

# Презентация на тему: «Правила барьерного бега»

Выполнила студентка  
1 курса группы ТОО-19  
Нестерова Яна

Принято считать, что бег с препятствиями появился впервые в Англии. В 1864 г. были проведены первые соревнования по бегу с препятствиями на 120 ярдов. В то время на дистанции расставлялось 10 барьеров через 10 ярдов (9,14 м) - это расстояние сохранилось и до наших дней. Высота барьеров была 1 ярд, после барьер был поднят до 1 м, а затем до 106,7 см



На технику барьерного бега и ее совершенствование во многом повлияло изменение в правилах соревнований. Раньше необходимо было преодолеть почти все барьеры, не сбивая их. До 1934 г. результат не засчитывался при трех сбитых барьерах, а рекорд не считался даже при одном сбите барьера. Потом это правило отменили, так как исследования показали, что сбивание барьера приводит к потере времени и отрицательно сказывается на общем результате спортсмена.



Бег с барьерами проводится на дистанциях 110 м (муж.), 100 м (жен.) и 400 м (муж. и жен.). Соревнования по барьерному бегу в закрытых помещениях включают как классические (110, 100 м), так и укороченные (50–60 м) дистанции.

Соревнования юных спортсменов по барьерному бегу проводятся на дистанциях от 50 до 300 м.



Бег с барьерами характеризуется относительной непродолжительностью работы, но при большой (и даже максимальной на коротких дистанциях) ее мощности. Барьерный бег относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики. Высокие спортивные достижения барьеристов зависят в первую очередь от уровня развития быстроты, скоростных способностей и силовых качеств, а также от специальной выносливости. В барьерном беге значительную роль играет техника преодоления барьеров и бега между ними, а также своеобразный ритм барьерного бега.



Техника барьерного бега на различных дистанциях специфична. Для детального ее рассмотрения (и более эффективного обучения) в общей структуре бега с барьерами выделяют фазы:

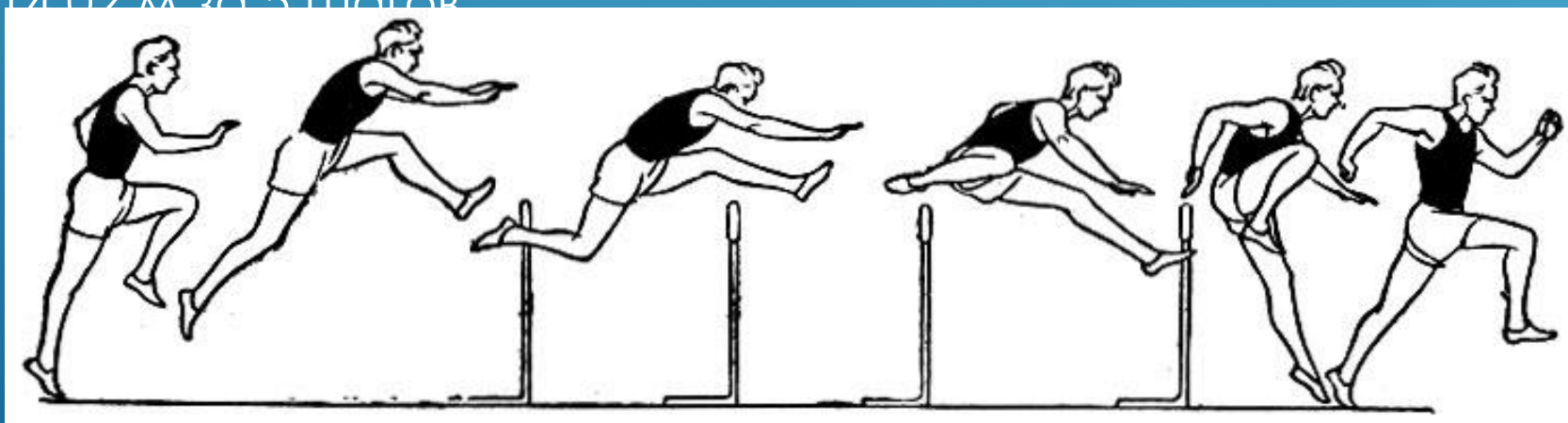
1. старт и стартовый разбег
2. бег по дистанции с преодолением барьеров
3. финиширование



Дистанцию 110 м с барьерами спортсмен преодолевает за 51–52 шага:

1. 7–8 шагов со старта до 1-го барьера,
2. 27 шагов в беге между барьерами,
3. 10 барьерных шагов при преодолении препятствий
4. 6–7 шагов на финишном отрезке. Высоквалифицированный

барьерист может преодолеть дистанцию за 49 беговых шагов, выиграв тем самым 0,15–0,18 с; для этого необходимо выполнить 7 шагов в беге со старта до 1-го барьера и преодолеть финишные 14,02 м за 5 шагов.



## Старт и стартовый разбег.

Бег начинается с низкого старта с применением стартовых колодок. Низкий старт в барьерном беге значительно сложнее, чем в гладком: барьерист должен на ограниченном пространстве (13,72 м) набрать максимально возможную скорость бега и эффективно преодолеть 1-й барьер. На первых метрах стартового разбега барьерист выпрямляется значительно быстрее, чем спринтер: уже к 8–10-му метру дистанции он должен иметь такое беговое положение, из которого удобно атаковать 1-й барьер.





Существует два варианта стартового разбега: первый выполняется в 7 шагов, второй – в 8.



Стартовый разгон в 7 беговых шагов обычно используют высокорослые и физически сильные спортсмены. При таком старте вперед ставится маховая нога. Передняя колодка располагается в 25–35 см от линии старта, задняя колодка – приблизительно в 40–50 см от передней. При этом варианте стартового разбега барьерист быстрее достигает максимальной скорости бега, более естественно у него нарастает длина беговых шагов, но отмечаются некоторые затруднения при переходе от стартового разбега к бегу по дистанции из-за различий ритма бега.



При 8-шаговом разбеге на старте впереди располагается колодка для толчковой ноги (40–60 см от линии старта), расстояние между передней и задней колодками 20–40 см. При таком стартовом разбеге спортсменам приходится специально сокращать естественную длину беговых шагов, но они легче переходят на оптимальный ритм бега по дистанции.



Преодоление барьера условно имеет три этапа:

- 1) атака барьера;
- 2) переход через барьер;
- 3) сход с барьера.

**Атака барьера** начинается с движения маховой ноги после прохождения вертикали. Движение начинается бедром, голень согнута в коленном суставе, как в обычном беговом шаге. Далее бедро движется вверх -вперед до горизонтали, голень выпрямляется вперед, атакуя барьер пяткой. Барьерист принимает положение «шпагата» на опоре. Одновременно с движением маховой ноги туловище делает наклон вперед, противоположная маховой ноге рука также посылается вперед к носку маховой ноги. Движения туловища, руки, маховой ноги должны быть быстрыми и совпадать по ритму. Взгляд спортсмена направлен вперед. После отрыва толчковой ноги от опоры начинается следующая фаза - переход через барьер

**При переходе через барьер** маховая нога продолжает движение вперед, после прохождения коленного сустава через барьер опускается постепенно вниз. Толчковая нога после отрыва от грунта сгибается в коленном суставе, бедро отводится в сторону в тазобедренном суставе, голеностопный сустав разгибается полностью. Бедро должно быть выше, чем голень и пятка. В этом положении согнутая нога выполняет движение вперед через сторону. Маховая рука, полусогнутая в локтевом суставе, отведена назад. В момент прохождения вертикали над барьером, когда бедро толковой ноги начинает движение вперед, руки встречаются у туловища. Движение руки, противоположное маховой ноге, напоминает «загребающее» движение назад через сторону, другая рука выполняет обычное движение как в гладком беге. Когда маховая нога касается опоры за барьером, начинается завершающая фаза преодоления барьера

**Сход с барьера.** Высокотехничный барьерист ставит маховую ногу на опору после преодоления барьера с носка, не опускаясь на пятку. Маховая нога выпрямлена в коленном суставе, толчковая нога идет бедром вперед-чуть вверх, угол в коленном суставе между бедром и голенью увеличивается до 90 градусов и более. Атлет делает первый шаг после схода с барьера с высокого уровня ОЦМ. Расстояние от барьера до постановки маховой ноги колеблется от 130 - 160 см. Наклон туловища должен сохраняться как при начале атаки барьера. Отведение туловища назад при сходе с барьера является грубейшей ошибкой в технике преодоления барьера.



Спасибо за внимание !

