
ПОШУК ШЛЯХІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ДЛЯ ЮНИХ БАР'ЄРИСТІВ

УДК 796.422.093.352

Бірюк С. В., Бірюк В. В.

Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Сучасні правила змагань в бар'єрному бігу визначені без урахування вікових можливостей юних спортсменів і потребують відповідної корекції.

Ключові слова: *правила змагань, бар'єрний біг, юні спортсмени.*

Аналіз протоколів українських змагань різного рівня з бар'єрного бігу для юних спортсменів показав, що в них, як правило, приймає участь в двічі менше спортсменів аніж на спринтерських дистанціях. В останні роки спостерігається значне зниження рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків України. Можна гадати, що наявність не завжди доступних змагальних умов є однією з головних причин непопулярності цього виду легкої атлетики серед підлітків та юнаків, а також тренерів, які з ними працюють.

Про недосконалість правил змагань в бар'єрному бігу відмічалось рядом спеціалістів (А.Н. Беглецов, 1989; Б. Макфарлейн, 1991 та ін.), які вказували на неспроможність підлітків 11-15 років виконувати бар'єрний біг в умовах існуючих правил змагань. Можливо, такі правила розраховані на юних бар'єристів особливого складу.

У цьому плані певний інтерес викликає дослідження тренера бар'єристів збірної Канади Е. Макфарлейна [4]. Автор відзначає, що прогрес у короткому спринті викликає ряд спірних питань, що стосуються висоти бар'єрів і відстаней між ними, точного і послідовного збільшення дистанцій у процесі підготовки бар'єристів, починаючи з дитячого віку.

На підставі вивчення навчально-тренувальних програм розвитку бар'єрного бігу в 14 країнах світу, автор пропонує рекомендації, спрямовані на удосконалювання і досягнення однаковості в процесі підготовки бар'єристів усіх

вікових категорій. На цьому етапі рекомендується застосовувати засоби швидкісної і технічної підготовки у виді повторного бігу зі зміною висоти бар'єрів і відстані між ними .

Беглецов А.Н. [2] пропонує, з ціллю упорядкування сформованих обставин, прийняти за основу прогресивну, з його точки зору, систему що має вікову наступність в розставленні бар'єрів – систему колишньої НДР:

– 13 років: до першого бар'єра 13,0 м; між бар'єрами 8,50 м; висота бар'єра 84 см;

– 14 років: до першого бар'єра 13,72 м; між бар'єрами 8,70 м; висота бар'єра 91,4 см;

– 15 років: до першого бар'єра 13,72 м; між бар'єрами 8,90 м; висота бар'єра 91,4 см.

Нормативні вимоги тісним образом пов'язані з умовами виконання вправи. В бар'єрному бігу ці умови обумовлюються довжиною відрізка що пробігається, розставленням бар'єрів, висотою перешкод та відстанню до першого бар'єра і між ними.

Сам А.Н. Беглецов [2] каже про необхідність змін в правилах змагань, що стосується умов виконання бігу з бар'єрами, для віку 11-15 років, але утримується від більш узагальнюючих висновків із за недоліку експериментальних даних.

Сучасні правила визначені без урахування вікових можливостей юних спортсменів. Відстань до першого бар'єра у хлопчиків 11-17 років однакова з відстанню, встановленою для чоловіків (13,72 м). Але більшість підлітків не в змозі подолати змагальну відстань до 1-го бар'єра за вісім кроків., що може сприяти формуванню нераціональної навички руху на подальших міжбар'єрних відстанях [3].

Нажаль, більшість перспективних юних бар'єристів не в змозі правильно долати занадто високі перешкоди, тому і не розкривають до кінця свій потенціал. Треба надати їм час для вдосконалення швидкісних, швидкісно-силових якостей та специфічної рухової навички – раціонального ритму бігу.

Складна – відносно віку – техніка на ранніх стадіях фізичного розвитку "відсіває" багатьох юних спортсменів. Вони не досягають того рівня фізичної зрілості, який дозволив би оволодіти необхідними технічними навичками.

Мета дослідження полягає в виявленні найбільш доступних змагальних умов для юних бар'єристів з урахуванням їх вікових можливостей.

У зв'язку з цим, була прийнята спроба експериментального обґрунтування практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності формування специфічної навички бігу з бар'єрами на основі переважного варіативного застосування полегшених умов в бар'єрному спринті і поступового наближення умов до змагальних для даної вікової групи.

Для рішення поставленої задачі був проведений педагогічний експеримент, у процесі якого змінювалося співвідношення обсягів застосування бар'єрного бігу в полегшених умовах стосовно обсягів бігу в умовах, встановлених правилами змагань для підлітків 14-15 років.

Були створені дві рівноцінні (за віком, фізичною та технічною підготовленістю) групи – експериментальна та контрольна, – по 13 чоловік в кожній, в віці 14-15 років.

Основним методом оцінки ритму цілісної вправи була телеподометрія, що дозволило визначити швидкість бігових кроків на протязі цілісної дистанції.

Отримані нами результати показали, що найбільш сприятливі умови для формування раціонального ритму бар'єрного бігу створюються при використанні полегшених засобів навчання, які відповідають рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості підлітків. Вони є більш раціональними для оволодіння специфічною навичкою.

Висновки. Якщо до кінця виходити з задачі розвитку швидкості подолання бар'єрів та відпрацьовуванню 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.

В цьому питанні наша думка майже співпадає з думкою тренера бар'єристів національної збірної Канади Б. Макфарлейна [4], який зробив такі висновки на базі опитування тренерів різних країн. Він пропонує:

- 13 річних бар'єристів – до 1-го бар'єра 12,0 м; висоту бар'єрів 76,2 см; відстань між для 12бар'єрами 8,0 м;
- для 14-15 річних бар'єристів – до 1-го бар'єра 13,0 м; висоту бар'єрів 84 см; відстань між бар'єрами 8,50 м.

Все це дозволить утримати в цьому виді спорту більшу кількість юних спортсменів.

Література

1. *Алабин В.Г.* Многолетняя подготовка легкоатлетов / На примере скоростно-силовых видов. – Минск: Высш. 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 ФКіС: 24.00.01 / ЛДФК – Львів, 2001. – 21 с.
4. *McFarlane B.* The challenge of change – A new hurdle perspective // Track technique. – 1991. – N 144. – P. 3632-3636.

Biryuk S. V., Biryuk V. V. A search of ways of improvement of rules of competitions is for young hurdlers.

Modern competition rules of hurdles have to compose without registration possibilities of young sportsman's age and to have needed correction.

Key words: *competition rules, hurdles, young sportsman's.*