

необходимо развитие у занимающихся спортивной деятельностью бесконфликтных форм общения и применение таких способов сотрудничества и компромисс. Поэтому вопрос о конструктивном разрешении межличностных конфликтов в спортивной среде остается открытым.

Таким образом, можно говорить о том, что преодоление межличностных конфликтов зависит не только от модели поведения и действий тренерского состава, хотя и противоречивые управленческие решения тренера могут повлечь за собой конфликты. Для минимизации конфликтных взаимоотношений в команде необходимо построение оптимальных условий и эффективных отношений в системах «спортсмен – спортсмен» и «спортсмен – тренер», а также принятие рациональных решений касательно тренировочного и соревновательных процессов с необходимым учетом состояния конфликтности команды.

1. Воронин, И. Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде / И. Ю. Воронин. – Белгород, 2000. – 187 с.

2. Скворцова, М. Ю. Пути разрешения конфликтных ситуаций в спортивной практике / М. Ю. Скворцова // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2. – С. 36–39.

УДК 796

Аврутин С.Ю.,

Аврутина О.И.,

Костенко И.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА 110 М С БАРЬЕРАМИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНОГО РОСТА

Avrutin S. Yu.,

Avrutina O. I.,

Kastenska I. A.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

TRAINING TECHNIQUE FEATURES IN 110 METERS HURDLING OF STUDENTS OF DIFFERENT HEIGHT

ABSTRACT. The article analyses the technique of clearing the hurdle by the track and field athletes of the 1st senior category. By the results of the *ascertaining* experiment (consisting in clearing the hurdle by the athletes at the maximum speed) it has been revealed that the athletes made standard mistakes irrespective of their height. Methodical recommendations are made.

KEYWORDS: hurdling; athlete height; peculiarities of teaching hurdling; methodical recommendations.

АННОТАЦИЯ. Произведен анализ техники преодоления барьера спортсменами-легкоатлетами I взрослого разряда. По результатам констатирующего эксперимента (состоявшего в выполнении спортсменами упражнения – преодоления барьера на максимальной скорости) выявлено, что занимающиеся совершали стандартные ошибки независимо от величины роста. Даны методические рекомендации.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: барьерный бег; рост спортсмена; особенности обучения барьерному бегу; методические рекомендации.

Введение. Бег с препятствиями впервые появился в Англии в XIX в. (игры английских пастухов, которые состязались в скорости бега через овечьи загоны). Впоследствии состязания стали проводиться на лужайках, оборудованных простейшими препятствиями, которые вбивались в землю, а затем переносными препятствиями, имеющими форму «козла» для пилки дров. После 1900 г. появились более легкие барьеры, имеющие форму перевернутой буквы «Т». В 1935 г. был изобретен барьер типа буквы «L» с утяжеленным основанием, который опрокидывался при приложении к нему силы 8 фунтов (3,6 кг) [2].

Барьерный является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность барьерного бега заключается в том, что спортсмену, помимо соответствующих навыков скоростного бега на гладкой дистанции, необходимо обладать достаточным уровнем технической подготовленности, строго соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, что, в свою очередь, требует хорошей координации движений, гибкости и подвижности в суставах. Современный барьерист – это длинноногий атлет ростом 184–192 см. Вес его приблизительно равен 78–85 кг. Наилучшие результаты спортсмены показывают в возрасте 22–25 лет. Многие специалисты считают, что решающее влияние на спортивный результат оказывает уровень развития двигательных качеств. Высокая скорость до первого барьера и между барьерами, преодоление барьера при устойчивом техническом навыке еще не гарантируют высокий спортивный результат. Необходимо связать все рассмотренные компоненты подготовленности барьериста в ритмичном преодолении всей дистанции [1; 3].

Обучение технике бега с барьерами. Рассматривая обучение технике барьерного бега, представленное в учебниках и учебных пособиях по легкой атлетике, авторы обратили внимание на то, что при ознакомлении с техникой правильного преодоления барьера спортсменами совершенно не учитывается рост занимающегося. Это связано в первую очередь с тем, что в процессе отбора в группы спортсменов-барьеристов тренеры руководствуются приведенными выше требованиями к росту атлета. Однако спортивная практика показывает, что для успешного и эффективного тренировочного процесса спортсменов-легкоатлетов, не специализирующихся в беге на 110 м с барьерами, умение правильно преодолевать барьер крайне важно. В связи с этим возникает закономерный вопрос – будут ли у спортсменов различного роста возникать одинаковые ошибки при преодолении барьера или обучение технике барьерного бега следует корректировать в зависимости от того, насколько тот или иной спортсмен высок?

Для решения поставленного вопроса нами был проведен анализ техники преодоления барьера спортсменами-легкоатлетами одинаковой спортивной квалификации (I взрослый спортивный разряд) и возраста, но разных по росту и спортивной ориентации.

Испытуемые были разделены на три группы: группа № 1 рост 167–175 см, группа № 2 – 176–186 см, группа № 3 – 187 см и выше. В каждую из групп вошло по 10 человек.

При выполнении задания (преодоление барьера высотой 1 м на максимальной скорости) велась видеозапись. Видеосъемка проводилась серийной модифицированной камерой «Canon A560 PowerShot» с частотой 60 кадров в секунду. Дистанция была размечена через 50 см, что позволило достаточно достоверно определить такие показатели, как расстояние «атаки» барьера и «сход» с барьера. Вертикально установленная линейка позволила установить высоту перехода через барьер.

В контрольную группу вошли спортсмены, специализирующиеся в беге на 110 м с барьерами.

Данные, полученные в результате эксперимента, представлены в таблице.

Таблица – Характеристики преодоления барьера спортсменами

№	Группа	«Атака» барьера, см	«Сход» с Барьера, см	Переход барьера, см
1	Рост 167–175 см	135–147	135–155	15–30
2	Рост 176–186 см	140–175	120–150	15–35
3	Рост 187 см и выше	185–205	140–160	20–55
4	Группа специализирующихся	200–212	140–150	10–15

Сравнивая полученные результаты, мы видим, что расстояние от места постановки ноги при последнем шаге до барьера соответствует рекомендованному расстоянию в 200–215 см только у спортсменов группы № 4 [1–3].

«Сход» с барьера правильно выполнили все спортсмены группы № 4 и частично групп № 1, 2 и 3.

При переходе через барьер наиболее рациональную технику продемонстрировали спортсмены группы № 4. Спортсмены групп № 1, 2, 3 при внешне правильной работе рук, корпуса, толчковой и маховой ног преодолевали барьер на значительной высоте независимо от роста спортсмена.

Таким образом, установлено что, независимо от роста, занимающиеся совершили стандартные ошибки.

В связи с этим можно сделать следующие выводы:

1. При обучении барьерному бегу делить спортсменов на группы по росту нецелесообразно.
2. В процессе обучения необходимо последовательно обращать внимание на основные моменты техники: активный вход на барьер, непрерывность перехода в беге после схода с барьера, отсутствие прыжкообразного бега между барьерами.

1. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова, Т. П. Юшкевича, Э. П. Позюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

2. Легкая атлетика: учеб. / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

3. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Н. Г. Озолин; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.