

Влад Юсупович Зиамбетов  
Алена Николаевна Кучеренко  
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический  
университет» Институт физической культуры и спорта  
Оренбург

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАРЬЕРНОМ БЕГЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Бег с барьерами является дисциплиной в легкой атлетике, а также прикладным видом спорта, приучающим молодых людей в трудовой и оборонной деятельности, в том числе и к действиям в чрезвычайных ситуациях. Являясь, в свою очередь, сложным техническим видом легкой атлетики, до сих пор, процесс технической подготовки барьеристов нуждается, на наш взгляд, в оптимизации и совершенствовании, безусловно, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Сущность технической подготовки спортсмена заключается в формировании рациональной структуры двигательных действий специализируемого вида спорта с учетом критериев оптимальности, информации о строении организма, законах его функционирования и развития (Д.Д. Донской) [3,с.264]. От того, как будет заложена база технической подготовки на начальном этапе обучения, во многом зависит успешность выступления барьеристов на соревнованиях на этапе спортивного совершенствования. В этой связи, необходимо уже с ранних лет обучать юных спортсменов рациональной технике барьерного бега, в особенности рациональному ритму движений.

Барьерный бег, как принято называть данный вид в легкой атлетике, есть, совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры. Не путать с бегом с препятствиями, который именуется «стипельчезом».

Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. Барьеры расположены через равные интервалы так, чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта. Барьерный бег относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики. В барьерном беге значительную роль играет техника преодоления барьеров и бега между ними, а также своеобразный режим барьерного бега. Многие специалисты указывают в качестве одного из ведущих факторов, определяющих высокий спортивный результат в барьерном беге, рациональный ритм как важнейший критерий правильности и рациональности техники барьерного бега.

Циклически повторяющиеся опорные и безопорные положения дали основание назвать барьерный бег циклическим упражнением. Под циклом в беге следует понимать всю совокупность движений звеньев и тела в целом, начиная с любого положения и оканчивая возвращением к исходному положению [3; 5; 6].