**Методика тренировки в барьерном беге**

**на этапе углубленной специализации**

**тренер по легкой атлетике Секу З.М.**

Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний ОЦМТ, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах. Преимущество имеют атлеты более высокого роста, хорошо бегающие 100 и 200 м, обладающие гибкой и сильной мускулатурой, высокой координацией движений.

Приступать к овладению техникой барьерного бега возможно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов. Процесс многолетней подготовки барьеристов целесообразно условно разделить на этапы предварительной подготовки (подготовка к специализации), начальной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Этот этап начинается с 15--16 лет и продолжается до 18--19 лет, постепенно переходя в этап высших спортивных достижений.

Тренировочный процесс приобретает все более выраженный специализированный характер. Удельный вес специальной подготовки -- физической, технической, психологической -- существенно увеличивается. Более значительно, чем на предыдущем этапе, повышается объем и интенсивность основных тренировочных средств. Причем это происходит не столько за счет общей подготовки, сколько благодаря преимущественному росту количества специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Существенно увеличивается соревновательная практика в барьерном беге, а также в спринтерском беге и усиливается ее влияние на содержание и структуру тренировки.

С целью совершенствования физической и технической подготовленности барьериста необходимо шире разнообразить тренировочные средства, условия их выполнения и места проведения занятий. Следует помнить, что сужение средств и методов тренировки, чрезмерное увлечение на данном этапе бегом на максимальной скорости приводят к образованию двигательного стереотипа, стабилизации скорости бега, неизбежному застою и снижению спортивных достижений. Особую ценность представляют упражнения с оптимальными отягощениями, позволяющие при меньшей скорости формировать динамическую структуру, сходную со структурой бега с максимальной скоростью. Для силовой подготовки барьеристов может быть рекомендован и гладкий бег вверх по Выполнение упражнений в затрудненных условиях должно чередоваться с выполнением этих же упражнений в обычных условиях в соотношениях 2:1 и 1:1. В подготовке барьеристов необходимо также применять упражнения, вызывающие более длительное силовое воздействие на опорно-двигательный аппарат. К таким упражнениям относятся приседания, полуприседания и подскоки со штангой на плечах и т. п. Весьма эффективны упражнения типа «спрыгивание-выпрыгивание» (40--70 см), выполняемые с установкой на быстрое отталкивание и высокий отскок, а также прыжковые упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью в обычных условиях и с отягощениями, которые как по мощности усилий, так и по производимой работе превышают показатели, получаемые при беге с максимальной скоростью.

На этапе углубленной специализации особое внимание начинают уделять силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на мышечные группы, определяющие результативность.

Отметим, что характер выполнения силовых упражнений меняется в зависимости от поставленных задач. Упражнения с большим отягощением (3--5 медленных повторений) способствуют развитию абсолютной силы мышц; отягощения, равные 40--50% от максимального веса, а также резкое начало движения (8--10 раз в серии) -- развитию взрывной и стартовой силы мышц; отягощение, составляющее 10--15% от максимума, с повторным выполнением в темпе (15--20 раз) совершенствует специальную силовую выносливость.

Все тренировочные средства необходимо распределить в годичном цикле подготовки в соответствии с задачами, которые решаются на отдельных этапах, и применять их комплексно, дополняя друг друга. На данном этапе следует значительно больше внимания уделять не только выбору тренировочных средств, но и их количеству, длительности и чередованию упражнений с отдыхом. Оптимальное количество выполняемых упражнений, определяющее величину тренировочной нагрузки в тренировке, может быть в пределах: для 30-метровых отрезков -- 8--10 раз (или по 5--6 раз в серии), для 60-метровых --5--6 раз (или 3--4 раза в серии), для 80-110-метровых - 3-4 раза в серии.

Наилучшими для развития скоростной выносливости условиями чередования упражнения и отдыха в тренировочном занятии является режим, при котором каждое последующее упражнение выполняется в стадии восстановления работоспособности. Оптимальным условием нахождения указанного режима является повторное выполнение упражнений в конце фазы быстрого снижения ЧСС (120-135 уд/мин). Средняя продолжительность времени отдыха при повторном пробегании отрезков до 60 м -- 2,5--3 мин, 80-110 м --3-5 мин. Интенсивность пробегания отрезков зависит от длительности выполняемых упражнений и их количества.

К 17-18 годам в результате многолетних наблюдений тренер должен составить достаточно точное представление о возможностях своего ученика, чертах его характера, переносимости нагрузок, уровне физической и технической подготовленности и т. д. На данном этапе (после 3-5 лет регулярных занятий) становится возможным определение преимущественной предрасположенности спортсменов к барьерной или спринтерской специализации, хотя отдельные бегуны могут успешно выступать на обеих дистанциях.

Экспериментально доказано, что преимущественная склонность бегунов на короткие дистанции может наиболее полно раскрыться лишь при использовании дифференцированной методики тренировки, которая определяет выбор характера тренировочных средств, их объема и интенсивности, а также общую структуру и направленность тренировочного процесса . Для улучшения скоростно-силовой подготовленности необходимо применять большое количество прыжковых упражнений, главным образом различных прыжков с места, которые имеют высокую взаимосвязь со способностью к ускорению.

Барьеристы так же должны уделять большое внимание воспитанию скоростной выносливости, совершенствованию техники свободного бега, технике преодоления. В прыжковых упражнениях должны преобладать многократные прыжки с места и многоскоки с ноги на ногу на отрезках от 50 до 200 м, так как они имеют высокую корреляционную связь с показателями максимальной скорости и скоростной выносливости.

Дифференцированный подход к тренировке барьеристов не означает, что спортсмены со склонностью к бегу на дистанции 110 м с\б должны выступать в соревнованиях лишь на 110 м с\б. Они, несомненно, должны стартовать и на дистанции 100 и 200 м, так как это поможет им улучшить специальные качества.

Так же надо упомянуть, что достаточно часто в юниорском возрасте происходит переход наиболее перспективных спортсменов от одного тренера к другому. Вместе с тем, возраст 18-19 лет характеризуется, с точки зрения онтогенеза, рядом морфологических и физиологических признаков, оказывающих важное влияние на выбор средств и методов тренировки. В этом возрасте, как правило, прекращаются процессы роста костных тканей, стабилизируется естественный гормональный фон, укрепляется опорно-двигательный аппарат, достигается определенный уровень социальной и интеллектуальной зрелости. Совокупность вышеизложенных обстоятельств позволяет в юниорском и молодежном возрасте начать планомерный переход от тренировочных воздействий, опирающихся на постоянный учет возрастных особенностей спортсменов и связанных с этим ограничений к более жестким и целенаправленным тренировочным воздействиям, характерным для спорта высших достижений