

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 400 м С БАРЬЕРАМИ

Е. П. Титова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье показана необходимость направленного развития специальной выносливости бегунов на 400 м с барьерами различной квалификации.

Высокий результат в беговых видах легкой атлетики определяется скоростью преодоления дистанции. Как известно, спортсмен может совершать работу максимальной интенсивности в течение 15–20 с [5; 6], далее развивается состояние утомления, не позволяющее продолжать выполнение упражнения с высокой скоростью. Поэтому в подготовке бегунов используются различные средства и методы, способствующие повышению уровня развития специальной выносливости.

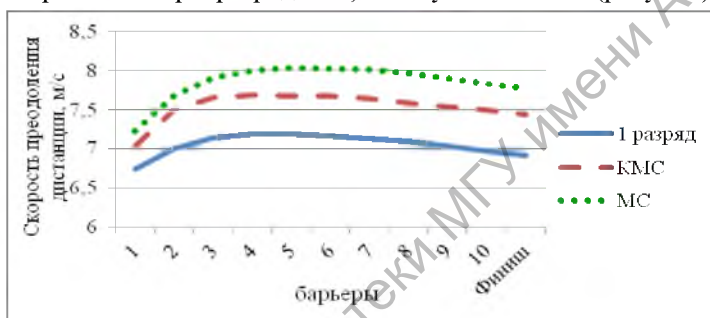
Барьерный бег на дистанции 400 м относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики и является одним из наиболее сложных упражнений по комплексному проявлению физических способностей. Во время бега по дистанции барьеристу необходимо соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до финиша и между барьерами, что в свою очередь требует от спортсменов проявления специальной выносливости. Данное физическое качество является важным компонентом физической подготовки барьеристов, что подтверждается результатами различных научных исследований [1; 2; 3; 4; 7]. Также при сравнении графиков бега барьеристов различной квалификации обнаруживается тенденция увеличения времени преодоления межбарьерных расстояний (35 м) по мере приближения к финишу как у спортсмена-перворазрядника, так и у кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) (таблица).

**График бега на дистанции 400 м с барьерами
спортсменов различной квалификации**

Спор- тсмен	Время преодоления межбарьерных расстояний										финишный отрезок	результат
	до 1-го барьера	1-2-й барьер	2-3-й барьер	3-4-й барьер	4-5-й барьер	5-6-й барьер	6-7-й барьер	7-8-й барьер	8-9-й барьер	9-10-й барьер		
I разряд	6,68	4,75	4,67	4,79	4,87	4,95	5,07	5,14	5,26	5,48	6,18	57,83
КМС	6,39	4,27	4,36	4,51	4,57	4,56	4,70	4,87	4,87	4,94	5,78	53,82
МС	6,23	4,18	4,13	4,22	4,28	4,37	4,42	4,56	4,75	4,82	5,48	51,44

Каждый барьерист, несмотря на свою квалификацию, во время преодоления дистанции вынужден противостоять нарастающему утомлению. Поэтому спортсмену становится все труднее поддерживать высокую скорость и стабильный ритм бега. Большинство бегунов на 400 м с барьерами меняют ритм, увеличивая число шагов между барьерами на второй половине дистанции, что неизбежно ведет к снижению скорости выполнения соревновательного упражнения.

Сравнительный анализ скорости пробегания дистанции 400 м с барьерами спортсменов различной квалификации показал, что после преодоления 5-го барьера скорость бега начинает постепенно снижаться как у спортсмена-перворазрядника, так и у КМС и МС (рисунок).



Динамика скорости бега на дистанции 400 м с барьерами у спортсменов различной квалификации

Это указывает на то, что независимо от квалификации, каждый барьерист испытывает одинаковые трудности во время выполнения соревновательного упражнения. Отличие состоит лишь в том, что средняя скорость преодоления дистанции спортсменов-перворазрядников ниже скорости КМС, и соответственно средняя скорость бега по дистанции КМС ниже скорости бега МС.

Если теоретически предположить, что барьерист пробежит всю дистанцию без снижения скорости, то результат спортсмена улучшится на 1,5–2 с независимо от его квалификации. Это еще раз свидетельствует о важности направленного развития специальной выносливости бегунов на 400 м с барьерами.

Вышеизложенное позволяет констатировать следующее: для того чтобы увеличить способность барьеристов как можно более длительное время поддерживать высокую скорость бега по дистанции, необходимо повышать уровень развития специальной выносливости.

Список использованной литературы

1. Банкин, В. Н. Особенности подготовленности спортсменов для дальнейшей специализации на олимпийской дистанции / В. Н. Банкин // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 10. – С. 23 – 28.
2. Искра, Я. Факторная структура тренировочных нагрузок бегунов на 400 м с барьерами / Я. Искра // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 28 – 31.
3. Ковалькова, Е. П. Зависимость спортивного результата барьеристов от показателей уровня развития физических способностей / Е. П. Ковалькова // Молодая наука – 2016. Региональная научно-практическая конференция студентов и аспирантов Могилевской области : материалы конф., Могилев, 28 апр. 2016 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. А. В. Бирюкова. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2016. – С. 262 – 263.
4. Майшутович, М. М. Исследование эффективности тренировочных программ в подготовке барьеристов / М. М. Майшутович, Ю. Ф. Процко // Совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различных специализаций и уровней тренированности : сб. науч.-метод. материалов / Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники, под общ. ред. А. В. Медведя. – Минск : БГУИР, 2008. – Вып. 1. – С. 16 – 18.
5. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – Москва : Спорт. – 2017. – 143 с.
6. Солодков, А. С. Физиология спорта : учеб. пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.
7. Юшкевич, Т. П. Направленное развитие физических качеств высококвалифицированных бегунов на 400 м с барьерами / Т. П. Юшкевич, Е. П. Ковалькова // Мир спорта. – 2016. – № 3. – С. 24 – 28.