

Романюк В.А., старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ БАРЬЕРНОМУ БЕГУ НА ЭЛЕКТИВАХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

Аннотация: статья посвящена вопросу начального обучения студентов электива «легкая атлетика», основам техники барьерного бега.

Ключевые слова: легкая атлетика, барьерный ритм, барьерные упражнения, техника барьерного бега.

Abstract: the article is devoted to the issue of primary education of elective students by athletics, the basics technique hurdles run.

Key words: athletics, barrier rhythm, barrier exercises, barrier-running technique.

Одним из основных вопросов обучения технике барьерного бега, является овладение рациональным ритмическим рисунком всего спортивного упражнения в целом.

Ритм барьерного упражнения – это комплексная характеристика движений, выраженная в соразмерности всех элементов по приложенным усилиям во времени и пространстве. Он представляет собой повторность определенной системы движений, элементы которой все время остаются в строго определенном чередовании. Двигательный барьерный ритм характеризуется различными временными соотношениями акцентированных (сильных) частей движения, связанных с активными мышечными усилиями, и пассивных (слабых) фаз движений [1].

Такое сочетание определенных фаз напряжения и расслабления характерно практически для любого движения, поэтому принято различать неправильный и правильный ритм движения.

Неправильным ритмом физического упражнения можно считать такое чередование его фаз и распределение акцентов, при котором отсутствует нужная согласованность движений и силы начинающих студентов, тратятся непроизводительно. Правильным ритмом физического упражнения следует считать такое закономерное чередование отдельных его фаз при наличии акцентированного основного момента, которое обеспечивает правильную согласованность движений и позволяет достигнуть наилучшего эффекта при наименьшей затрате сил занимающихся.

Своевременное чередование мышечного напряжения и расслабления – это один из важнейших показателей овладения техникой барьерного упражнения для студентов электива.

При определении ритмического рисунка любого спортивного навыка ритм действия должен быть правильно понят занимающимися, что облегчит усвоение навыка. Под влиянием тренировки изменяется крутизна нарастания и спада усилий и соотношение длительности активных и пассивных фаз движения. У подготовленных спортсменов двигательный ритм в стандартных условиях приобретает очень четкий и устойчивый характер. Технические недостатки у начинающих заниматься сложно-техническими видами легкой атлетики студентами вуза, в большинстве случаев связаны с нерациональным ритмом выполнением двигательного движения. Это в первую очередь связано с тем, что во многих видах спорта отсутствует четкое представление ведущих элементах координации, о структурно- временной взаимосвязи между ними по фазам технического движения и с сопутствующим им движением.

Особенно важное значение, для начинающих заниматься студентов, начинающих обучаться барьерному бегу, является ритм бега, который определяется соотношением длительности основных частей движения.

Стартовый разгон, бег между барьерами, и финиширование в среднем занимают от семидесяти до семьдесят пять процентов времени, затраченного затрачиваемого барьеристами на прохождение дистанции. Это достигается благодаря рациональному сочетанию движений на различных участках дистанции, что становится возможным только при наличии четкой ритмической структуры бега с барьерами [2].

Необходимым условием формирования адекватного состава элементов движения и его структуры является соответствие высоты барьеров и расстояния между ними, росту начинающих легкоатлетов. Наиболее благоприятной последовательностью применения средств при обучении ритму барьерного бега является: а) бег через учебные барьеры высотой 40-50см; б). бег через барьеры в ритме трех шагов. Основное внимание студентов при изучении техники следует уделить главному ведущему звену – «преодоление барьера – три шага до следующего барьера». Далее следует выполнение барьерных упражнений в облегченных условиях – более низкие, относительно беговых стандартов, барьеры и сокращенное расстояния между ними. Скорость бега при этом относительно небольшая. Это способствует более быстрому овладению начинающими студентами электива, барьерного бега.

Не менее важной и предварительной задачей успешного освоения технических навыков начинающими студентами электива, является подготовка опорно -двигательного аппарата занимающихся к занятиям в этом сложно технически и физически затратном виде легкой атлетики. Поэтому начинающий спортсмен должен обладать достаточной силой, быстротой передвижения по дистанции и быстротой обработки барьера и конечно достаточной подвижностью в суставах. К таким упражнениям, которые помогают и непосредственно участвуют в барьерном беге можно отнести упражнения, способствующие развитию мышц задней и передней поверхности бедра, мышц голеностопного сустава и стопы, мышц пресса и спины. Ограниченная подвижность в суставах во многом приводит к появлению ряда существенных ошибок в технике барьерного бега. Поэтому развитие и

укрепление силы мышц, окружающих тазобедренный сустав, от которых во многом зависит мощность усилия при преодолении барьера, амплитуда движения, тоже являются составной частью специальной подготовки начинающего осваивать барьерный бег студента.

Занятия по барьерному бегу с начинающими студентами рекомендуется проводить с использованием комплексного метода в обучении. Под ним подразумевается рациональное сочетание в одном учебном занятии при обучении барьерному бегу, целостного и расчлененного методов с небольшим доминированием первого. Метод целостного упражнения представлен в каждом учебном занятии, начиная с первого и до последнего и занимает основную часть учебного времени. Метод расчлененного обучения студентов электива также должен использоваться в каждом учебном занятии, но с учетом решения конкретных учебных задач.

Для начинающих электив «легкая атлетика» студентов, советую некоторые методические рекомендации.

Первое: все занятия делятся на четыре подчасти. Первая подчасть – беговые упражнения: такие как бег семенящий, бег с высоким подниманием бедра, ускорения с преимущественной работой маховой ноги. Каждое упражнение рекомендую выполнять на отрезках 30 – 40 метров не более двух раз.

Второе: специальные упражнения барьериста на развитие подвижности в тазобедренном суставе, на сочетание работы толчковой и маховой ног, а также работы рук. Вторая подчасть - собственно барьерный бег. Высота барьеров и расстояние между ними зависят от подготовленности студента и порядкового номера занятия. Третья подчасть – специальные упражнения, направленные на реализацию конкретной задачи данного занятия и выполняются на отдельных дорожках стадиона или манежа. Четвертая подчасть: собственно, барьерный бег. Высота барьеров и расстояние между ними с каждым занятием увеличиваются.

Следует отметить, что основной акцент в применении специальных упражнений барьериста должен быть сделан на упражнения для маховой ноги. Эти упражнения рекомендую выделить в отдельное занятие и в соотношении 2:1 к упражнениям для толчковой ноги. Упражнения для маховой ноги целесообразно выполнять непосредственно в движении и с ее акцентированной работой – высоко поднимая бедро с преодолением барьера сбоку. Упражнения для толчковой ноги остаточны свести к упражнениям на развитие подвижности в тазобедренном суставе – это разнообразные круговые движения прямой толчковой ногой на месте и в движении, а также с переносом толчковой ноги через барьер, но с обязательной имитацией движения маховой ноги.

Барьерный бег является практически новым упражнением для всех начинающих студентов в независимости от их предварительной подготовленности и обучение будет эффективным тогда, когда оно происходит на доступной высоте барьером и расстоянии между ними. Реальная высота барьера у девушек 76-84см, расстояние между барьерами 7.30- 7.80 м; для юношей соответственно -91 – 100 см а в отдельных случаях используют и 84см. с расстоянием между барьерами 8.0 – 8.50 м. Такая расстановка позволяет практически всем занимающимся овладеть техникой барьерного бега с соблюдением всех правил соревнований [3].

Типичные ошибки в технике выполнения барьерного бега и способы их устранения: 1). Слишком близкий подход к барьеру и не пробегание, а перешагивание через него. Для устранения этой ошибки рекомендую нанесение отметки на место отталкивания и использовать более низкий первый барьер; 2). Очень медленное и пассивное подбегание к барьеру. Исправляется использованием заниженных барьеров, но с около соревновательной скоростью; 3). Чрезмерное поднятие стопы и опускание в этот момент голени при переходе через барьер (забрасывание стопы). Нужно больше использовать специальных имитационных упражнений для толчковой ноги с барьером у шведской стенки и в движении на дорожке; 4). Преждевременный наклон туловища при входе в барьер. Следует преодолевать барьеры с

акцентированным подъемом бедра маховой ноги, не спешить ее выпрямлять в фазе полета и до конца отталкиваться на барьер. Несогласованность между работой ног и рук в беге по барьерам из-за слабой подвижности в тазобедренных суставах. Рекомендую выполнение в достаточном объеме специальных упражнений барьериста с обеих ног.

Библиографический список:

1. В.Д.Полищук: «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов». Киев «Олимпийская литература»,2009г.
2. Е.Н.Сидорова: «Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики»; Феникс-Москва, 2014.
3. В.С.Лобачев: «Физические упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра»; М.: Советский спорт, 2006.