

УДК 375.2

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ДИСТАНЦИИ 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Кукалев Вадим Игоревич**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

*Аннотация:* В данной статье затрагиваются проблемы тренировочного процесса у легкоатлетов, специализирующихся на дистанции 400 метров с барьерами на этапе высшего спортивного мастерства. Описаны методология и методы исследований.

*Ключевые слова:* легкая атлетика; тренировочный процесс; 400 метров с барьерами; индивидуальная подготовка.

## DESIGNING THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES AT A DISTANCE OF 400 METERS WITH BARRIERS AT THE STAGE OF THE HIGHER SPORTS SKILL

**Kukalev Vadim Igorevich**

Tyumen State University, Tyumen, Russia

*Annotation:* This article touches upon the problems of the training process for athletes who specialize in the distance of 400 meters with barriers at the stage of higher sportsmanship. The methodology and research methods are described.

*Key words:* athletics; training process; 400 meters hurdles; individual preparation.

**Актуальность.** В настоящее время высокая конкуренция в избранном виде спорта, в том числе и в легкой атлетике на дистанции 400 метров с барьерами, приводит к необходимости усовершенствования методики тренировочного процесса и рационального конструирования многолетней спортивной подготовки спортсмена не только тренерским составом, но и ведущими специалистами в области спортивной аналитики.

Спортсмены, показывающие выдающиеся результаты на дистанции 400 метров с барьерами, имеют высокие показатели физической подготовленности [2]. Правильное техническое «прохождение» барьера, являющееся одним из основных факторов улучшения динамики результатов на дистанции 400 метров с барьерами среди мужчин, предполагает индивидуальный подход к тренировочному процессу.

Достигнуть успехов без научно обоснованного моделирования тренировочного процесса непосильно, не стоит также забывать о системе восстановительных процедур и правильно сбалансированного питания.

Средства индивидуального плана тренировок для спортсменов в бега на 400м с барьерами, представляют собой взаимосвязанную последовательность применения упражнений [3, 4,5,6].

Актуальность нашего исследования определяется следующими противоречиями между:

- имеющимися в теории методике спорта средствами подготовки высококвалифицированных атлетов и недостаточно усовершенствованной системой подготовки спортсменов на дистанции 400 метров с барьерами.

- различным уровнем подготовленности спортсменов и отсутствием оптимальной системой управления тренировочным процессом, позволяющий повысить его эффективность;

- высокими требованиями к уровню специальной физической и технической подготовленности легкоатлетов, предъявляемыми условиями соревновательной деятельности и недостаточной разработанностью методик в подготовке спортсменов на дистанции 400 метров с барьерами.

Выявленные противоречия определили общую проблему исследования, заключающуюся в недостаточной разработанности проектирования и организации тренировочного процесса для спортсменов, специализирующихся на дистанции 400 метров с барьерами, учитывающих условия соревновательной деятельности и возможности спортсменов.

**Объект:** тренировочный процесс высококвалифицированных легкоатлетов на дистанции 400 метров с барьерами.

**Предмет:** средства, методы и условия совершенствования тренировочного процесса легкоатлетов-барьеристов на этапе высшего спортивного мастерства.

**Цель** исследования: подобрать и экспериментально обосновать средства, методы и педагогические условия совершенствования специальной физической и технической подготовки барьеристов на дистанции 400 метров в годичном цикле тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Гипотеза данного исследования, сформулированная в традициях научной школы В.И.Загвязинского [1], состоит из предположения о том, что специальная физическая и техническая подготовка барьеристов в беге на 400 метров в годичном цикле тренировки будут способствовать повышению спортивных результатов, если:

- выявить модельных характеристики барьеристов и типичные ошибки в технике (кинематике) бега на этапе высшего спортивного мастерства;

- организовать мониторинг физической и технической подготовленности спортсменов с задачей приоритетного развития их скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и специальной выносливости;

- осуществить дифференцированный отбор оптимальных средств и методов построения спортивной тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в годичном цикле, для улучшения специально-физических и технических показателей с учетом модельных характеристик, типичных технических ошибок, особенностей индивидуальной техники (детерминация наиболее благоприятного количества межбарьерных шагов) и физической подготовленности спортсменов;

- критерием эффективности считать уменьшение ошибок в технике выполнения бега на соревновательной дистанции и повышение результативности спортивной деятельности.

### **Задачи исследования:**

1 Провести анализ научно-методической литературы по проблеме подготовке легкоатлетов на дистанции 400 метров с барьерами.

2. Определить модельные характеристики и типичные ошибки кинематики бега барьеристов на этапе высшего спортивного мастерства.

3. Изучить особенности специально-физической и технической подготовленностей у спортсменов, специализирующихся на дистанции 400 метров с барьерами.

4. Разработать и экспериментально обосновать средства, методы и педагогические условия для совершенствования специальной физической и технической подготовки, направленные на совершенствование бега на дистанции 400 метров с барьерами в годичном цикле тренировочного процесса.

**Вывод.** Значимость исследования заключается в теоретическом и экспериментальном обосновании средств и методов и условий совершенствования тренировочного процесса легкоатлетов-барьеристов, на этапе высшего спортивного мастерства, позволяющих повысить уровень специальной физической и технической подготовленностей, способствующих росту результатов соревновательной деятельности.

### **Список литературы:**

1. Загвязинский, В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 3-5.
2. Еременко, И. А. Построение спортивной тренировки бегунов–барьеристов на этапе начальной спортивной специализации в групповой индивидуальной подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Еременко// Вниифк., ргафк. – Москва, 1996. – С. 19.
3. Орещук, С. А. Биомеханические основы техники бега / С. А. Орещук. –Харьков: Основа, 1993. – 99 с.
4. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов: учебное пособие / В. Б. Попов. – Москва: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
5. Рубин, В. С. Основные факторы, характеризующие специальную скоростно–силовую и техническую подготовленность барьеристов / Рубин В.С., Ильин И.С. // Теория и практика физ. культуры. – 1978. – N 11. – С. 16–18.
6. Юдин, А. С. Управление учебно–тренировочным процессом спринтеров высокой квалификации за счет разработки детализированных программ спортивного мастерства / Г. А. Ушанов, А. Т. Черных // Primo Aspecty. – 2013. – №16. – С 111–113.

**УДК 796.323.2**

## **ИНТЕГРАЦИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

**Кунгуров Даниил Алексеевич<sup>1</sup>,**

**Симонова Екатерина Александровна<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>МАУ «Спортивная школа города Ялуторовска», г. Ялуторовск, Россия

<sup>2</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия