



Барьерный бег



ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ.
Волгоград. 23 февраля 2009 г.
ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (СПБ)

Барьерный бег – это один из сложных техничных видов легкой атлетики. Предъявляющий высокие требования к физической и технической подготовке спортсмена.



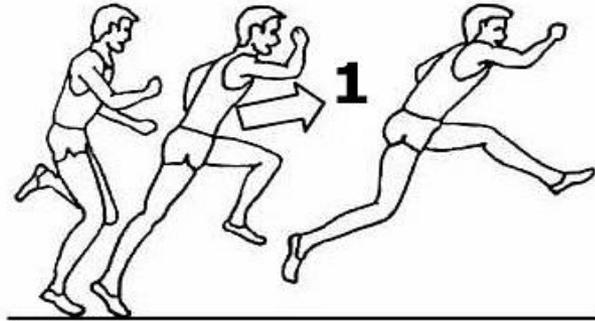
Техника барьерного бега делится на:
старт, стартовый разгон с преодолением первого
барьера, бег по дистанции; финиширование

Соревнования по барьерному бегу проводятся на дистанциях :

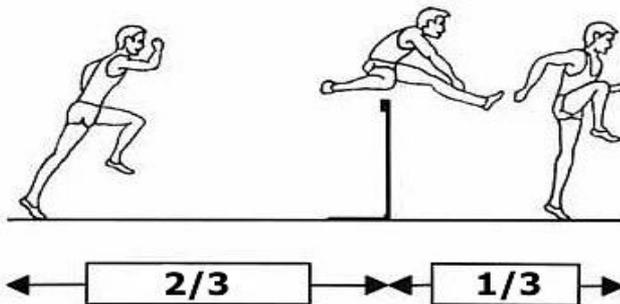
- у мужчин — 110 м и 400 м, зимой — в манеже на короткой дистанции 60 м;
у женщин — 100 м и 400 м, иногда 200 м, зимой — в манеже на короткой дистанции 60 м.
- Высота барьеров на коротких дистанциях: у мужчин — 106,7 см; у женщин — 84,0 см. На дистанции 400 м: у мужчин — 91,4 см; у женщин — 76,2 см. Расстояние между барьерами: у мужчин на 110 м — 9,14 м; у женщин на 100 м — 8,50 м; на 400 м у мужчин и женщин — 35 м.

Преодоление барьера условно имеет три этапа:

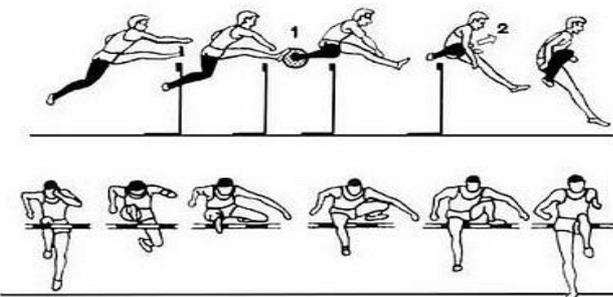
1) Атака барьера;



2) Переход через барьер



3) Сход с барьера





**Специальные упражнения
обучения барьерному бегу**



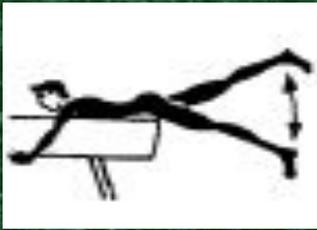
Стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч, движения руками, согнутыми в локтях как при беге, то же с отягощениями в руках (гантели, пластиковые бутылки с песком, водой, камни), чередовать в выполнении без отягощений, очень быстро, но свободно.



Движения ногами как при беге в верхней опоре руками на брусьях, фиксируя число движений
Одной ногой за 10-20 сек.отдых между подходами 3-5 мин.

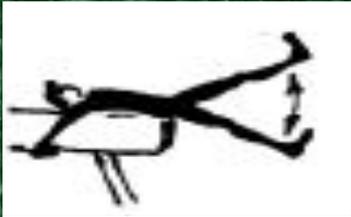


Круговые движения ногами с разной амплитудой
в стойке на лопатках



Встречные движения прямыми ногами с переменной темпа и амплитуды лежа на животе на коне повышенной опоре.

на коне повышенной опоре



То же , но лежа на повышенной опоре на спине, удерживаясь руками

спине, удерживаясь руками



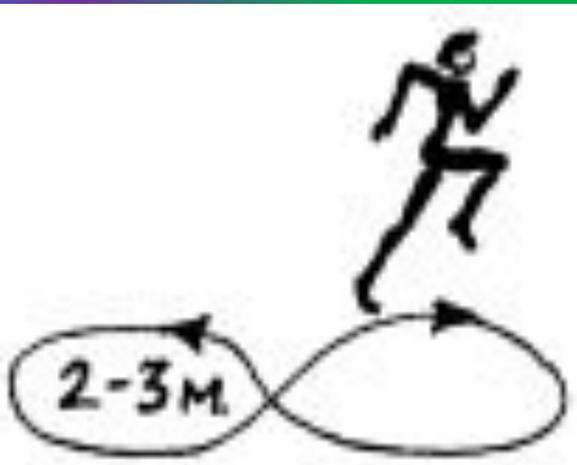
Стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки), свободные размахивания ногой с повторяющимися с акцентом на активный мах назад с быстрым переходом на движение вперед, наибольшее усилие проявлять при быстром торможении ноги сзади и начале движения вперед до колена опорной ноги, далее нога должна вылетать вперед-вверх по инерции.



Лежа на спине на повышенной опоре
Опускание и подъём прямых ног с
отягощением (зажатыми стопами
набивным мячом) , акцент на активном
переходе на подъеме ног в нижнем
положении



В положении среднего выпада толчком
обоих ног
в низком прыжке быстрая смена
положения ног,
постепенно добавлять амплитуду и
частоту движений,
тоже с гантелями в руках.



Бег трусцой по восьмерке
на передней части стопы ,
тоже по змейке без опускания на пятку

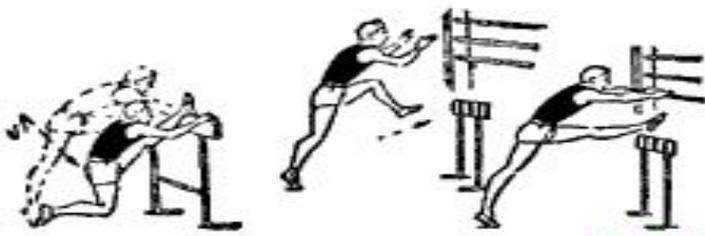
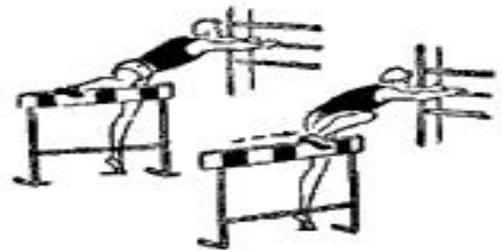
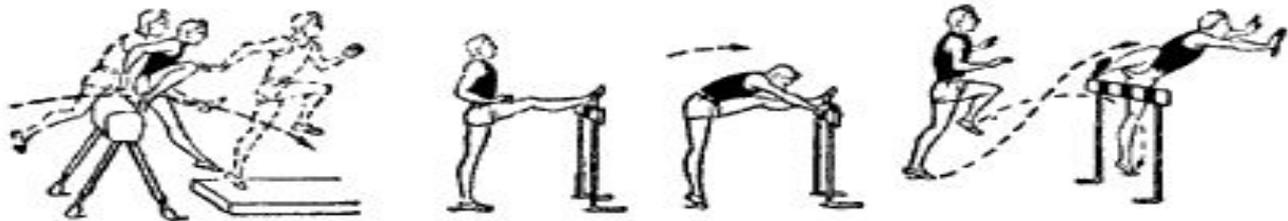
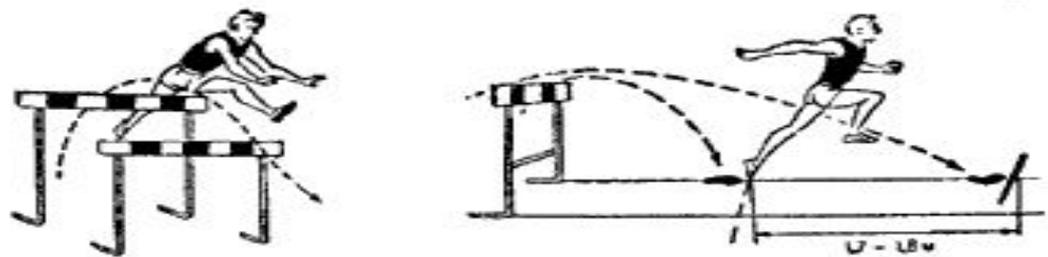
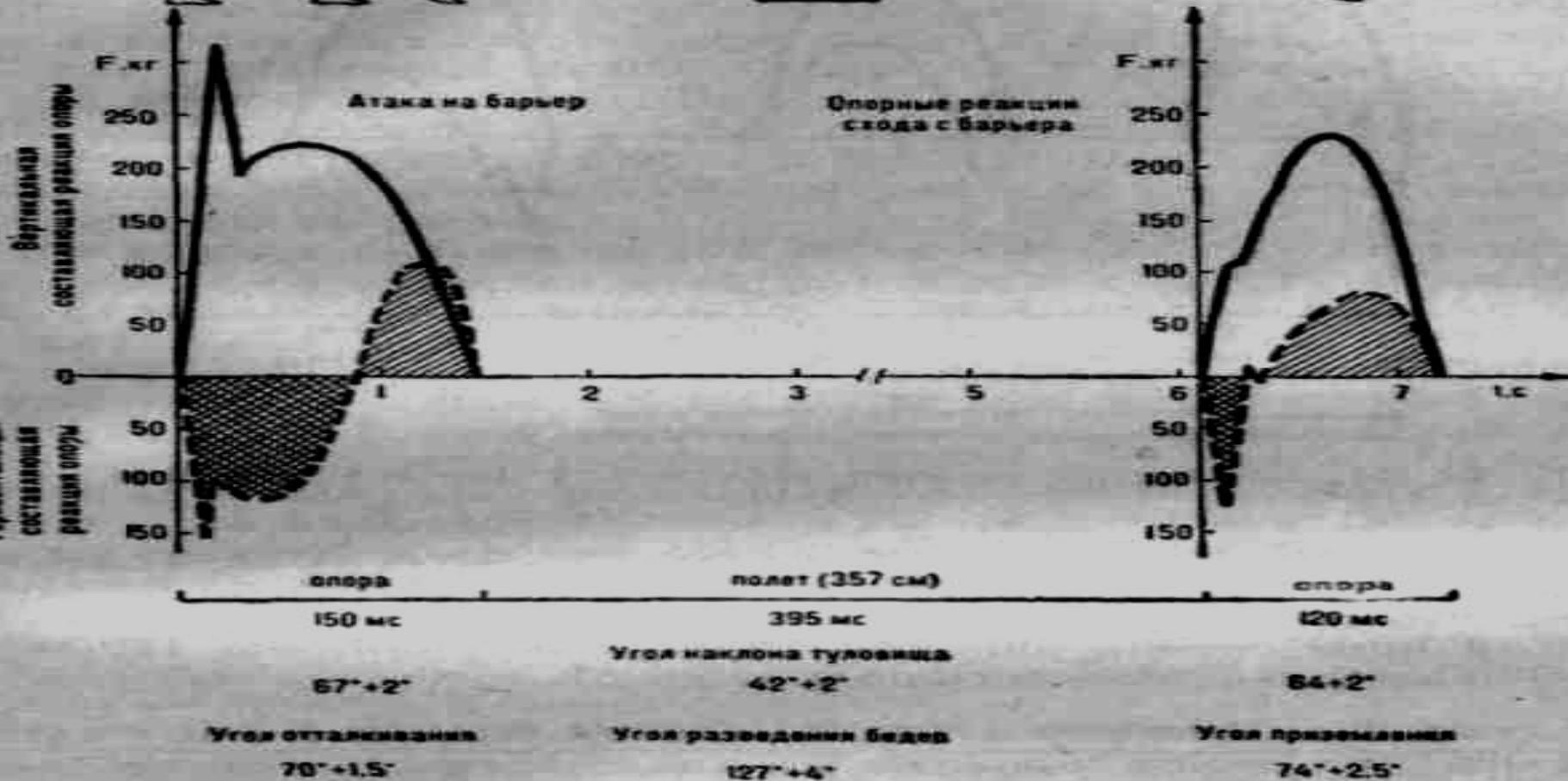


СХЕМА ПРОБЕГА МЕЖДУ БАРЬЕРАМИ



- импульс торможения

- импульс отталкивания



RIC.UA



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**

