорости на 3,3%. Результат улучшался на 2,2%;

•упражнение 9:

- бег с барьерами с тягой. Спортивный результат улучшался на 2,7%. Средняя скорость и темп увеличивались на 2,6 и 2,7%. Временные

периоды опоры и время шагов уменьшались на 10,9 и 2,4, а время полета возрастало на 8,6. Скорость преодоления барьеров повысилась на 4,9%, длина шагов увеличивалась на 3,8%;

•упражнение 10:

- бег с барьерами с изменением расстояния между 3-м и 4-м препятствиями до 8,25 м. У спортсменок I и II разрядов результат улучшался на 3,8%, средняя скорость повышалась на 2,4%, а темп - до 4%. Наблюдалось более длительное нарастание и удержание средней скорости на высоком уровне в тех участках, где в беге на 100 м с/б происходило ее снижение;

•упражнение 11:

- бБег с барьерами с изменением расстояния между 3-м и 4-м барьерами до 11,50 - 12 м. В тех участках, где происходило снижение скорости в беге на 100 м с/б, скорость возрастала на 2,7 - 3,5%. Временные показатели и периоды полета сокращались на 6,3 и 10,9%.

Причем упражнения перечислены в порядке их важности.

Результаты исследований. Изученные средства технической подготовки были разбиты на группы для различных категорий спортсменок (таблица 1).

Таблица 1 - группы для различных категорий спортсменок

Квалификация спортсменок	№ упражнений в порядке их значимости
Новички	3, 2, 1
Спортсменки III разряда	1, 2, 3, 8, 6, 11
Спортсменки II разряда	3, 11, 8, 10, 2, 1, 6
Спортсменки I разряда	7, 8, 11, 9, 10, 3, 6, 1, 5
Кандидаты и мастера спорта	8, 3, 4, 1

Таблица 2 - отдельные комплексы упражнений

Задачи	№ упражнений в порядке их значимости
Уменьшение времени опоры	4, 3, 9, 6, 5
Уменьшение времени шага	9, 6, 7
Увеличение темпа шагов	3
Увеличение скорости на последнем шаге перед барьером	3, 9, 7
Увеличение скорости преодоления барьера	7, 8, 9, 6, 1, 3
Увеличение средней скорости (на участках ее снижения)	8, 10, 11, 2

Заключение. В технической подготовке барьеристок для решения отдельных двигательных задач можно рекомендовать отдельные комплексы упражнений (таблица 2).

Литература.

1. Гогин, О. В. Легкая атлетика : Курс лекций / О. В. Гогин / Харк. держ. пед.ун-т им. Г. С.Сковороди. – Харьков : «ОВС», 2001-112 с. /.
2. Макаров, А. Н. Легкая атлетика / А. Н. Макаров, В. З. Сирис, В. П. Теннов. - Москва, 1987 /.
3. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова - Москва, 1989 /.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук, Издательский центр «Академия», 2003-464 с. /.

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Овсейчик Д.Н.

Научный руководитель - Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*В работе рассмотрена роль физической активности в профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Проведен анализ научных данных, подтверждающих снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, ожирения и онкологических патологий при регулярных физических нагрузках. Установлено положительное влияние физической активности на метаболические процессы, психоэмоциональное состояние и продолжительность жизни. Подчеркивается необходимость систематической физической активности как эффективного и доступного средства укрепления здоровья. **Ключевые слова:** физическая активность, хронические неинфекционные заболевания, профилактика, продолжительность жизни.*

**PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR OF CHRONIC DISEASES
PREVENTION**

Ovseychik D.N.

Scientific supervisor - Yurago O.L.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus