Методика обучения технике бега с барьерами.

Подготовил Егоров Артем Анатольевич
1 курс ОБ_ФКДО-11

Задачи:

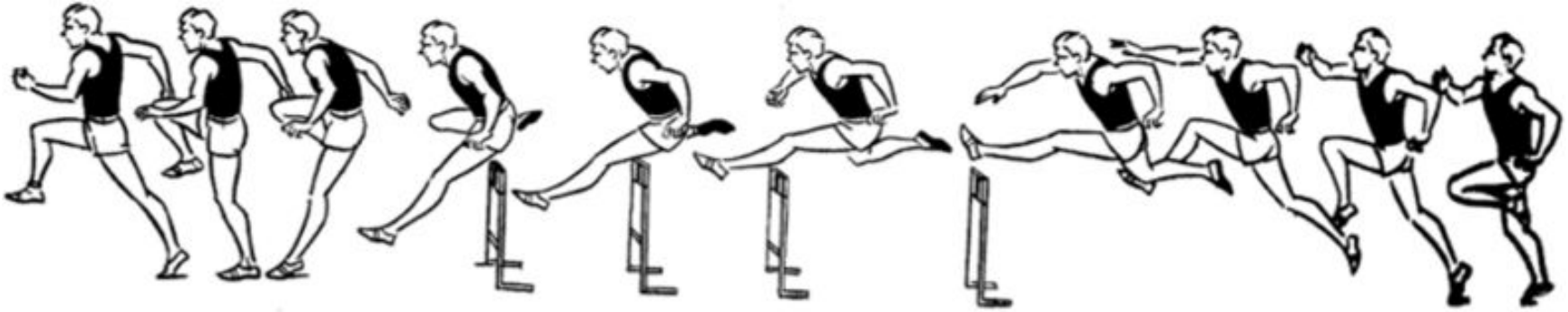
Задача 1. Дать краткую характеристику барьерного бега;

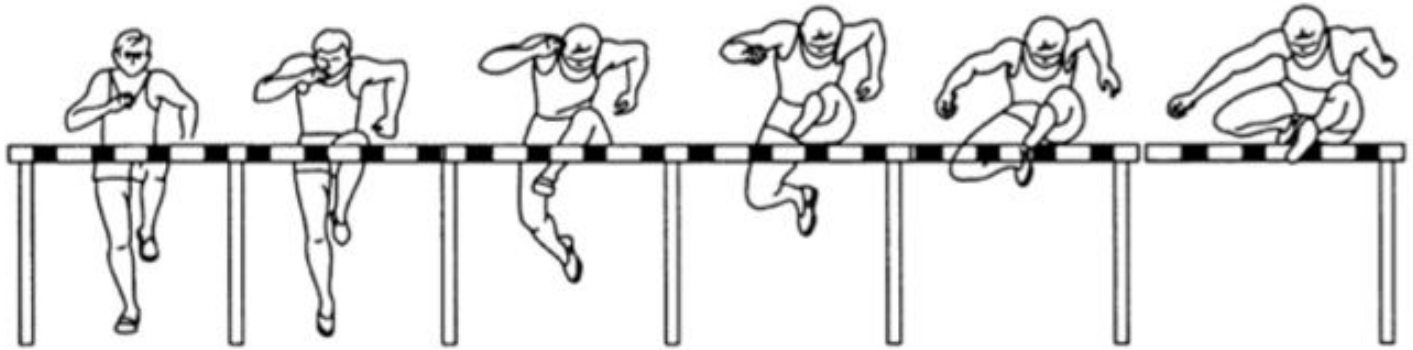
Задача 2. Обучить технике преодоления барьера;

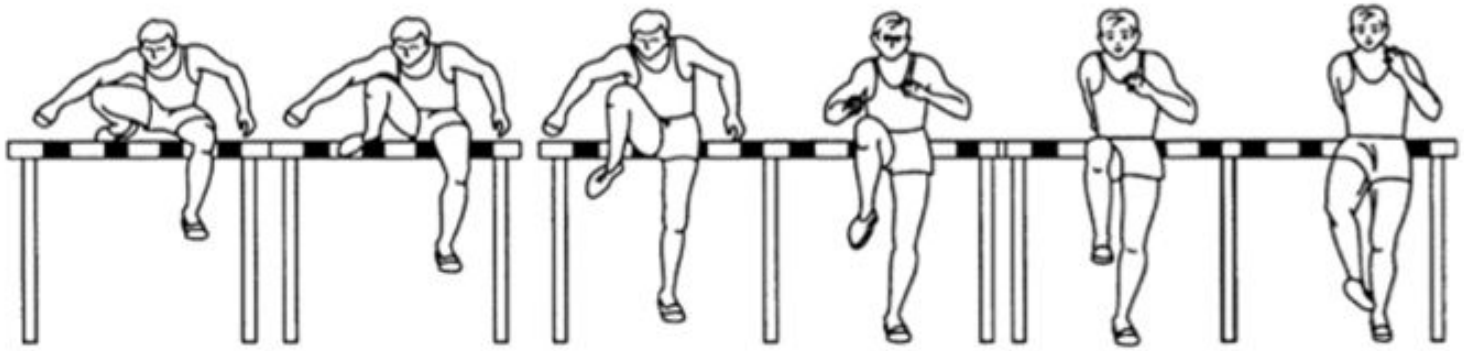
Задача 3. Обучить бегу между барьерами с преодолением препятствий;

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров;

Задача 5. Научить технике бега с низкого старта. Совершенствовать технику барьерного бега.



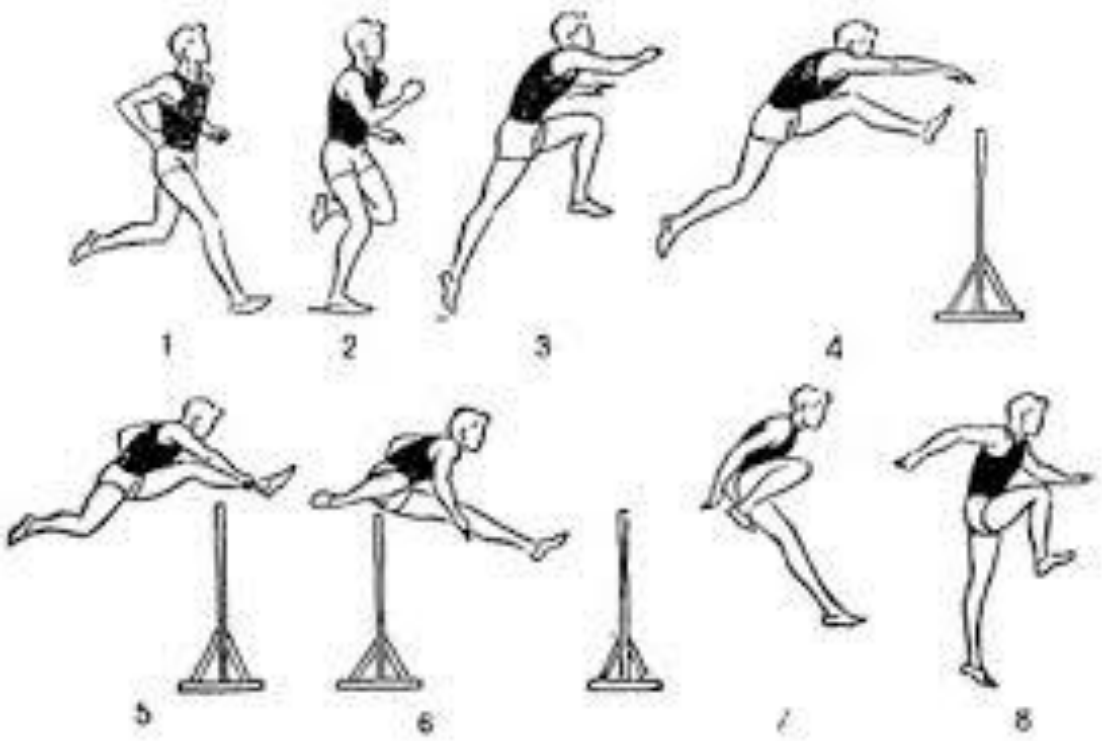




1. Характеристика барьерного бега

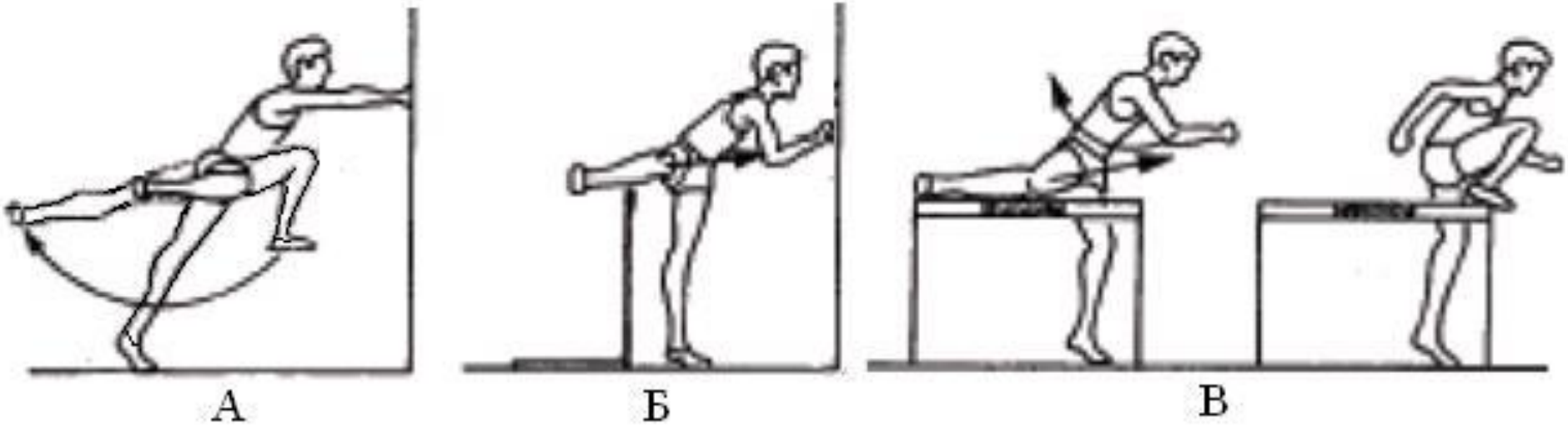
Ознакомить с историей развития и современным состоянием этого вида легкой атлетики. Создать правильное представление о рациональной технике барьерного бега. ***Средства*:** рассказ о главных особенностях бега; показ видеозаписи с обязательной демонстрацией целостного бега.

***Методические указания*:** преподаватель должен обратить внимание на самые важные моменты: высокую скорость и динамичность бега между барьерами, слитность преодоления барьера, общую координацию движений.

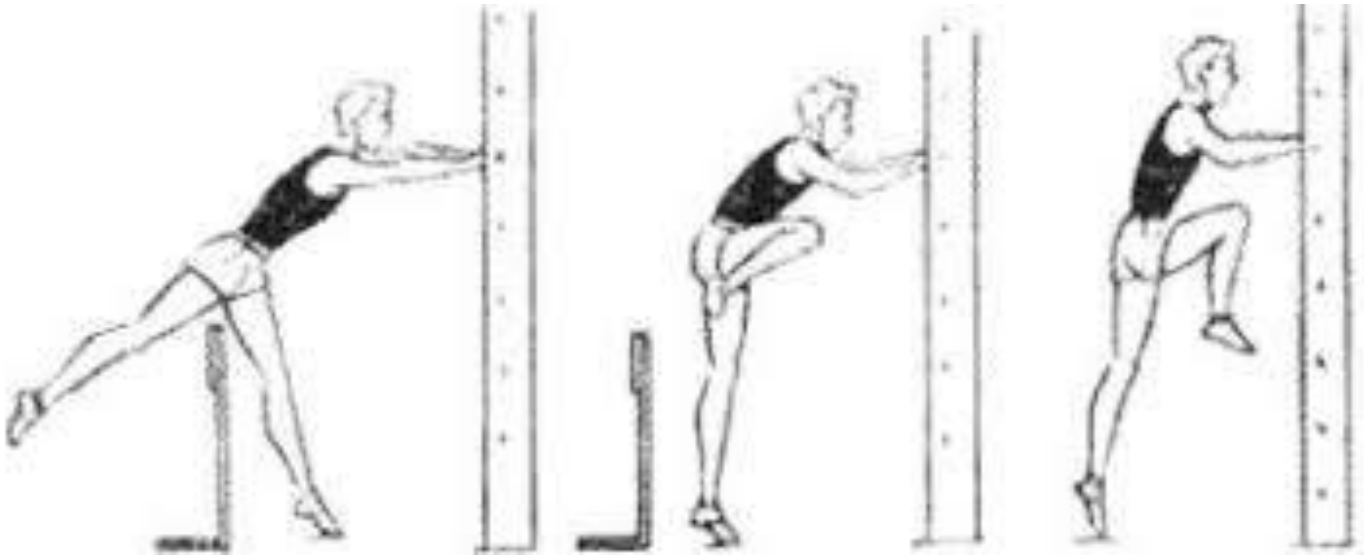


2. Техника преодоления барьера

***Средства*:** стоя лицом к стенке на расстоянии 110-150 см, имитировать работу рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 90-120 см сбоку барьера, держаться за жердь на уровне груди, переносить толчковую ногу через барьер; переход барьера или нескольких барьеров, поставленных на небольшом (2-3 м) расстоянии друг от друга; то же в медленном беге с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед; преодоление учебных барьеров в медленном темпе.

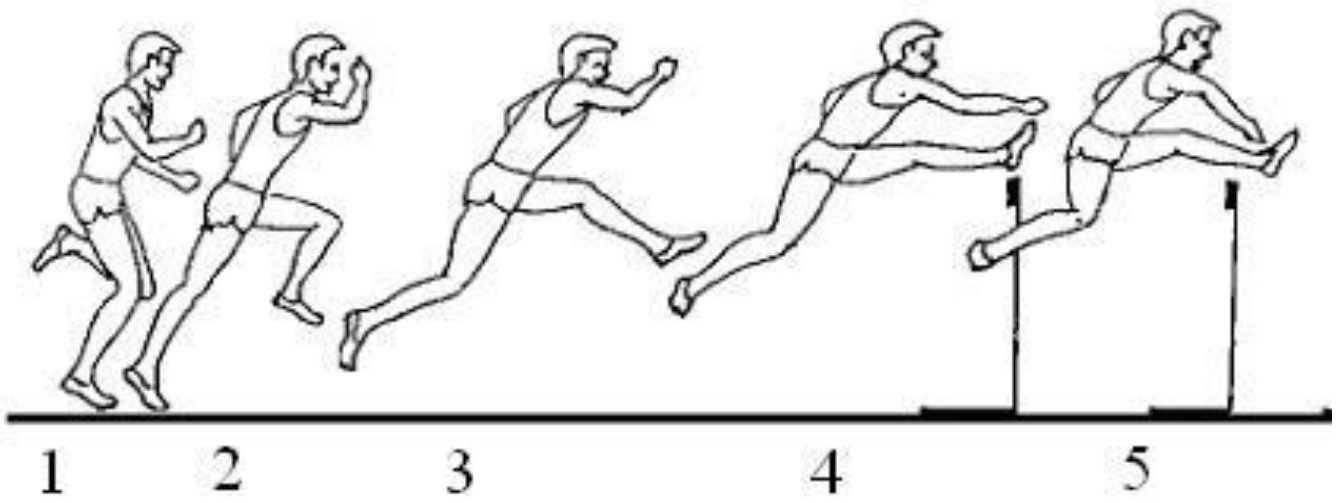

А
Б
В

Методические указания: следить за синхронностью действий маховой и толчковой ноги, за активным продвижением таза вперед. Высоту барьеров и расстояние между ними надо увеличивать постепенно. Движению рук обучать в процессе выполнения перечисленных упражнений.



3. Бег между барьерами с преодолением препятствий

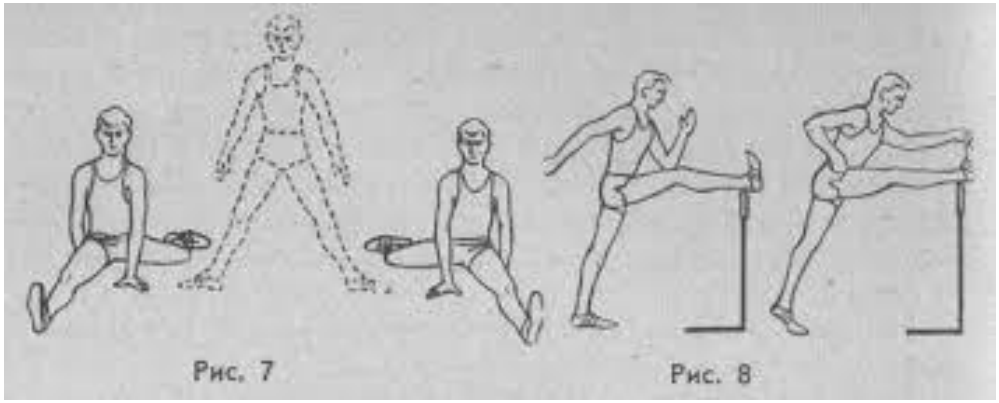
Средства: те же, что и при решении задачи 2, но с увеличением расстояния и высоты барьеров; бег сбоку барьеров в три шага; бег с барьерами в три шага при их сближенной расстановке.



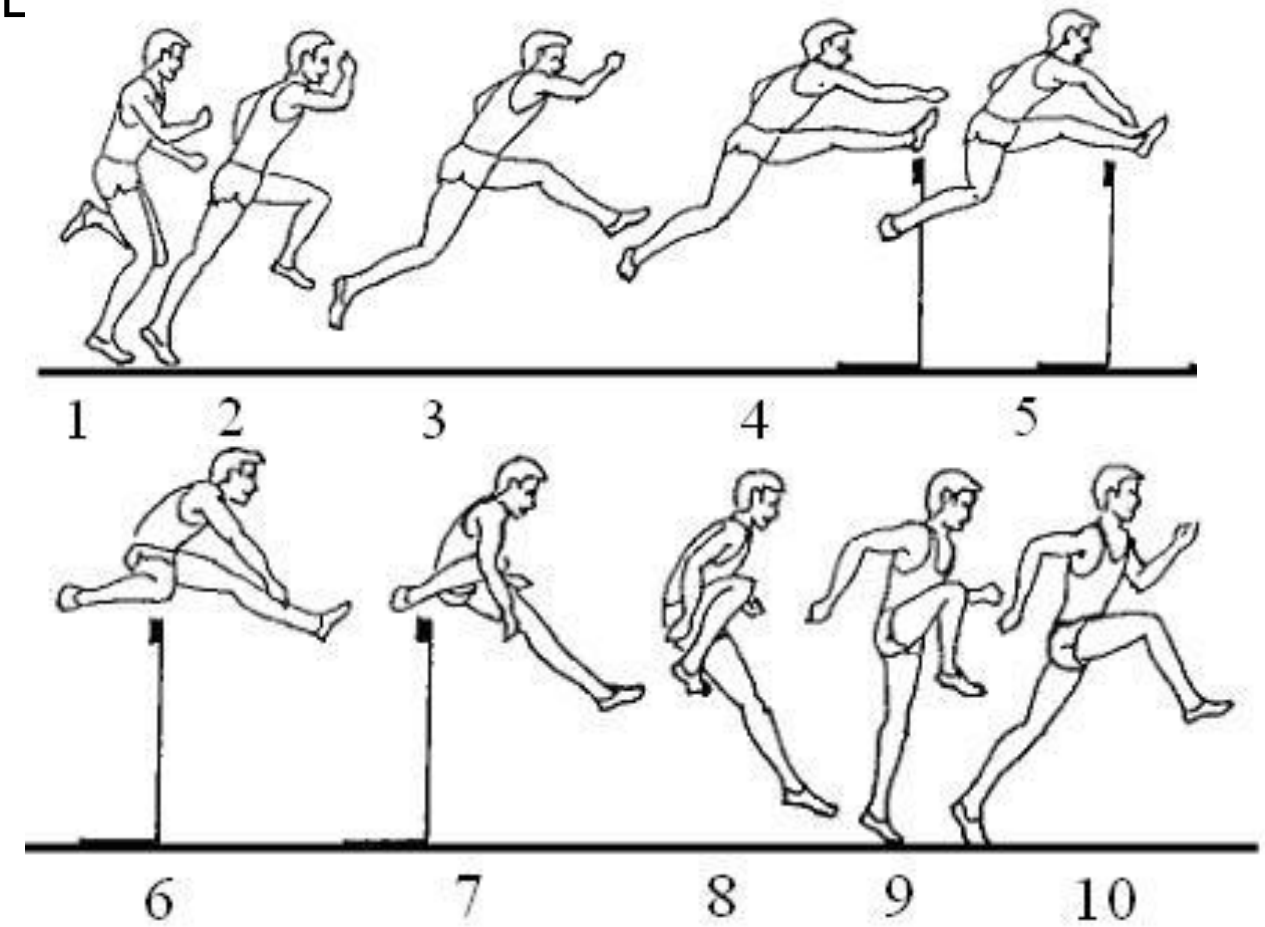
***Методические указания*:** важно следить за тем, чтобы спортсмены не отталкивались близко к барьеру, не прыгали высоко через него. Необходимо своевременно изменять расстояние между барьерами, постепенно увеличивать длину и частоту шагов. Необходимо последовательно обращать внимание на основные моменты техники: активный вход на барьер, непрерывность перехода в беге после схода с барьера, отсутствие прыжко-образного бега между барьерами.

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

Средства: специальные упражнения барьериста, бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии; барьер преодолевается сбоку; бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров.

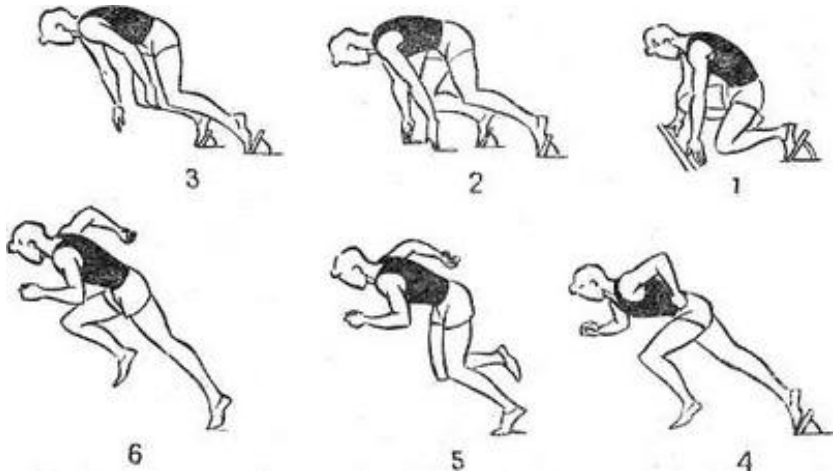


Методические указания: следует сразу обучить ритму восьми беговых шагов, делать акцент на длине первых 4-5 шагов и набегании на барьер с выпрямлением туловища на остальных 3-4 шагах



5. Технике бега с низкого старта. Совершенствовать технику барьерного бега

Средства: специальные упражнения барьериста; бег с низкого старта сбоку от барьера; бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров; пробегание полной соревновательной дистанции.



***Методические указания*:** подбор специальных упражнений должен носить индивидуальный характер, а их многократное повторение должно сочетаться с пробеганием барьерной дистанции. Для повышения эффективности следует использовать учебные барьеры пониженной высоты. Обучение бегу на 400 м с барьерами происходит после овладения техникой бега на короткие дистанции. Поэтому главной задачей будет нахождение оптимального ритма бега между барьерами в соответствии с естественным шагом в гладком беге, а также овладение техникой преодоления барьеров на повороте.

Спасибо за внимание