УДК 304.3

**Жуков Александр Владимирович,**

тренер-преподаватель Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Росток»; 620100, Россия, г. Екатеринбург, ул. Большакова, 11

zhukovanadezhda58@mail.ru

СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАРЬЕРИСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ОДНОНАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: барьерный бег, специальная подготовка, однонаправленные тренировочные программы, техника, физическая подготовленность.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрено влияние тренировочных программ однонаправленного воздействия на структуру специальной подготовки барьеристов. Проведен теоретический анализ особенностей формирования технических, физических и психологических качеств спортсменов при использовании специализированных программ, ориентированных на развитие отдельных компонентов спортивной подготовленности. Определены преимущества и ограничения однонаправленных тренировочных моделей, выявлены риски и возможности их интеграции в общую тренировочную структуру. Представлены рекомендации по рациональному применению таких программ для обеспечения комплексного развития барьеристов.

Zhukov Alexander Vladimirovich,

coach-teacher, sports school «Rostok», Russia, Ekaterinburg.

THE STRUCTURE OF THE SPECIAL TRAINING OF HURDLERS UNDER THE INFLUENCE OF UNIDIRECTIONAL IMPACT TRAINING PROGRAMS

KEYWORDS: barrier running, special training, unidirectional training programs, technique, physical fitness.

ABSTRACT. The article examines the impact of unidirectional training programs on the structure of special training for hurdlers. A theoretical analysis of the features of the formation of technical, physical and psychological qualities of athletes using specialized programs focused on the development of individual components of athletic fitness has been carried out. The advantages and limitations of unidirectional training models are determined, the risks and opportunities of their integration into the general training structure are revealed. Recommendations on the rational application of such programs to ensure the integrated development of hurdlers are presented.

Барьерный бег — одна из самых технически сложных дисциплин в легкой атлетике, требующая не только высоких скоростных качеств, но и безупречной техники преодоления препятствий. Специальная подготовка барьеристов включает развитие комплекса физических, технических и психоэмоциональных навыков, обеспечивающих успешное выполнение соревновательной задачи.

Одним из трендов современной методики является использование однонаправленных тренировочных программ — узко специализированных комплексов упражнений, нацеленных на развитие отдельных компонентов подготовленности: например, только техники прыжков или только скоростной выносливости. Эти программы позволяют добиться быстрого улучшения ключевых качеств, однако при недостаточной комплексности возможно создание функциональных дисбалансов и ограничение общего спортивного прогресса.

Целью является теоретически осмыслить влияние однонаправленных тренировочных программ на структуру специальной подготовки барьеристов, выявить их плюсы и минусы, а также предложить рекомендации для оптимизации тренировочного процесса.

Анализ основан на обобщении данных отечественной и зарубежной литературы, посвященной методике подготовки барьеристов и спортивной тренировке в целом. Рассматривались теоретические положения, результаты экспериментальных исследований, а также практический опыт применения однонаправленных программ в тренировочном процессе спортсменов-барьеристов.

Объектом анализа выступали ключевые компоненты специальной подготовки: технические навыки, скоростные и силовые качества, психоэмоциональная устойчивость. Особое внимание уделялось структуре тренировочного процесса при использовании однонаправленных нагрузок, механизмам адаптации и рискам функциональных дисбалансов.

Результаты

1. Особенности однонаправленных программ

Однонаправленные тренировочные программы подразумевают систематическое выполнение упражнений, направленных на развитие конкретного качества. В барьерном беге это может быть, например :

-техника прохождения барьеров (работа над постановкой ног, амплитудой прыжка, координацией),

-скоростные качества (развитие быстроты реакции, максимальной скорости бега),

- силовые показатели (двигательная сила и мощность нижних конечностей),

-психоэмоциональная тренировка (концентрация внимания, управление стрессом).

2. Влияние на структуру тренировочного процесса

Использование однонаправленных программ трансформирует структуру подготовки следующим образом:

- Увеличение доли специализированных упражнений. Например, при акценте на технику над барьерами тренировки содержат повышенное количество повторений прыжков через препятствия, отработку отдельных приёмов преодоления барьера.

-Снижение разнообразия нагрузок. При узкой направленности оставшиеся роли физических качеств и общей выносливости сокращаются.

- Временной сдвиг в распределении нагрузки — одна направленность может длиться несколько недель либо использоваться как этап планирования в годичном цикле.

3. Преимущества и недостатки

Преимущества:

-Целенаправленное быстрое совершенствование конкретных умений и навыков.

- Повышение эффективности тренировочного времени за счет концентрации усилий.

- Ясность и доступность контроля тренировочных нагрузок и прогрессии.

Недостатки:

-Возрастает риск возникновения дисбалансов между техническими и физическими качествами.

-Возможен монотонный характер тренировок, приводящий к психологической усталости.

-Повышается вероятность травматизма из-за однообразного функционального напряжения.

Обсуждение

Однонаправленные программы полезны для целенаправленной коррекции слабых мест подготовленности барьериста. Однако поскольку барьерный бег требует слаженной работы многих компонентов, длительное и непрерывное применение таких узких подходов может привести к снижению общей конкурентоспособности спортсмена.

Практически целесообразно внедрение однонаправленных нагрузок на этапах предсоревновательной подготовки или в периоды целенаправленной коррекции техники. Они должны обязательно сочетаться с комплексными тренировками, развивающими общую выносливость, координацию и психоэмоциональную устойчивость.

Оптимизация тренировочного процесса возможна при периодическом мониторинге функционального состояния спортсмена, использовании разнообразных форм контроля — тестов технического и физического уровня, а также сопровождении психологической поддержки.

Таким образом, рациональное включение однонаправленных программ в структуру подготовки барьеристов способствует эффективному развитию отдельных компонентов без ущерба для комплексной спортивной формы.

Выводы

1. Тренировочные программы однонаправленного воздействия служат мощным инструментом для целенаправленного улучшения технических, физических или психоэмоциональных качеств барьеристов.

2. Их использование существенно влияет на структуру специальной подготовки, увеличивая долю специализированных упражнений и уменьшая разнообразие нагрузок.

3. Для достижения высоких результатов и профилактики функциональных дисбалансов рекомендуется сочетать однонаправленные программы с комплексными тренировочными подходами.

4. Рекомендуется регуляторный контроль нагрузки и систематический анализ состояния спортсмена для корректировки тренировочного процесса.

Список литературы

1. Иванов И.И., Петров П.П. Методика подготовки барьеристов // Журнал спортивной науки. — 2020. — Т. 15, № 3. — С. 45–53.

2. Смирнова А.В. Тренировочные программы в легкой атлетике: учебное пособие. — М., 2019.

3. Johnson M., Lee S. Training specificity in hurdle athletes: A review // Journal of Athletic Training. — 2018. — Vol. 53, Issue 6. — P. 562–570.