Контрольна робота

З дисципліни: Легка атлетика з методикою викладання

тема: Методика навчання техніці бар'єрного бігу.

2010

**1. Методика навчання техніці бар'єрного бігу**

Бар’єрний біг є одним з найбільш складних у координаційному відношенні видів легкої атлетики. Складність цього бігу полягає в тому,що бігунові, крім відповідних вимог до швидкісного бігу на дистанції гладкою, необхідно чітко дотримуватися певний ритм і довжину кроків від старту до останнього бар'єру, не допускати зайвих вертикальних коливань ЗЦМ, володіти гарною координацією рухів, мати силу і спритність, гнучкість і рухливість в тазостегнових суглобах .

Приступати до оволодіння технікою бар'єрного бігу можливо лише після того, як займаються оволоділи основами гладкого бігу і освоїли техніку високої та низької стартів.

Завдання 1. Ознайомити з технікою бар'єрного бігу. Ознайомлення слід починати з демонстрації техніки бігу по дистанції, яка включає біг зі старту з подоланням 3 - 4 бар'єрів і фінішування. Бажано продемонструвати техніку бігу ще 2 -3 рази, а потім запропонувати займаються самим кілька разів пробігти в три кроки через 2 - 3 бар'єру , висотою 40-50 см і відстанню 7 -8 м. У процесі показу техніки бар'єрного бігу звернути увагу займаються на сміливе підбігання до бар'єра, кидок на бар'єр і зв'язок ритму подолання бар'єру з бігом між ними.

Завдання 2. Навчити техніці подолання бар’єра. Бар’єрний біг вимагає від спортсмена гарної гнучкості задньої і передньої поверхні стегна, рухливості в кульшових суглобах. Тому, перш ніж приступити до вирішення цього завдання, необхідно ознайомити займаються з вправами, спрямованими на розвиток гнучкості й еластичності м'язів і зв'язкового апарата.

1. Стоячи на одній нозі біля опори, робляться махи іншою ногою вперед-назад.

2. Стоячи обличчям до опори, робляться махи прямою ногою в праву і ліву сторони.

3.Ходьба із нахилами вперед і діставання статі руками.

4. Ходьба з випадами вперед і пружинистим погойдуванням тулуба, а потім з нахилом вперед і діставання ліктями пола.

5. Стоячи спиною до гімнастичній стінці, зігнути в коліні ногу і занести носок стопи на поперечину. Прогнутися в попереку, виводячи таз вперед.

6. Широко розставивши ноги, здійснюють поперемінне присідання то на правій, то на лівій нозі, пружно покачуваючись.

7. Сісти в положення «бар'єрного кроку» (Махова нога витягнута вперед, товчкова, зігнута у стопі, відведена в сторону під прямим кутом).

8. Початкове положення те ж, що і в попередній вправі. Спираючись руками об підлогу, піднятися вгору, прийнявши положення «широкого кроку». Не відриваючи п'ять від підлоги, переміститися в положення «бар'єрного кроку», при якому товчкова нога витягнута вперед, а Махова відведена в сторону.

9. Поставить ногу п'ятою на гімнастичного «коня», бар'єр або іншу опору, нахилитися вперед і в бік відведеної ноги.

10.Стоячи боком у бар'єру, гімнастичній стінки або «коня», покласти зігнуту в коліні ногу на опору. Нахили тулуба вбік відведеної ноги, а потім вперед-вниз, одночасно опускаючи плече і руку, протилежні стоїть нозі.

Тут і далі вправи проводяться з поступовим ускладненням. Займаються повинні поступово освоїти всі перераховані вправи. У процесі подальших занять, коли бігуни вже придбають бар'єрну достатню гнучкість, число вправ і кількість їх повторень зменшується. У міру розвитку гнучкості, еластичності м'язів і зв'язкового апарату та знайомства з технікою бар'єрного бігу займаються приступають до оволодіння технікою подолання перешкод і ритмікою бігу між німі. Підводячі вправи доцільно виконувати в тій послідовності, в якій виробляються руху в бар'єрному бігу. В першу чергу слід освоїти вправи, спрямовані на оволодіння правильним виконанням відштовхування і входом на перешкоду.

1.Стоячи спиною до гімнастичній стінці або перешкоди і спираючись на нього, робиться підйом і випрямлення маховою ноги над бар'єром, потім нога повертається у вихідне положення. Опорну ногу в коліні не згинати. Бар'єр має стояти на відстані 1 -1,20 м від бігуна.

2.Стоячи між бар'єрами і спираючись на них руками, робиться підйом маховою ноги з просуванням тазу вперед.

3. Робити підскоки на поштовхової нозі, утримуючи махову ногу під прямим кутом, розгинаючи і згинаючи її в колінному суглобі при кожному підскоку. Товчкова нога при цьому не згинається.

4. Імітація атаки бар'єра, поставленого у гімнастичній стінки або гімнастичного коня, стопки матів. При виконанні вправи треба стежити за тим, щоб стегно маховою ноги піднімаються трохи вище рівня «коня», після чого проводити швидке її розгинання в колінному суглобі до повного випрямлення. Одночасно «викидається» рука, різнойменних маховою нозі, і збільшується нахил тулуба. Поступово вправу ускладнюється тим, що виконується з підходом і атака на перешкоду доповнюється кидком руки і активним просуванням вперед тулуба.

Потім у навчанні застосовуються підводять вправи для оволодіння технікою роботи поштовхової ноги.

1. Ковзання стопою поштовхової ноги уздовж похилій поверхні бар'єру з подальшим винесенням її вперед.

2. Перенесення поштовхової ноги через бар'єр, стоячи в положенні невеликого нахилу вперед з упором рук про гімнастичну стінку, бар’єр. При виконанні цих вправ необхідно стежити за тим, щоб опорна нога не згиналася в колене.

3.Перенесення поштовхової ноги збоку через два бар'єру різної висоти, що стоять один від одного на відстані 50 - 60 см.

Далі слідують вправи для навчання поєднанню рухів маховою і поштовхової ніг і сходу з перешкоди.

1. Сидячи на «коні» в положенні «широкого кроку», одночасно з опусканням маховою ноги перенести поштовхову ногу через снаряд.

2. Подолати бар'єр з положення «стоячи» на поштовхової нозі і тримаючи ногу над бар'єром (опустити махову ногу, одночасно відштовхуючись поштовховою).

Виконувати вправу можна як з місця, так і з підходом до бар'єра.

Подальше навчання техніці переходу через бар'єр відбувається одночасно з навчанням ритму бігу, що сприяє закріпленню технічних навичок, отриманих в процесі виконання спеціальних вправ.

Завдання 3. Навчити ритму і техніці бігу між бар’єрами. Для вирішення цього завдання на доріжці ставляться 3 - 5 бар'єрів заввишки 50 - 60 см на відстані 7 м один від одного. Відстань від лінії старту до першого бар'єру становить близько 7 - 7,5 м. Займаються повинні з положення високого старту подолати дистанцію, зробивши до першого бар'єру 4 кроку, а між перешкодами - 3 шага. Ритм бігу повинен бути наступним: перші три кроки однакові за часом, четвертий швидше. Викладач голосом або ударами задає цей ритм, наприклад: «Раз, два, три - гоп! Раз, два, три - гоп!

Для подальшого освоєння ритмом бігу доцільно розмітити доріжку по довжині кроків. Приблизна їх співвідношення має бути наступним: перший відрізок 105 см, другий - 130 см, третя - 155 см, четвертий - 140 см, відстань від місця відштовхування до бар'єру - 170 см. Дуже важливо при цьому звернути увагу займаються на те, що скорочення останнього, перед відштовхуванням на бар'єр, кроку відбувається за рахунок постановки ноги якомога ближче до проекції ЗЦМ з передньої частини стопи. У процесі освоєння ритму і техніки бігу відстань між бар'єрами і їх висота збільшуються, необхідно також підвищувати швидкість пробігання дистанції.

Завдання 4. Навчити техніці низького старту і стартового розгону з подоланням бар’єрів. Після засвоєння техніки подолання перешкод і ритму бігу приступають до навчання техніці старту і стартового прискорення. Для цього необхідно оволодіти технікою низького старту, вміти швидко набирати швидкість і ритмічно виконувати біг до першого бар'єру, точно потрапляючи ногою на місце відштовхування через бар'єр, а також збільшувати швидкість бігу після подолання перешкоди.

Навчання низького старту проводиться так само, як в бігу на короткі дистанції. Потрібно звернути увагу займаються на більш енергійні рухи рук і більш швидке випрямлення тулуба. Основний засіб навчання - біг з низького старту з подальшим подоланням 2 - 3 бар'єрів. У тому випадку якщо заняття тривалий час включають біг зі старту через один бар'єр, то спортсмени звикають знижувати швидкість після його здолання. В початковий період навчання відстань між бар'єрами може бути зменшено.

Завдання 5. Навчання техніці бар'єрного бігу в цілому та її вдосконалення.

Рішення цієї задачі досягається багаторазовим повторенням спеціальних вправ бар’єриста, бігом через бар'єри різної висоти, бігом через що збільшується кількість бар'єрів, розставлених на різній відстані, бігом з низького і високого стартів по всій дистанції без урахування часу і з контролем часу. Слід зазначити, що застосування різного поєднання розстановки бар'єрів і зміна їх висоти дозволяють зробити заняття більш цікавими, підвищують їх емоційність, полегшують процес оволодіння технікою. Ефективність навчання техніці бар'єрного бігу також значно підвищується при використанні навчальних бар'єрів зниженою висоти і з м'якими перекладинами (рис. 1).

Принципова послідовність навчання техніці бар'єрного бігу на 400 м та ж і відбувається після оволодіння технікою бар'єрного бігу на короткі дистанції.

Рекомендуємо нижче докладно розглянути «Примірний план навчання техніці бар'єрного бігу».

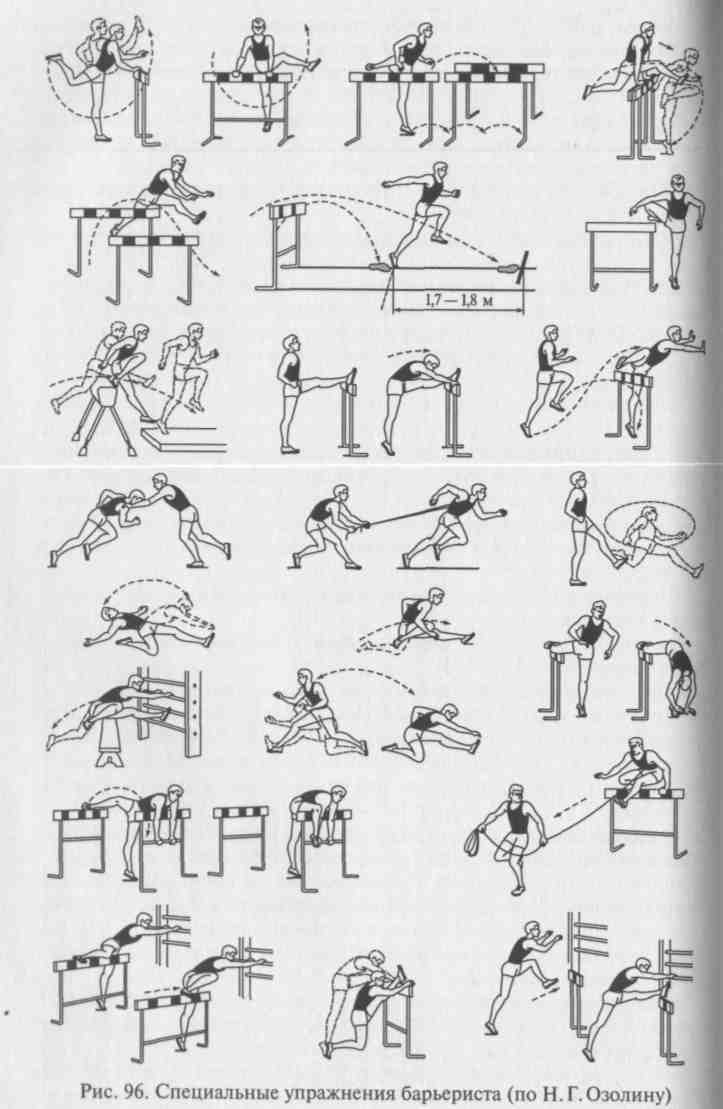


Рис.1. Спеціальні вправи бар'єриста

**2. Примірний план навчання техніці бар'єрного бігу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завдання | Засоби | Організаційно-методичні заходи | Типові помилки | Причини | Виправлення |
| 1.Ознайомити з технікою бар'єрного бігу | 1. Демонстрація викладачем техніки бар'єрного бігу та пояснення (показ, розповідь)  2. Випробування техніки бар'єрного бігу | Перегляд та аналіз кінограм, кінокольцівок, відеофільмів, фотографій, плакатів цілісного бігу  Знайомство з правилами змагань | Невпевненість і страх подолання бар'єрів | Використання стандартних бар'єрів | Забезпечити оптимальну відстань і висоту навчальних бар'єрів при апробуванні |
| 2. Навчити техніці подолання бар'єру | 1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна маховою ноги вперед-назад і наступним викиданням гомілки п'ятою вперед  2. Імітація роботи рук з нахилом вперед з положення "бар'єрного кроку" або з опорою маховою ноги на бар'єр або гімнастичну стінку, на рівні поясу  3. Імітація атаки бар'єра, поставленого у гімнастичній стінки (з місця,  1-2-3 кроків)  4. Перенесення поштовхової ноги через бар'єр на місці з опорою руками на гімнастичну стінку на рівні грудей  5. Ковзання коліном і стопою поштовхової ноги вздовж поверхні бар'єру, стоячи обличчям до гімнастичній стінці і тримаючись за жердину на рівні грудей  6. Перехід через бар'єр в ходьбі. Підняти махову ногу, зігнувши в коліні, і опустити її за бар'єр. Одночасно перенести поштовхову ногу, зігнуту в коліні, через бар'єр паралельно планці і зробити крок за бар'єр  7. Подолання 3-4 бар'єрів, поставлених на відстані 2-3 м один від одного, в ходьбі і бігу | Виконувати в ходьбі з просуванням вперед. Рухи руками виконуються плавно з великою амплітудою  Махову ногу не згинати. Голову не опускати  Гомілку махової ноги підбирати до стегна. Вправу виконувати з прискоренням в кінці  Бар'єр розташований на відстані стопи позаду маховою ноги, товчкова нога переноситься з заднього положення  Верхня планка бар'єру встановлена похило, а бар'єр знаходиться перпендикулярно до гімнастичній стінці. Махова нога стоїть високо на стопі  Махову ногу ставити ближче до проекції ОЦМ, "гребуючим" рухом  Коліно поштовхової ноги рухається вперед-вгору до середньої лінії тулуба | Піднімання прямої ноги  Недостатнє відведення поштовхової ноги в бік  Атака бар'єра прямою ногою. Відхилення тулуба назад  Підняття стопи поштовхової ноги вище коліна і розгинання її в колінному суглобі  Зігнута опорна нога, таз не виводиться вперед  Відсутня синхронність дій рук і ніг  Стрибок через бар'єр | Нерозуміння суті вправи  Недостатньо розвинені гнучкість і еластичність м'язів і зв'язок в тазостегновому суглобі  Нерозуміння сутності руху  Нерозуміння сутності руху  Недостатньо розвинена гнучкість і рухливість у тазостегновому суглобі  Не відводиться вперед протилежна махової нозі рука  Бар'єр долається махом прямої ноги | Гомілку маховою ноги підбирати до стегна  Виконувати вправи для розвитку гнучкості  Підняття "гострого" коліна. Імітація з акцентом на нахил тулуба  Вправи спочатку виконувати повільно  Виконувати вправи для розвитку гнучкості  Виконати імітаційні вправи  Перенесення махової ноги в ходьбі і бігу збоку від бар'єру |
| 3. Навчити ритму і техніці бігу між бар'єрами | 1. Біг з високого старту поруч з бар'єрами в 3 кроки (з боку поштовхової і махових ніг)  2. Біг з високого старту з подоланням 3-4 бар'єрів в 3 кроки | Відстань від першого бар'єру пробігається за 7-8 бігових кроків. Відстань між бар'єрами вкорочені, а висота занижена  По мірі оволодіння технікою бігу вар'їрується висота бар'єрів і відстань між ними, наближаючись до змагальних умов | Завісання над бар'єром. Короткий і пасивний перший крок за бар'єр  Недобігання до місця відштовхування на бар'єр. Пробігання місця відштовхування на бар'єр. Біг стрибками | Під час атаки бар'єру тулуб відхиляється назад. Тулуб випрямляється при сході з бар'єру  Неправильний вибір місця початку бігу. Раннє випрямлення тулуба, біг широкими кроками. Помилки в техніці подолання бар'єру, прискорення першого кроку | Перенесення поштовхової ноги через бар'єр у гімнастичній стійки. Біг через низькі бар'єри в один крок  Виправити стартову позу початку бігу. Зберігати нахили в стартовому розгоні, біг виконувати з передньої частини стопи. Виконувати пробіжки збоку від бар'єрів з перенесенням поштовхової (махової) ноги через перепону |
| 4. Навчити техніці низького старту і стартового розбігу з подоланням бар'єрів | 1. Біг з низького старту від бар'єру  2. Біг з низького старту з подоланням 1-3 бар'єрів | Уточнити місце поштовху і вносити поправки в початок старту і швидкість стартового розгону  У міру засвоєння техніки додавати кількість бар'єрів | Близький підхід до бар'єра і перестрибування через нього  Передчасний нахил тулуба при вході на бар'єр | Неправильний вибір місця початку бігу  Стопорящий рух поштовхової ноги викликає ранній нахил | Нанести позначки відштовхування, використовувати низький бар'єр  Долати бар'єри з акцентом на підйом стегна махової ноги |
| 5. Навчання техніці бар'єрного бігу в цілому та її вдосконалення | 1. Біг з високого старту з розгоном 18-22 м через 5-6 бар'єрів  2. Біг з низького старту по всій дистанції без урахування часу і з контролем часу | Оволодіння технікою подолання бар'єрів на високій швидкості із збільшеною довжиною стартового розбігу  Прийом контрольних нормативів, прикидки, змагання | Неузгоджені рухи рук і ніг у бігу  Низьке положення коліна при перенесенні поштовхової ноги через бар'єр | Слабка рухливість у кульшових суглобах  Нерозуміння сутності руху | Виконання спеціальних вправ бар'єриста з обох ніг  Імітація перенесення поштовхової ноги з опорою у гімнастичній стінки |

**Список літератури**

