

Методика обучения технике бега с барьерами (100м ;110 м.).

Подготовил: Жамбулов.С.А

ОСНОВЫ БАРЬЕРНОГО БЕГА

Барьерный бег – дисциплина легкой атлетики, которая развивает прыгучесть, гибкость, скоростные показатели и координацию движений. Этот вид спорта был придуман англичанами в XIX веке. Первоначально конструкция стоек и перекладины, как и правила соревнований, отличались от тех, что используются сейчас. Основоположником современной техники барьерного бега считается спортсмен из США Элвин Крэнцлайн.



ПРАВИЛА

Забег проводится на дистанциях: 50 м, 60 м, 100 м для женщин, 110 м для мужчин, 400 м.

На коротких дистанциях:

- для мужчин расстояние между барьерами – 9,14 м, высота барьеров – 1,067 м;
- для женщин расстояние между барьерами – 8,5 м, высота барьеров – 0,84 м.

В забегах на 400 м:

- для мужчин расстояние между барьерами – 35 м, высота барьеров – 0,914 м;
- для женщин расстояние между барьерами – 35 м, высота барьеров – 0,762 м.

Барьерный бег на 400 м проводится по круговому треку, забеги на короткие дистанции – по прямому. Каждый атлет движется по своей дорожке. Преграды располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга так, чтобы опоры были направлены в сторону стартовой линии. Чтобы сбить барьер, необходимо приложить нагрузку около 4 кг. Если спортсмен заденет препятствие, конструкция упадет вперед, не причинив вреда бегуну.

ТЕХНИКА

Техника барьерного бега сложна тем, что этот вид спорта включает в себя несколько дисциплин легкой атлетики. Для того чтобы разобрать движения барьериста, разобьем преодолеваемое расстояние на несколько этапов:

1. старт, стартовый разгон;
2. взятие первого барьера;
3. бег по основной дистанции;
4. финиширование.



Старт, разгон

Состязания проходят с низкого старта. По команде «Внимание!» атлет поднимает таз до уровня плеч. Услышав сигнал «Марш!» спортсмен стартует, постепенно выпрямляя корпус за 4-5 шагов. Наиболее эффективный прыжок осуществляют атлеты, у которых центр масс находится примерно на одной линии с перекладиной. Этап стартового разгона заканчивается поднятием маховой ноги, которая должна атаковать препятствие. При этом толчковая нога отстоит от барьера на расстоянии приме



Взятие первого барьера

Барьерный бег предполагает не прыжки через преграды, как может показаться со стороны, а именно преодоление барьера. Другими словами, нужно стремиться двигаться не вверх, а вперед. Техника взятия любого барьера одинаковая. Но успешно взять первое препятствие особенно важно, потому что в начале дистанции задается ритм движения.

Преодоление барьера также можно условно разделить на подэтапы:

- атака;
- переход через перекладину;
- сход.

Для атаки нужно поднять маховую ногу, согнутую в колене. Затем выпрямить голень, направляя вперед пятку. Бедро при этом параллельно горизонтальной плоскости. Рука, противоположная маховой ноге, направляется вперед и тянется к носку. Колено толчковой ноги развернуто в сторону. Корпус и голова находятся на прямой линии.

Переход через барьер начинается с поднятия толчковой ноги, согнутой в колене, голеностоп разгибается. Бедро нужно держать выше голени и пятки. Маховая нога направляется вниз. Маховая рука идет назад, вторая – вперед.

Во время схода маховую ногу желательно поставить на опору перекатом с носка на пятку на расстоянии примерно 130 см от барьера. Важно не наклонять корпус назад, а держать его прямо.

Бег по основной дистанции

Техника бега с барьерами мало чем отличается от спринтерской. Длина дистанции и количество преград рассчитаны таким образом, что между препятствиями спортсмен должен сделать 3 беговых шага. Первый будет коротким, второй – самый длинный, третий, подготовительный перед прыжком, – на 15-20 см короче предыдущего. Бежать нужно с небольшим наклоном туловища вперед. Очень важно задать ритм и не сбиваться с него, даже если задето препятствие. К этому следует относиться спокойно и продолжить движение к финишной прямой. Под конец дистанции из-за усталости спортсмена скорость будет ниже, чем на старте. По правилам запрещается проносить ногу через перекладину сбоку и умышленно опрокидывать барьер.



ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Методика обучения барьерному бегу состоит из 4 последовательных шагов.

1) Ознакомление с основами, показ

На первом занятии нужно подробно разобрать все этапы дистанции, наглядно показать, как выполнять подбегание и бросок через барьер, ритмично двигаться между препятствиями.

2) Подготовка

Бег с барьерами требует хорошей физической подготовки, выносливости и гибкости. Необходимо делать упражнения, улучшающие эластичность и подвижность мышц тазобедренного сустава, задней поверхности бедра и голеней. Также на этом этапе атлеты учатся брать препятствия, работать толчковой и маховой ногой.

3) Обучение ритму

Чтобы закрепить технику преодоления препятствий и научиться поддерживать ритм на дистанции, нужно много раз отрабатывать прыжки, постепенно увеличивая количество преград и расстояние между ними.

4) Обучение старту и разгону

Спортсмен должен тренироваться как с низкого, так и с высокого старта и отдельно освоить технику стартового разгона.

5) Закрепление и совершенствование навыков

Тренировки следует проводить регулярно и работать над улучшением прыгучести, гибкости и скоростными показателями. Рекомендуется давать разную нагрузку: отрабатывать бег с низкого и высокого старта, соревноваться группой на время и без проведения хронометража, изменять количество барьеров и длину дистанции.

Барьерный бег требует от спортсмена хорошей гибкости задней и передней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. Поэтому, прежде чем приступить к решению этой задачи, необходимо ознакомить занимающихся с упражнениями, направленными на развитие гибкости и эластичности мышц и связочного аппарата.

1. Стоя на одной ноге у опоры, делаются махи другой ногой вперед — назад.
2. Стоя лицом к опоре, делаются махи прямой ногой в правую и левую стороны.
3. Ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками.
4. Ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием локтями пола.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть в колене ногу и занести носок стопы



6. Широко расставив ноги, совершать попеременные приседания то на правой, то на левой ноге, пружинисто покачиваясь.
 7. Сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом).
 8. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Опираясь руками о пол, подняться вверх, приняв положение «широкого шага». Не отрывая пяток от пола, переместиться в положение «барьерного шага», при котором толчковая нога вытянута вперед, а маховая отведена в сторону.
 9. Поставить ногу пяткой на гимнастического «коня», барьер или другую опору, наклониться вперед и в сторону отведенной ноги.
 10. Стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору. Наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед — вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге.
- Здесь и далее упражнения проводятся с постепенным усложнением. Занимающиеся должны постепенно освоить все перечисленные упражнения. В процессе дальнейших занятий, когда бегуны уже приобретут достаточную барьерную гибкость, число упражнений и количество их повторений уменьшается.
- По мере развития гибкости, эластичности мышц и связочного аппарата и знакомства с техникой барьерного бега занимающиеся приступают к овладению техникой преодоления препятствий и ритмикой бега между ними.
- Подводящие упражнения целесообразно выполнять в той последовательности, в которой производятся движения в барьерном беге.

В первую очередь следует освоить упражнения, направленные на овладение правильным выполнением отталкивания и входом на препятствие.

1. Стоя спиной к гимнастической стенке или препятствию и опираясь на него, делается подъем и выпрямление маховой ноги над барьером, затем нога возвращается в исходное положение. Опорную ногу в колене не сгибать. Барьер должен стоять на расстоянии 1 — 1,20 м от бегуна.

2. Стоя между барьерами и опираясь на них руками, делается подъем маховой ноги с продвижением таза вперед.

3. Делать подскоки на толчковой ноге, удерживая маховую ногу под прямым углом, разгибая и сгибая ее в коленном суставе при каждом подскоке. Толчковая нога при этом не сгибается.

4. Имитация атаки барьера, поставленного у гимнастической стенки или гимнастического коня, стопки матов. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы бедро маховой ноги поднималось несколько выше уровня «коня», после чего производить быстрое ее разгибание в коленном суставе до полного выпрямления. Одновременно «выбрасывается» рука, разноименная маховой ноге, и увеличивается наклон туловища. Постепенно упражнение усложняется тем, что выполняется с подходом, и атака на препятствие дополняется броском руки и активным продвижением вперед туловища.

Затем в обучении применяются подводящие упражнения для овладения техникой работы толчковой ноги.

1. Скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед.
2. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором рук о гимнастическую стенку, барьер.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы опорная нога не сгибалась в колене.

3. Перенос толчковой ноги сбоку через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50—60 см.

Дальше следуют упражнения для обучения сочетанию движений маховой и толчковой ног и схода с препятствия.

1. Сидя на «коне» в положении «широкого шага», одновременно с опусканием маховой ноги перенести толчковую ногу через снаряд.
2. Преодолеть барьер из положения «стоя» на толчковой ноге и держа ногу над барьером (опустить маховую ногу, одновременно отталкиваясь толчковой).

Выполнять упражнение можно – как с места, так и с подходом к барьеру.

Дальнейшее обучение технике перехода через барьер происходит одновременно с обучением ритма бега, что способствует закреплению технических навыков, полученных в процессе выполнения специальных упражнений.



Обучить ритму и технике бега между барьерами.

Для решения этой задачи на дорожке ставятся 3—5 барьеров высотой 50—60 см на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет около

7—7,5 м. Занимающиеся должны из положения высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера 4 шага, а между препятствиями — 3 шага.

2. Ритм бега должен быть следующим: первые три шага одинаковы по времени, четвертый быстрее. Преподаватель голосом или хлопками задает ритм, например: «Раз, два, три — гоп! Раз, два, три — гоп!».

3. Для дальнейшего освоения ритмом бега целесообразно разметить дорожку по длине шагов. Примерное их соотношение должно быть следующим: первый отрезок 105 см, второй — 130 см, третий — 155 см, четвертый — 140 см, расстояние от места отталкивания до барьера — 170 см.

4. Очень важно при этом обратить внимание занимающихся на то, что сокращение последнего, перед отталкиванием на барьер, шага происходит за счет постановки ноги как можно ближе к проекции ОЦМ с передней части стопы.

5. В процессе освоения ритма и техники бега расстояние между барьерами и их высота увеличиваются, необходимо также повышать скорость пробегания дистанции.

Обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование.

1. Бег с высокого старта с разбегом 18—22 м через 5—6 барьеров
 2. Овладение техникой преодоления барьеров на высокой скорости с увеличенной длиной стартового разбега
 3. Несогласованные движения рук и ног в беге
 4. Слабая подвижность в тазобедренных суставах
 5. Выполнение специальных упражнений барьериста с обеих ног
2. Бег с низкого старта по всей дистанции без учета времени и с контролем времени
1. Прием контрольных нормативов, прикидки, соревнования
 2. Низкое положение колена при переносе толчковой ноги через барьер
 3. Непонимание сущности движения
 4. Имитация переноса толчковой ноги с опорой у гимнастической стенки



Спасибо за внимание!

