

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ
В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ.****Асанова Н.В.**

доцент Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан г. Чирчик

Аннотация. В статье представлены показатели антропометрических данных, физическая подготовленность, техническая подготовленность. Анализируя данные показатели, было установлено, что физическая и техническая подготовленность бегуний в барьерном беге играет важную роль в подготовке барьеристок. Важность в подготовке бегуний в барьерном беге состоит, не только в правильном дозировании тренировочных нагрузок, но и своевременная корректировка их для успешного выступления барьеристок на различном уровне соревнований.

Ключевые слова: Объем, нагрузка, физическая подготовленность, спортивный результат, методы, барьеристки.

Актуальность. Одним из важнейших этапов подготовки квалифицированных бегуний в бегуний в барьерном беге является построение годового тренировочного процесса. Несмотря на большое количество проведенных исследований в физической и технической подготовленности бегуний в барьерном беге изучены недостаточно. Рост спортивного результата в мире и жесткая конкуренция среди женщин в барьерном беге требуют разработки новых методов тренировки и средств подготовки, позволяющий раскрыть более высокий уровень барьеристок. Доказанно, насколько гармонично и рационально тренером построен тренировочный процесс, то и насколько будут раскрыты потенциальные возможности барьеристок.

Главные задачи бегуний в барьерном беге – развитие скоросно-силовые качества, с сохранением ритма- темпового бега и длины бегового шага по дистанции, а также повышение уровня технической подготовленности бегуний при преодолении барьеров.

Стоит отметить, что в основе успешного выступления бегуний в барьерном беге кроется в рациональном распределении средств и методов физической и технической подготовленности на всех этапах многолетней подготовки. Потому как, нужно расширить поиск специальных средств подготовки для повышения спортивного результата бегуний в барьерном беге.

Цель исследования: Совершенствование методов обучения у квалифицированных бегуний в барьерном беге.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований:

- 1 Антропометрический метод
- 2 Педагогическое наблюдение
- 3 Педагогическое тестирование

Таблица 1

Модельные характеристики у бегуний в барьерном беге.

Показатели	Спортивный разряд	
	II взрослый	I взрослый
Антропометрические		
Рост (см)	151-156	161-164
Вес(см)	46-49	51-55
Длина ноги (см)	63-68	66-70
Длина бедра(см)	30-33	33-37
Длина голени (см)	29-31	32-35
Физические качества		
Прыжок в длину с места (см)	198-201	220-230
Тройной прыжок с места (см)	606-615	650-670
Десятерной прыжок с места (см)	2080-2100	2130-2160
Бросок ядра 4 кг спиной вперед (см)	875-890	930-945
Бросок ядра 4 кг вперед (см)	800-820	880-900
Бег 300 м с барьерами (сек)	55,4-55,0	51,30-51,50
Технические		
Бег 100м(сек)	15,1-15,3	13,8-14,20
Бег 400 м (сек)	75,1-75,8	67,3-67,7
Бег 400 м с барьерами (сек)	81,1-81,9	71,2-72,3
Разница во времени затраченное на преодоление всех 10 барьеров (сек)	5,9-6,3	4,2-4,6

Результаты исследования и их обсуждение.

Определенно важно помнить, что структура нагрузки состоит из объема, интенсивности и технических навыков при преодолении барьеров у барьеристок. При дозировании в каждом из трех этих составных частей нужно учитывать рост, возраст, уровень физической и технической подготовленности, этап подготовки барьеристок.

При распределении нагрузки в тренировочном объеме количество повторений могут быть разными при влиянии различных факторов. Стоит учитывать, к примеру такой фактор как исходный технический уровень бегунии в барьерном беге. Известно, что уровень технического мастерства цениться в быстром преодолении барьера бегуний в барьерном беге. Для развития технического уровня важны не так важно количество его повторений, а качество выполнения данного упражнения в искусственно усложненных условиях его выполнения. Что не скажешь в развитии физического уровня подготовленности так, как там без набранного определенного объема упражнений и беговых отрезков невозможно показать высокий спортивный результат на соревнованиях.

Педагогическое тестирование — это отличный способ в определении текущего уровня физической и технической подготовленности бегуний. Именно подобранная батарея

тестов раскрывает в каком направлении спортсмен нуждается в повышении результатов и в каком направлении стоит больше выделить тренировочной нагрузки для повышения спортивного результата.

Заключение

1. Результаты исследований показали, что комплексное изучение физического и технической подготовленности бегуний в барьерном беге раскрывают содержание по этапному педагогическому контролю и позволяют рекомендовать в практику подготовки, а также в целях отбора перспективных бегуний в барьерном беге.
2. Проведение исследований утверждают, что метод вариативного использования высоты барьеров содействуют успешному быстрому преодолению барьеров, формированию длины бегового шага с сохранением его длины и частоты шагов по всей дистанции.
3. Таким образом, одной из важнейших предпосылок эффективного управления тренировочным процессом является наличие модельных характеристик бегуний в барьерном беге на всех этапах подготовки.

Список литературы.

1. Аракелян Е.Е. Совершенствование технического мастерства легкоатлетов различной квалификации: Сб. науч. тр. кат. теории и методики легкой атлетики, подготовлен. по итогам НИР за 1999 г. / Аракелян Е.Е., Мирзоев О.М.; РГАФК. - М., 2000. - 120 с.
2. Аракелян, Е.Е. Биомеханика утомления в беге / Е.Е. Аракелян // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 1. - С. 66-72.
3. Афанасьев, В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: монография / В.В. Афанасьев. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2008. - 378 с.
4. Вдовина Н.Н. Управление скоросно-силовой подготовкой женщин, специализирующихся в беге с барьерами (на примере подготовки команды ЦСКА по легкой атлетике) Автореферат дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Вдовина Наталья Николаевна - Санкт-Петербург 2007-23 с.
5. Степанов, В. 400 метров с барьерами: на дистанции женщины / В. Степанов, М. Степанова//Легкая атлетика, - 1983.- № 4,- С. 12-15.