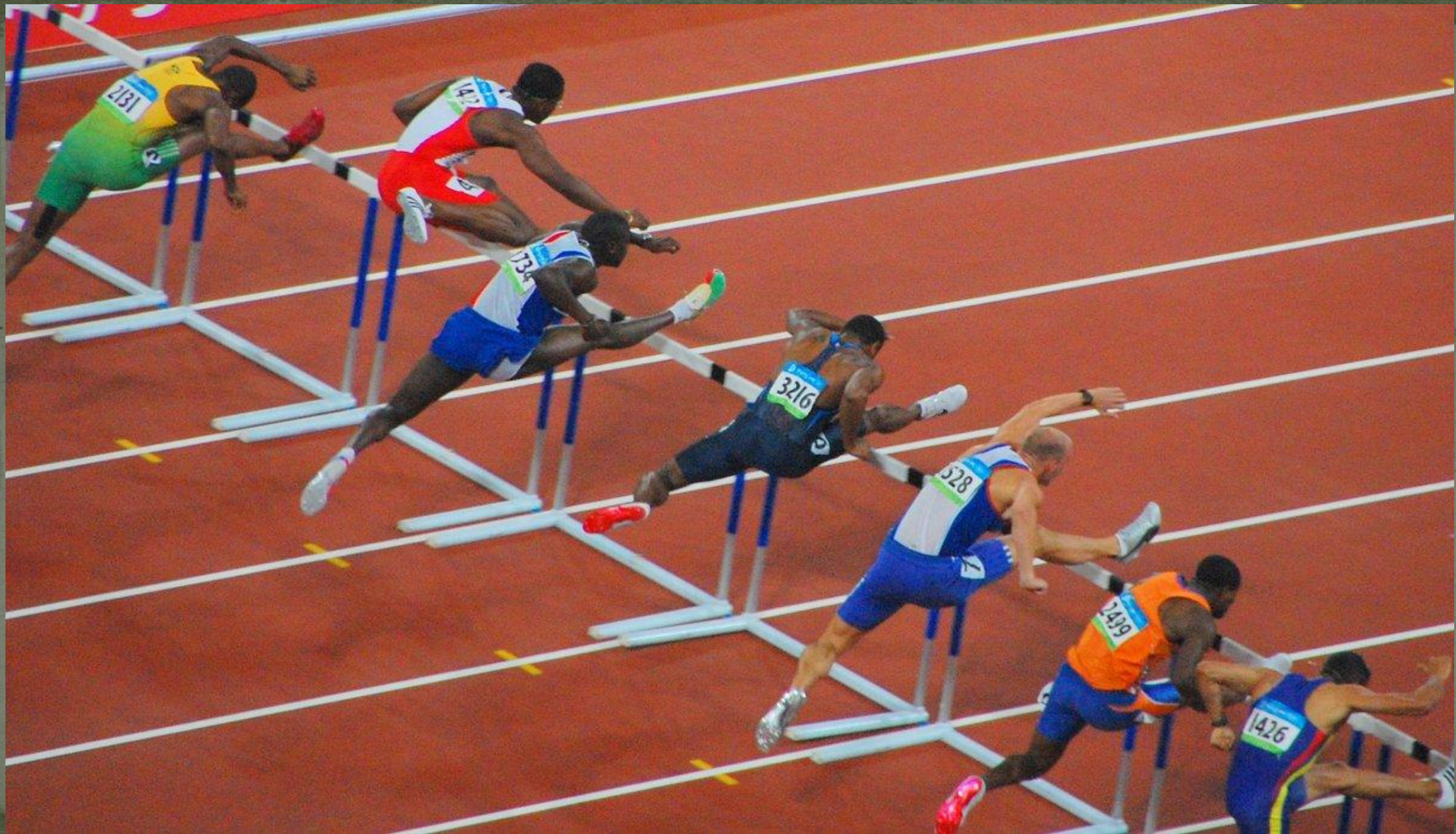


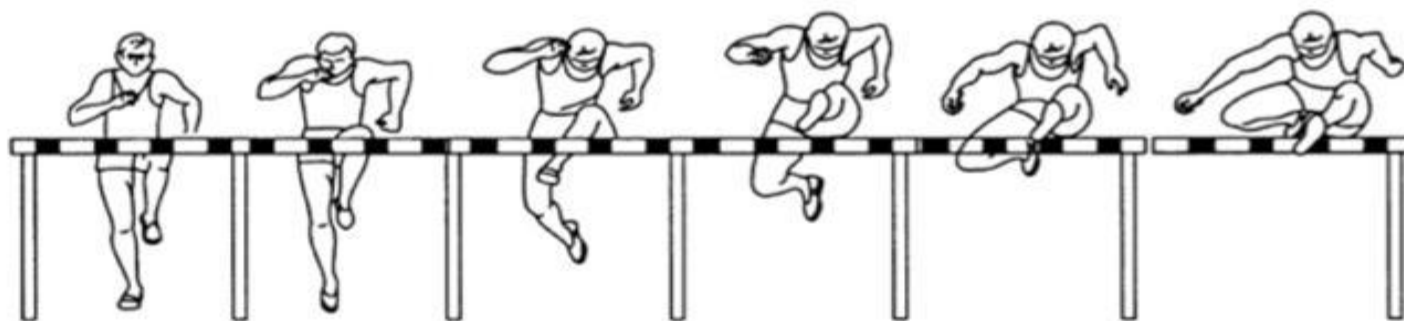
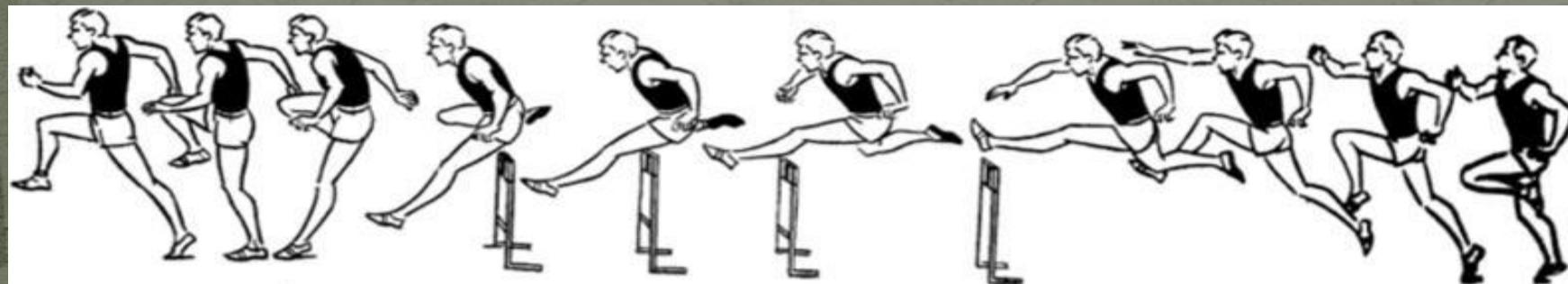
# Техника бега с барьерами(100м и 110м)

---

Работу выполнил студент:  
2 курса, группы ОБ-БЖФК-21,  
Захарченко Артем



Бег с юарьерами— это один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Ни один из видов не концентрирует в таком едином проявлении скорость, силу, высокую координацию и ритмичность, как барьерный бег



В технике барьерного бега на любой дистанции различают:

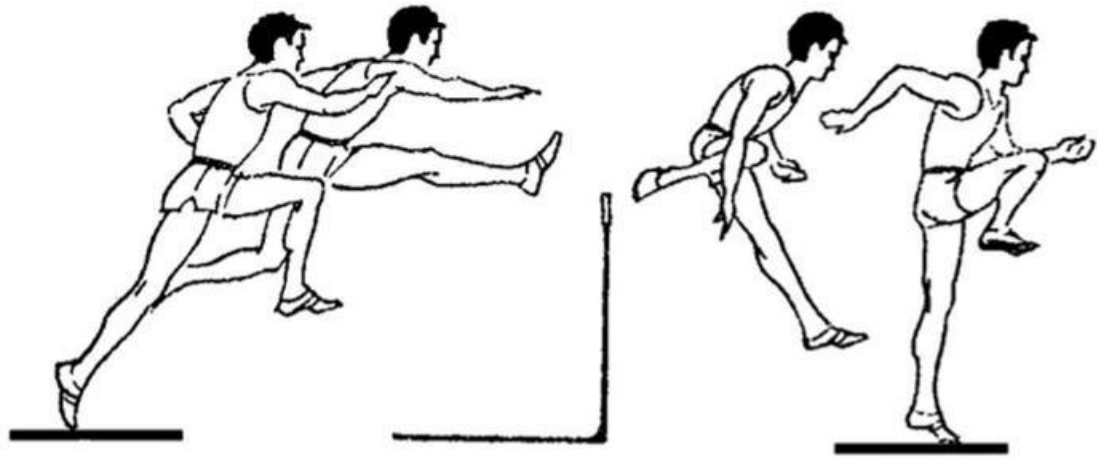
1. старт и стартовый разгон
2. преодоление барьера
3. бег между барьерами
4. финиширование.

Барьерный бег — это целостное упражнение, и все его части одинаково важны, и от выполнения каждой на высоком техническом и скоростном уровне зависит конечный результат.

**Старт и стартовый разгон.** Барьерный бег начинается со старта. Стартовое положение барьериста и расстановка колодок незначительно отличаются от старта в спринтерском беге. Стартовый разгон юноши выполняют за 7 или 8 шагов, а девушки — за 8 шагов. При восьми шагах разбега барьерист ставит на переднюю колодку толчковую ногу, а при семи — маховую.

По команде «Внимание!» барьерист поднимает таз на один уровень с плечами. По команде «Марш!» спортсмен начинает активный бег, причем выпрямление туловища в стартовом разбеге осуществляется на 4—5-м шаге стартового разгона, чтобы к последнему шагу перед барьером подойти с высоким расположением ОЦМ. Последний шаг короче предыдущего на 10—20 см, а место отталкивания должно находиться в 190—200 см от барьера.

**В преодолении барьера** можно выделить атаку барьера, переход через барьер, сход с барьера.



**Техника преодоления барьера**

**Атака** начинается со сгибания бедра маховой ноги и последующего его движения вверх-вперед. Барьерист должен стремиться к активному продвижению вместе с бедром и таза. В момент, когда бедро достигает положения, горизонтального по отношению к опоре, голень начинает движение вперед до достижения пяткой линии барьера. Бегун принимает положение «шпагат» над барьером. При атаке барьера все движения должны быть направлены вперед. Одновременно с движением маховой ноги вперед наклоняется туловище, противоположная маховой ноге рука тоже посылается вперед к носку маховой ноги, в начале атаки несколько внутрь. Сильный наклон туловища необходим главным образом в беге на 110 м с барьерами для понижения траектории движения ОЦМ над барьером, более успешного переноса толчковой ноги и активизации схода с препятствия. Для бегуний надобность в сильном наклоне туловища над препятствием отпадает из-за относительно небольшой высоты барьеров. В заключительный

После отрыва толчковой ноги от опоры начинается следующая фаза - ***переход через барьер***. Как только пятка маховой ноги перешла линию барьера, бегун резким движением опускает стопу вниз. При этом рука, одноименная маховой ноге, до этого находившаяся в крайнем заднем положении, активно движется вперед, стимулируя быстрое опускание маховой ноги за барьер. Чуть раньше толчковая нога, сгибаясь в коленном суставе, начинает движение к барьеру вперед через сторону при полном отведении бедра с взятым носком на себя. Колено должно быть выше, чем голень и пятка, а в целом бедро должно как бы проходить под подмышкой руки. Движение данной руки, противоположной маховой ноге, напоминает загребающее движение назад через сторону, при этом рука проходит с внешней стороны толчковой ноги с поворотом ладони кнаружи большим пальцем вниз. Другая рука, сгибаясь в локтевом суставе, выполняет движение как в обычном беге. Когда маховая нога касается опоры за барьером, начинается завершающая фаза преодоления барьера — *сход с барьера*.

При сходе с барьера маховая нога активно опускается за барьер на носок примерно на расстояние 100—120 см. Приземляясь за барьером, бегун должен удерживаться на высокой стопе. Очень важно соблюдать правильное положение стопы маховой ноги в момент приземления. Если стопа в момент постановки ноги на грунт будет обращена внутрь, то после схода с барьера последует «свал» тела бегуна в сторону опорной ноги, что приведет к нарушению прямолинейности бега. В момент постановки нога выпрямлена в коленном суставе, другая идет бедром вперед и немного вверх, угол в коленном суставе между бедром и голенью должен быть острым, стопа берется на себя и подтягивается под ягодицу. Первый шаг после схода с барьера выполняется с высокого положения ОЦМ. Бегун при сходе с барьера проводит колено переносимой ноги как можно дальше и быстрее вперед. При этом голень не должна выхлестываться вперед, наиболее оптимальный



Бег между барьерами. Оптимальное сочетание ритма преодоления барьера с ритмом бега между барьерами позволит бегуну достичь высоких результатов. Бег барьериста между барьерами должен быть мощным и в то же время свободным, не закрепощенным. Расстояние между барьерами преодолевается бегуном в три шага. Во время бега между барьерами должен сохраняться беговой наклон туловища: руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые, размашистые движения. Нога в беге с барьерами ставится только с носка, в то же время амплитуда беговых шагов несколько меньше, чем в спринтерском беге. Все опорные фазы в межбарьерном беге несколько короче. Длина шагов в беге между барьерами в начале дистанции выглядит примерно так: сход с барьера — 95 см, 1-й шаг — 150 см,

2-й шаг — 205 см, 3-й шаг — 195 см, а от места отталкивания до барьера - 205 см. По мере нарастания скорости бега к концу дистанции длина шагов изменяется: сход с барьера — 105 см, 1-й шаг — 150 см, 2-й шаг — 200 см,

3-й шаг — 190 см, от места отталкивания до барьера — 205 см. Из приведенных примеров видно, что последний шаг короче предпоследнего на протяжении всей дистанции. Бегун должен специально укорачивать последний шаг, выполняя как бы набегание на барьер, это способствует быстрой атаке маховой ноги. Нога в момент отталкивания ставится несколько быстрее и обязательно с носка.

Расстояние между барьерами в беге на 100 и 110 м преодолевается в три беговых шага. Первый шаг достаточно короткий в силу специфического положения при спуске 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.

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



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.

Финиширование. Отрезок от последнего барьера до финишной ленточки преодолевается на максимальной скорости. Для этого сход с последнего барьера должен быть еще более активным, чем во всех предыдущих.

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ