

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

Подготовил
студент 1 курса
Худаков В.М.

ЗАДАЧИ:

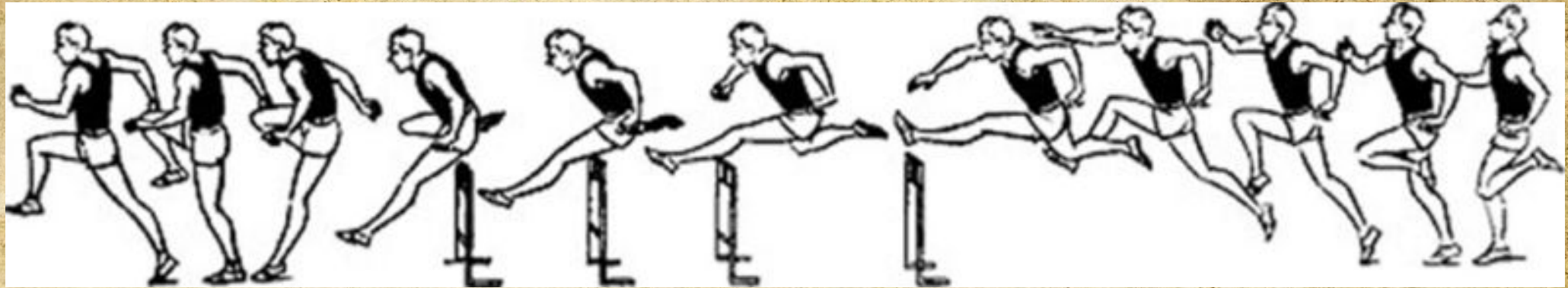
Задача 1. Дать краткую характеристику барьерного бега.

Задача 2. Обучить технике преодоления барьера

Задача 3. Обучить ритму и технике бега между барьерами.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартового разгона с преодолением барьеров

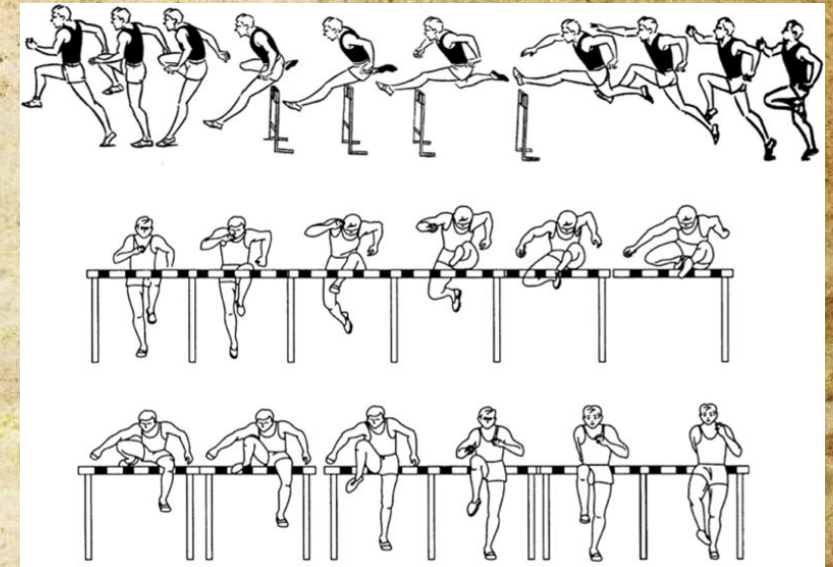
Задача 5. Обучить технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров.



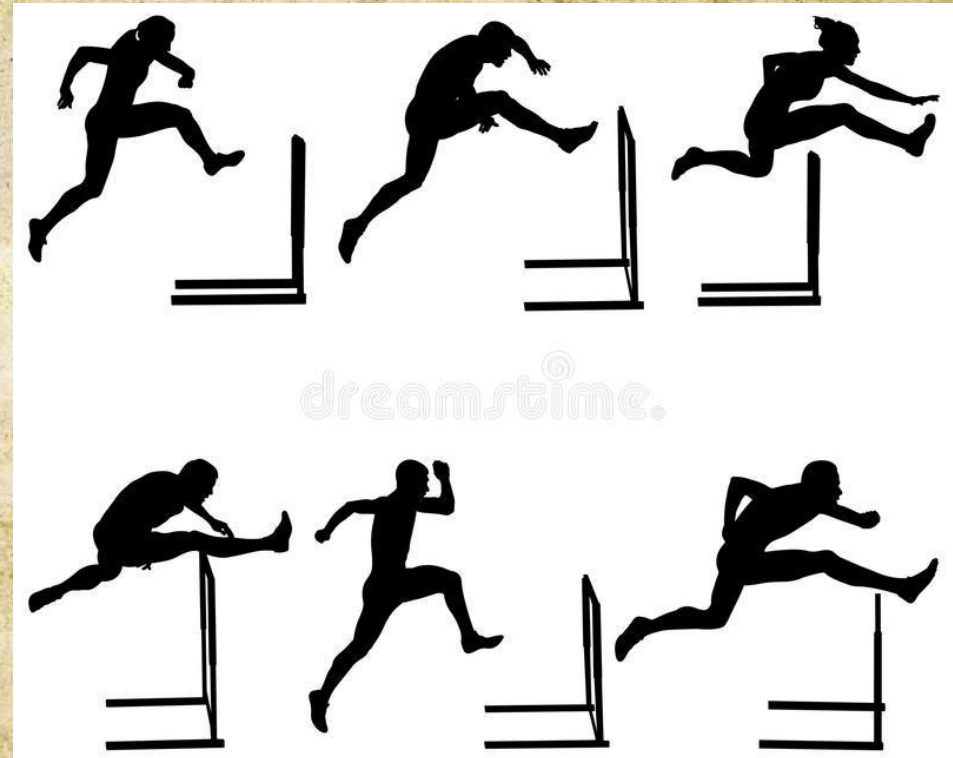
Задача 1. Характеристика барьерного бега

- Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера
- Приступать к овладению техникой барьерного бега возможно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов.

Средства: Рассказ об особенностях бега , показ видеозаписи с демонстрацией целостного бега.



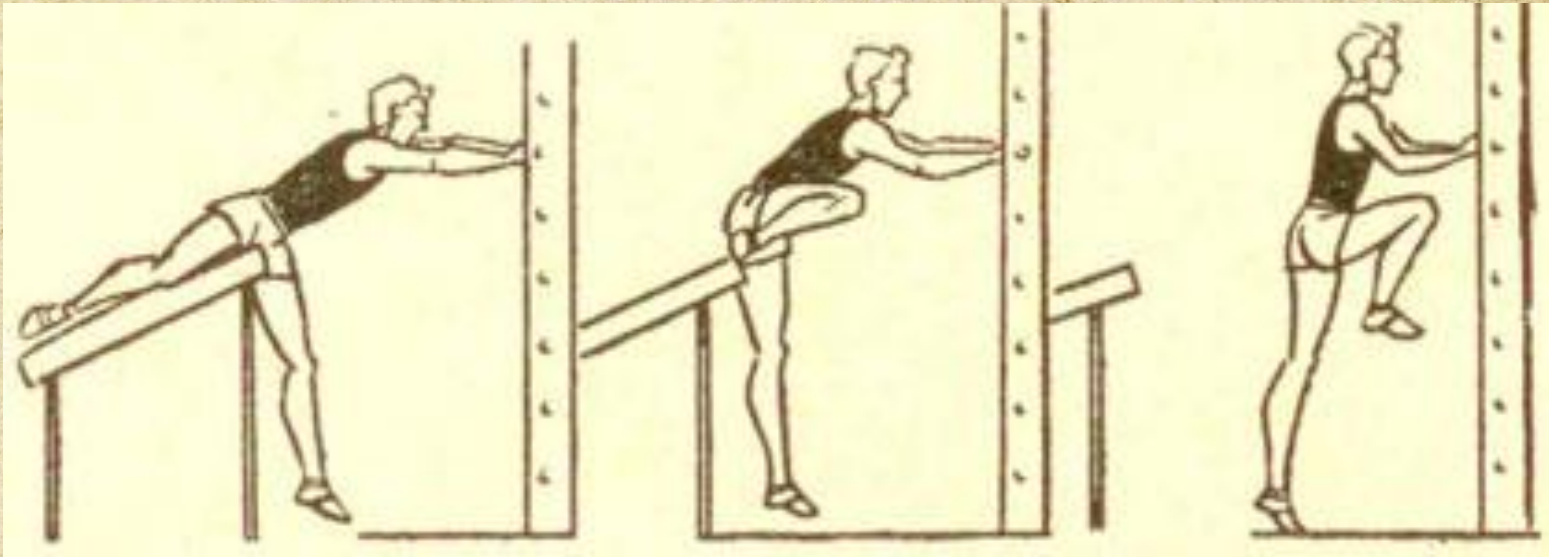
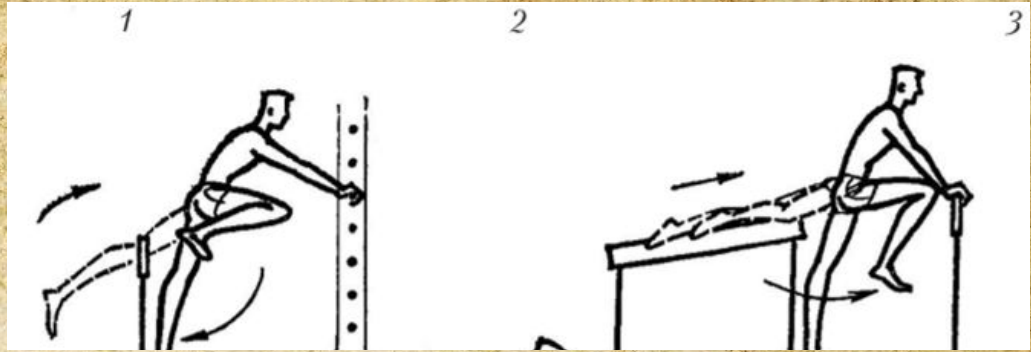
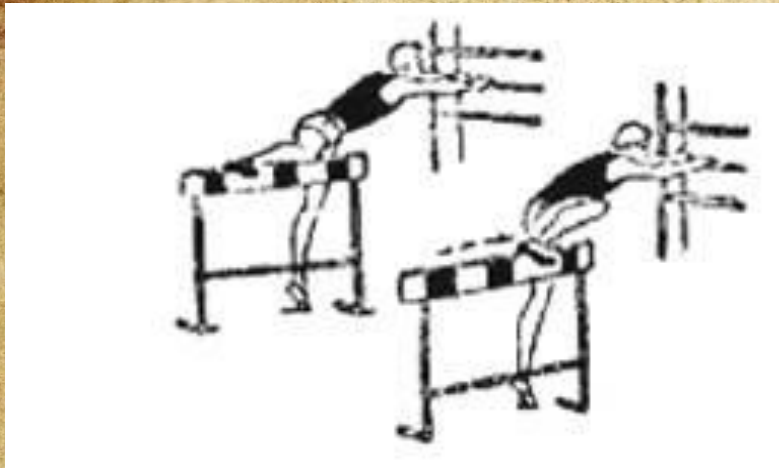
Методические указания: Преподаватель должен проследить за динамичностью бега между барьерами, за соблюдением выполнения правильности задания, общей координацией движений.



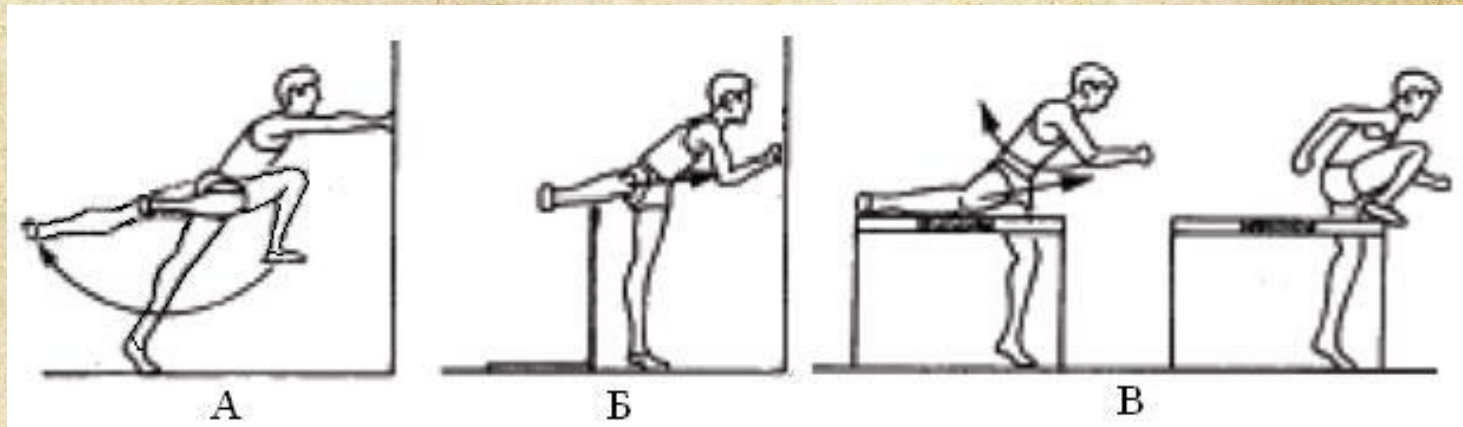
Задача 2. Техника преодоления барьера.

Средства:

1. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги
2. Скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом ее вперед.
3. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперед с упором рук о гимнастическую стенку, барьер.
4. Перенос толчковой ноги сбоку через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50-60 см.
5. Переход барьера , поставленных друг от друга на расстоянии 2-3 метра
6. То же задание в медленном темпе с продвижением вперед



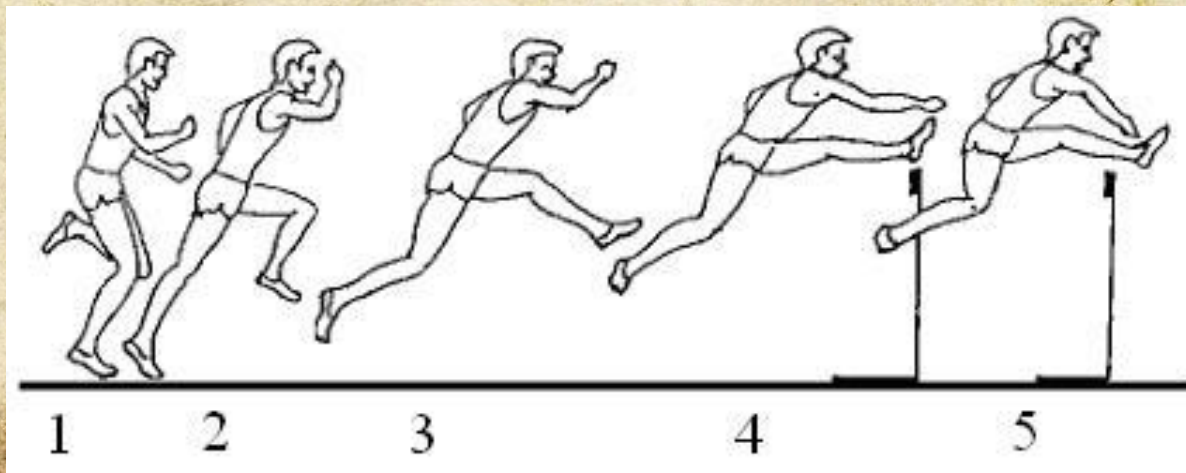
Методические указания: Следить за согласованием движений, при переносе толчковой ноги через барьер обратите внимание на свободный и быстрый вынос бедра вперед. При выполнении упражнений необходимо избегать отклонения туловища назад. Держаться высоко. Следить, чтобы толчковая нога при переносе через барьер была согнута в колене и движение начиналось из крайне-заднего положения.



Задача 3. Бег между барьерами с преодолением препятствий.

Средства: Увеличить расстояние и высоту барьеров

- Занимающиеся должны из положения высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера 4 шага, а между препятствиями - 3 шага.
- Бег сбоку барьеров в три шага
- То же , но расстояние между барьерами уменьшить.

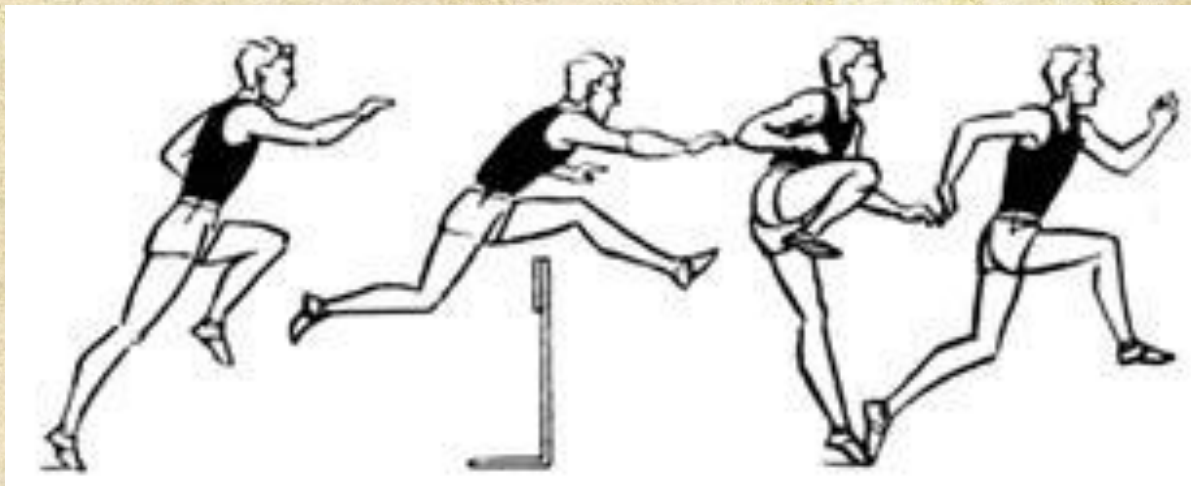


Методические указания: Выработать оптимальный темп и придерживаться его (даже если происходит опрокидывание препятствия). Для того, чтобы от барьера до барьера движение было мощным и быстрым, корпус нужно наклонить немного вперед. Последний шаг, желательно, укорачивать с целью предотвращения стопорящего движения голени и стопы.

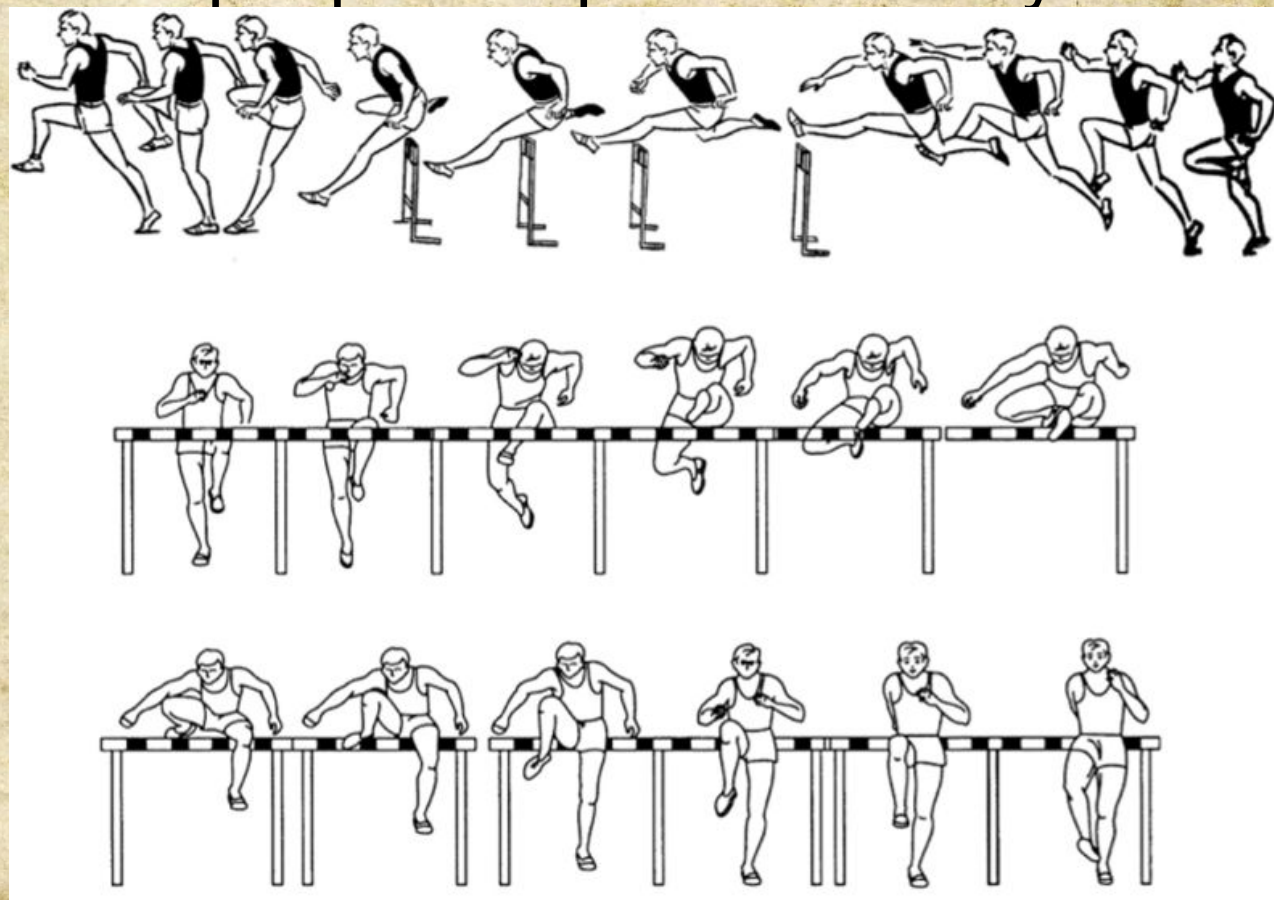
Задача 4. Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров

Средства:

1. Бег с высокого старта за восемь шагов до барьера
2. Бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии
3. Бег с преодолением 2-4 барьеров



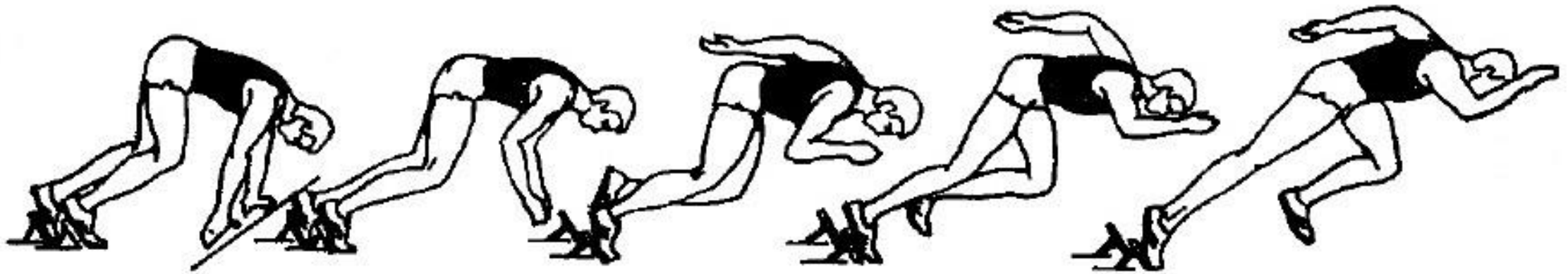
Методические указания: Обратить внимание на подбор восьми шагов, помочь ученику. На первые 3-4 шага нужно сделать акцент, они должны быть растянутыми, далее набегании на барьер с выпрямлением туловища на остальных 3-4 шагах.



Задача 5. Техника бега с низкого старта и совершенствование бега в целом.

Средства:

1. Специально – подобранные упражнения барьериста
2. Ускорение с низкого старта рядом с барьерами
3. Бег с низкого старта с преодоление 2-3 барьеров
4. Бег с низкого старта с преодолением полной дистанции



Методические указания: Подбирать упражнения опираясь на индивидуальность каждого ученика или спортсмена, делать как можно больше повторений. Следить за техникой при выполнении. Помнить, что чтобы сохранить к моменту приземления ранее набранную скорость, нужно удержать наклон туловища вперед и активно перенести толчковую ногу через барьер. Также следует следить за высоким положением бедра (колена) толчковой ноги при сходе с барьера для эффективного перехода к бегу между барьерами. Расстояние от последнего барьера до финиша пробегается, как при гладком беге, с максимальной скоростью.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОКОНЧЕНА!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ)))