

*Андианова Елена Игоревна*

старший преподаватель

*Воробьева Алена Сергеевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Я. Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

## **РАЗВИТИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ У БАРЬЕРИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация:* в данной статье описывается такое физическое качество, как гибкость. Своевременное и всестороннее развитие данного качества должно способствовать увеличению показателей легкоатлетов. Гибкость барьериста, рассматривается как способность быстро перенести ногу через барьер с большой амплитудой движений. Здесь и необходимо наиболее хорошая динамическая подвижность в тазобедренных суставах, способствующая правильному выполнению технических действий. Методически правильная организация тренировочного процесса, направленного на развитие динамической гибкости, призвана обеспечить наилучший результат, как с физической, так и с психологической стороны. Грамотно использование средств и методов развития динамической гибкости у барьеристов на тренировочном этапе подготовки станет существенным дополнением к общему тренировочному процессу.

*Ключевые слова:* гибкость, динамическая гибкость, тренировочный этап подготовки.

В системе физического воспитания молодежи и взрослого населения легкая атлетика занимает одно из ведущих мест. Занятия легкой атлетикой являются самым доступным и массовым видом спорта, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Систематические занятия

лёгкоатлетическими упражнениями, помогают развивать силу, быстроту, выносливость и гибкость.

Атлетам, специализирующихся на барьерном беге, теснейшим образом необходимо развивать и поддерживать свой уровень развития гибкости, поскольку плохая гибкость усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата [3, с. 74].

Ведущими качествами барьериста, по единодушному мнению специалистов, являются: быстрота, координация движений и гибкость.

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Конечно благодаря данным разработкам теоретические и методические основы развития подвижности в суставах, существенно обогатились. Но, информация, содержащаяся в большинстве рекомендаций, представляет собой результаты разрозненных исследований, таким образом, в литературе и интернет источниках отсутствуют единые методические установки при выборе стратегии развитии динамической гибкости в соответствии с особенностями двигательной функции у барьеристов на тренировочном этапе подготовки.

Однако вопрос заключается и в том, что на сегодня в программе по легкой атлетике остается нераскрытым проблема недостатка часов на развитие и поддержание гибкости у барьеристов, вследствие чего работа над совершенствованием гибкости у начинающих спортсменов, строится преимущественно на инициаторстве тренера, поскольку многие, не до оценивают всю важность данного качества.

Исходя из учения о сенситивных периодах в естественном развитии физических качеств, активно развивать гибкость целесообразно от 7–8 до 14–15 лет [2, с. 84]. В этом возрасте она в 2–2,5 раза эффективнее развивается с помощью физических упражнений, чем в более позднем возрасте.

---

Гибкость барьериста, рассматривается как способность быстро перенести ногу через барьер с большой амплитудой движений. Здесь и необходимо наиболее хорошая динамическая подвижность в тазобедренных суставах, способствующая правильному выполнению технических действий.

Развитию и поддержанию гибкости барьерист должен уделять много сил. Специфика этого вида спорта требует сосредоточения внимания на развитие подвижности тазобедренного сустава. Хорошая гибкость позволяет барьеристу легко выполнять различные упражнения и технические элементы, а также предохраняет от травм.

Тренировочный этап подготовки – является этапом спортивной специализации охватывая подростковый возраст. Каждый возрастной период имеет свои особенности. Подросткам характерен гетерохронизм в развитии отдельных частей тела и созревании физиологических систем организма. На этом фоне наблюдается, у детей достаточно высокие темпы отдельных физических качеств, в том числе и гибкость.

Безусловно, интенсивный прирост подвижности в суставах наблюдается в младшем школьном возрасте, в 11–13 лет он замедляется, но к 14 годам вновь набирает обороты. Именно поэтому самое лучшее время для развития гибкости является возраст 14–16 лет [1, с. 98].

Гибкость барьериста, рассматривается как способность быстро перенести ногу через барьер с большой амплитудой движений. Здесь и необходимо наиболее хорошая динамическая подвижность в тазобедренных суставах, способствующая правильному выполнению технических действий.

Таким образом, актуальным является, разработка и подбор комплексов упражнений для развития динамической гибкости у барьеристов на тренировочном этапе подготовки.

Применение комплекса упражнений окажет положительное влияние при обеспечении следующих условий:

- включение упражнений на растягивание во все части занятия;

– применение в комплексах на растягивание 45% динамических упражнений;

– преимущественное воздействие упражнений на подвижность тазобедренных суставов позволит повысить уровень динамической гибкости у барьеристов на тренировочном этапе подготовки.

В эксперименте приняли участие группа на тренировочном этапе подготовки (13–15 лет). Группа состоит из 12 человек, 5 – мальчиков, 7 – девочек, в основном посещают занятия в течение двух лет.

Деление производилось так, чтобы в экспериментальной и контрольной подгруппе были занимающиеся с приблизительно одинаковым уровнем гибкости.

В качестве контрольных упражнений (тестов) использовались:

1. Подвижность позвоночного столба «Наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке».

2. Подвижность в тазобедренном суставе «Шпагат» (продольный) на правую и левую ногу и «шпагат» поперечный.

Нами осуществлялось проведение учебно-тренировочных занятий. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанным комплексам, но в тоже время не отходя от планирования программы, а контрольная группа (КГ) занималась на основе программы по легкой атлетике спортивной школы.

За время эксперимента было проведено 18 занятий с применением разработанных комплексов упражнений на повышение уровня развития динамической гибкости у барьеристов в экспериментальной группе.

Один комплекс, включался в 1 микроцикл, вторник и четверг, поэтому 1 комплекс был введен в 1–5 неделю, 2 комплекс в 2–6 неделю, 3 комплекс в 3–7 неделю, 4 комплекс в 4–8 неделю и 5 комплекс в 9–10 неделю.

Такое применение комплексов упражнений помогло избежать однообразности и монотонности многократного повторения, а также предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения одних и тех же упражнений.

Проведя анализ в экспериментальной группе, все равно, можно наблюдать динамику развития гибкости (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования «До» и «После» эксперимента у ЭГ показал рост показателей во всех упражнениях

Контрольные упражнения (тесты)	«до» эксперимента	«после» эксперимента	разница
Шпагат «поперечный»	37,33	30,08	7,25
Шпагат «продольный» (правой)	26,92	20,08	6,84
Шпагат «продольный» (левой)	24,08	19,17	4,91
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке	13,33	18,08	4,75

Значительные изменения произошли в контрольном упражнении «шпагат» (поперечный), сравнивая средние значения (результаты) до эксперимента 37,33 и после эксперимента 30,08, разница составляет 7,25. Также видим, что в контрольном упражнении «шпагат» (продольный) на правую ногу, тоже показал значительную разницу на 6,84 (26,92 до 20,08). Это связано с тем, что у спортсменов по нашим наблюдением, маховая нога правая, из-за этого ребятам давалось легче упражнения на правую ногу. В контрольном упражнении «шпагат» (продольный) на левую ногу, среднее значение увеличилось на 4,91 (с 24,08 до 19,17); в наклоне туловища вперед из положения стоя на гимнастической стенке результат также увеличился на 4,75 (с 13,33 до 18,08).

Таким образом, анализ результатов первичной и вторичной диагностики позволяет сделать вывод о том, что включение комплексов упражнений на развитие динамической гибкости у барьеристов в учебно-тренировочное занятие, позволяет улучшить это качество. Кроме того, в ходе исследования, были получены результаты, свидетельствующие о повышении уровня развития гибкости у барьеристов в экспериментальной группе.

### **Список литературы**

1. Безруких М.М. Возрастная физиология [Текст]: Учебное пособие для студ. Высших учебных заведений. – М.: Академия, 2004. – 416 с.

2. Годик М.А. Подвижность, гибкость, элегантность [Текст] / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселев. – М., Советский спорт, 1991. – 96 с.
3. Януш И. Современная тренировка в барьерном беге [Текст]. – Польская ассоциация легкой атлетики и Московский региональный центр развития ИААФ, методическое издание, М., 2014. – 88 с.
4. Развитие динамической гибкости у барьеристов на тренировочном этапе подготовке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://avtor24.ru/readyworks/diplomnaya\\_rabota/fizicheskaya\\_kultura/377560/](https://avtor24.ru/readyworks/diplomnaya_rabota/fizicheskaya_kultura/377560/) (дата обращения: 10.11.2017).