

ТЕХНИКА БЕГА С БАРЬЕРАМИ (100М; 110М).

Подготовил Тауашев Е.Б., ОБ-ФКДО-11.

Рассматривая барьерный бег как целостное легкоатлетическое упражнение, в нем можно выделить три интегральные фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

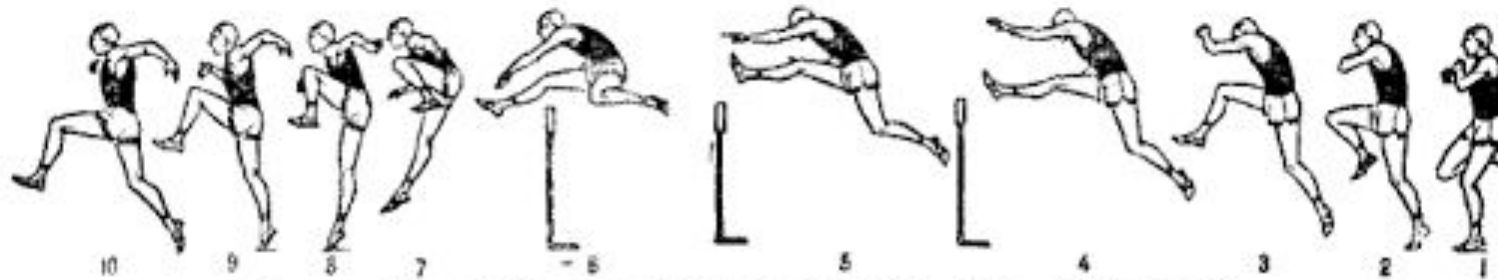


Рис. 10. 110 м с барьерами (Х. Джонс)

- В барьерном беге, как и в беге на короткие дистанции, применяется низкий старт. Однако в отличие от старта спринтеров особенность старта барьеристов заключается в более высоком положении таза по команде «Внимание!», что позволяет выполнить раннее выпрямление туловища при стартовом разгоне. Уже к 8-10 м дистанции барьерист должен иметь такое беговое положение, из которого удобно атаковать первый барьер.



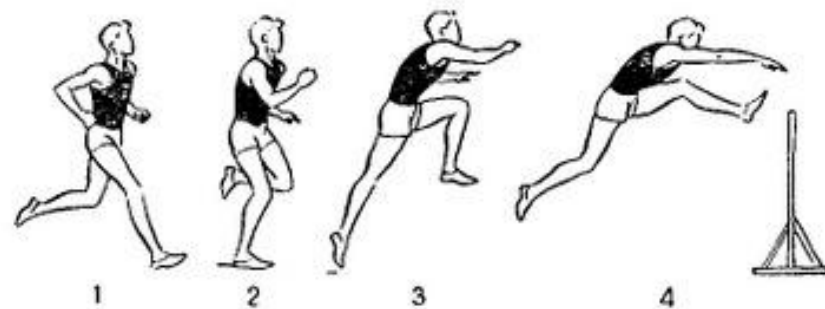


- Стартовый разбег некоторые физически сильные спортсмены высокого роста (185-195 см) успешно выполняют за 7 беговых шагов и уже на этом отрезке имеют определенное преимущество перед спортсменами, пробегающими данное расстояние за 8 шагов. Последним приходится сокращать естественную длину шагов в стартовом разбеге, что не способствует проявлению максимальных скоростных возможностей барьеристов. При стартовом разгоне в 7 беговых шагов переднюю колодку для маховой ноги устанавливают на расстоянии 25-35 см от линии старта. Задняя колодка располагается примерно за 40-60 см от передней. При 8-шаговом разбеге впереди располагается колодка для толчковой ноги в 40-60 см от линии старта. Задняя колодка располагается в 20-40 см от передней.
- В беге на 100 м с барьерами спортсменки выполняют старт и стартовый разбег в основных чертах так же, как и мужчины в беге на 110 м. Длина шагов в стартовом разбеге постепенно увеличивается, а непосредственно перед отталкиванием на 1-й барьер последний шаг обычно укорачивается на 10-20 см, что обеспечивает более высокое и удобное положение перед входом на барьер. В таблице приводится длина шагов при стартовом разбеге барьеристов на 110 и 100 м:

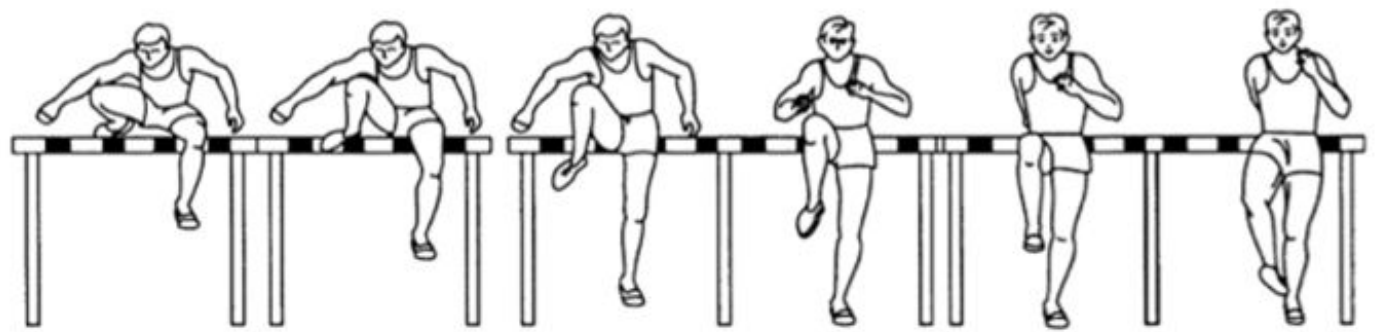
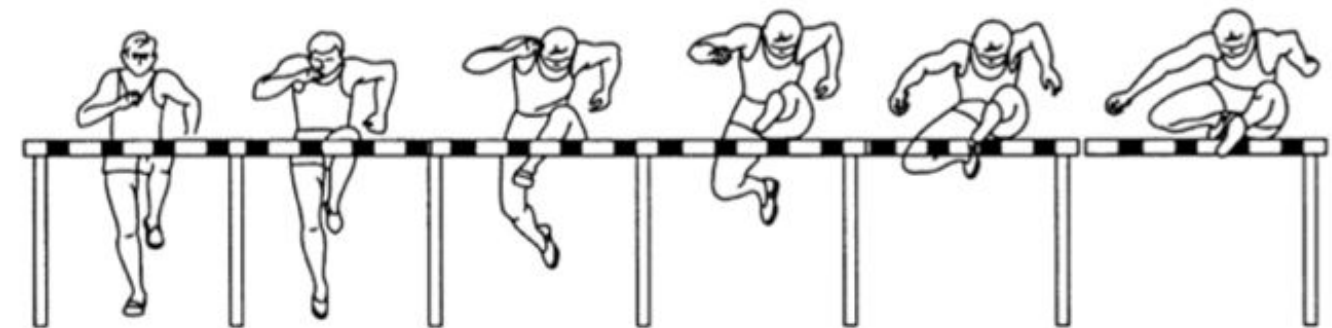
Примерная длина шагов бегунов на 110 и 100 м с барьерами при стартовом разбеге

Количество беговых шагов до 1-го барьера	Беговые шаги, см								Расстояние от места отталкивания до барьера, см
	1	2	3	4	5	6	7	8	
110 м									
8	60	110	135	150	165	180	190	180	203
	60	170	305	455	620	800	990	1170	1372
7	65	130	165	190	205	215	190	-	212
	65	195	360	550	755	970	1160	-	1372
100 м									
8	65	100	130	140	155	165	175	170	200
	65	165	295	435	590	755	930	1100	1300
7	95	120	165	175	185	185	175	-	200
	95	215	380	555	740	925	1100	-	1300

- Бег по дистанции состоит из девяти повторяющихся циклов: три беговых шага между барьерами и преодоление барьера - барьерный шаг.
- Преодоление барьера - наиболее сложный элемент техники барьерного бега. Спортсмен на высокой скорости производит сложное движение туловищем, руками, ногами. При этом расстояние между местом отталкивания на барьер и местом приземления за барьером в 1,5-1,7 раза больше величины шага при беге между барьерами. Все действия барьериста в первой половине барьерного шага, начиная с отталкивания, называются «атакой» барьера.

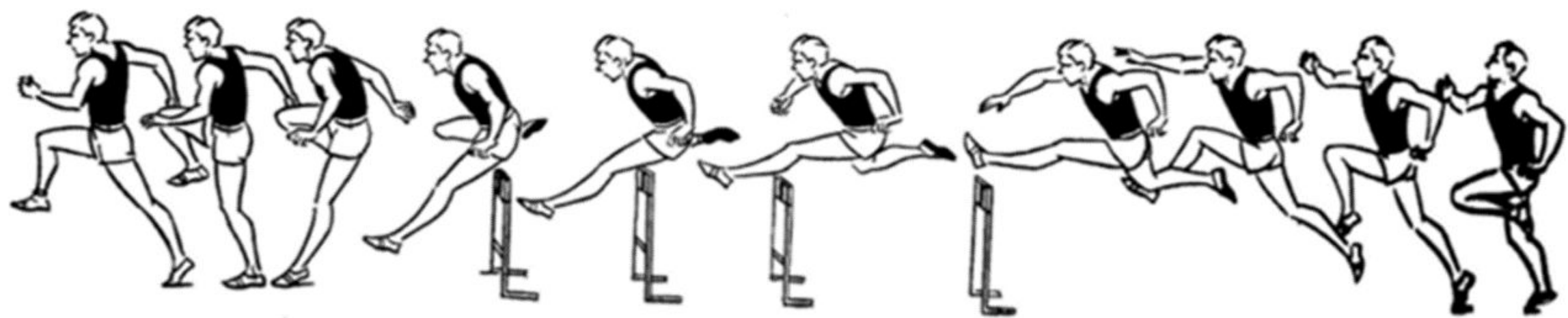


- Для того чтобы в момент атаки исключить стопорящее движение голени и стопы, при постановке толчковой ноги на дорожку последний шаг укорачивается на 15-20 см, и толчковая нога ставится ближе к проекции ОЦМТ на переднюю часть внешнего свода стопы. Угол отталкивания должен быть 65-70°. Преодоление барьера начинается движением вперед-вверх согнутой в коленном суставе маховой ноги, что способствует быстрому и мощному отталкиванию толчковой ноги, которая в этот момент образует с туловищем прямую линию. Вместе с маховой ногой вперед выносятся разноименная рука. К моменту окончания «атаки» маховая нога выпрямляется в колене за счет хлестообразного движения голени и направляет движение тела вперед.



Сход с барьера.

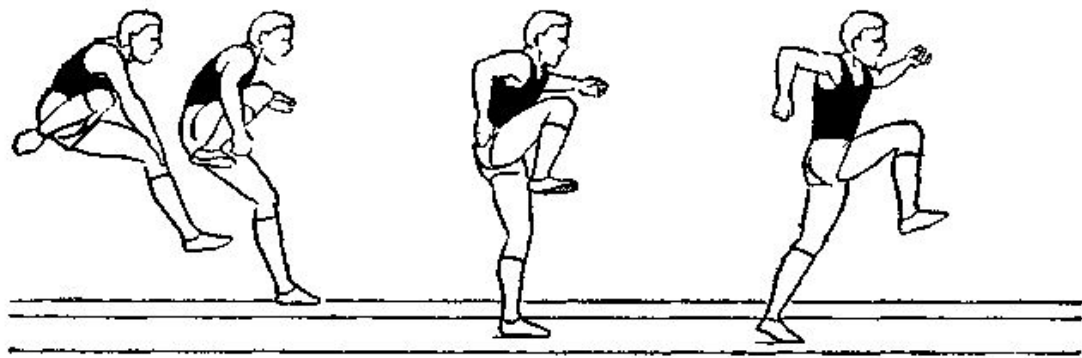
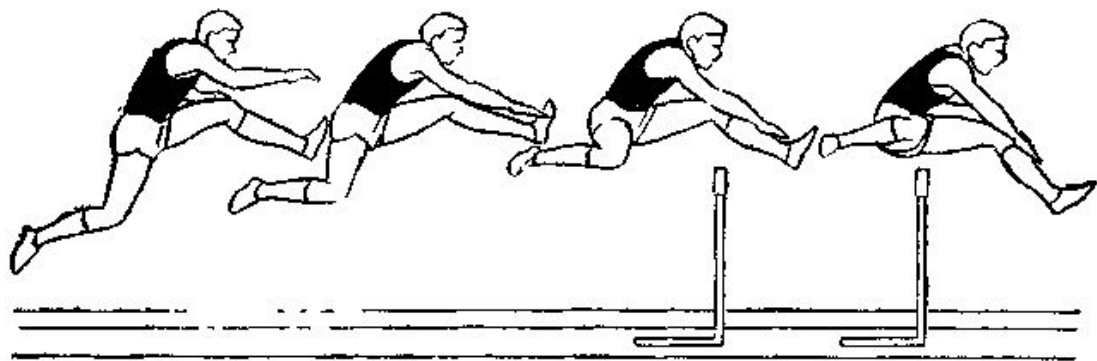
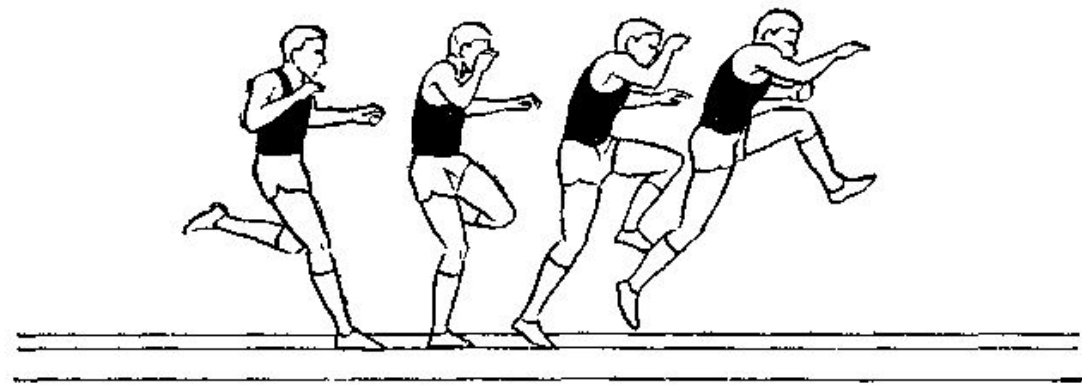
- Во время «атаки» (в момент выпрямления маховой ноги) барьерист выполняет энергичный наклон туловища вперед. Взятие носка маховой ноги на себя и наклон туловища способствуют переходу через барьер с минимальным подъемом ОЦМТ и создают хорошие условия для быстрого опускания маховой ноги за барьер. Толчковая нога, оторвавшись от дорожки, сгибается в колене, подтягивается к туловищу и дугообразным движением через сторону вперед-вверх энергично переносится через планку барьера. Одноименная рука совершает встречное движение в сторону-вниз, пропуская толчковую ногу вперед. Рука, одноименная маховой ноге, согнута, как при обычном беге, и движется вперед.



- Следует отметить характерные особенности техники бега при преодолении барьеров женщинами. К ним относятся: высокое поднимание бедра и колена маховой ноги перед входом на барьер (что позволяет вывести вперед таз и выполнить активную атаку барьера); отсутствие ярко выраженного наклона туловища при входе на барьер; перенос маховой ноги через барьер с неполным ее распрямлением и без выхлеста голени (характерного для мужчин-барьеристов); перебегание через барьер без задержки и паузы над препятствием; активный наклон туловища за барьером при выносе вперед толчковой ноги.

Бег между барьерами.

- Расстояние между барьерами в беге на 100 и 110 м преодолевается в три беговых шага. Первый шаг достаточно короткий в силу специфического положения при сходе с барьера, второй - наиболее длинный и третий - короче второго на 10-25 см. Примерная длина шагов в беге на 110 м с барьерами при приземлении в 145 см от барьера - 175 + 200 + 190 см. «Атака» барьера производится в 200-214 см, постепенно увеличиваясь от 1-го до 4-го барьера. В беге на 100 м с барьерами при приземлении за барьером в 105-110 см 165 + 195 + 180 см «атака» барьера - 200 см. В настоящее время квалифицированным спортсменам приходится преодолевать расстояние между барьерами несколько укороченными шагами, акцентируя внимание на темпе движений.



Финиширование.

- Поскольку весь бег барьериста по дистанции носит темповый характер, то при финишировании следует стремиться сохранить частоту и длину шагов. Сильнейшие барьеристы пробегают расстояние 14,02 м за 5-6 шагов. Пробежание финишного створа барьерист выполняет так же, как спринтер.

Спасибо за внимание!

