

Методика обучения ритму перехода через барьер для начинающих барьеристов

Автор: Юлин Сергей Борисович

Это методическое пособие написано на основании собственного практического опыта по подготовке бегунов-барьеристов от новичков до результатов мастера спорта РФ, показанных в юниорском возрасте и анализа и изменения общепринятых методик, терминологии, работы коллег-тренеров. Всё, о чём сказано в данной статье системно применялось на протяжении многих лет и всегда приносило отличные результаты (независимо от уровня результатов учеников разница в барьерном и гладком беге была минимальна). Безусловно, очень много зависит от процесса отбора и формирования сильной группы, но это отдельная тема, сейчас я хочу остановиться на формировании у тренеров правильного понимания такого вида лёгкой атлетики, как барьерный бег.

Если рассматривать дистанцию в целом, то можно сказать, что барьерный бег относится к сложным техническим видам лёгкой атлетики. Его также можно отнести к циклическим видам, при этом на дистанции следует выделять такой повторяющийся цикл: от первого бегового шага после барьера до опускания маховой ноги на дорожку за следующим барьером (так называемый «сход» с барьера). То есть цикл заканчивается обязательно ПОСЛЕ перебега барьера! Количество таких циклов на дистанции соответствует количеству барьеров. Кроме того, существуют два выходящих за рамки цикличности отрезка: бег со старта до «схода» с первого барьера и от завершения последнего барьерного цикла до финиша.

Здесь мы подходим к первому очень важному нюансу. Ни в коем случае нельзя разделять переход через барьер и бег между барьерами. Это должен быть единый цикл, именно такой, как я указал выше, и самое важное звено цикла – именно последнее движение маховой ногой. Этому надо учить с самых первых тренировок. В противном случае бег по дистанции превратится в 10 разбегов и 10 перепрыгиваний через барьер.

Тем не менее, наблюдая за работой коллег, я замечал неправильное формирование ритмического рисунка бега. Это выражается в звуковом сопровождении, особенно в беге в три шага. Как это неправильно осуществлялось (это я наблюдал неоднократно): тренер старается голосом увеличить темп бега ученика по дистанции, ускоренно произнося: «та-та-ТА», делая акцент на последнем шаге, и таким образом создаёт неправильный ритм барьерного бега, выделяя усилие на последнем шаге, то есть провоцирует акцентированное отталкивание на барьер, что приведёт к необоснованно долгой фазе полёта над барьером и, как следствие, потере скорости и ритма после барьера. Правильно будет так: та-та-та-ТА, то есть акцент на опускание маховой ноги за препятствие (завершение цикла). Здесь нужно понимать, что наименьший КПД в продвижении вперёд наблюдается в безопорной фазе, поэтому необходимо свести эту фазу к минимуму, и как можно быстрее перейти к бегу между барьерами с наименьшими потерями скорости, которые неизбежны. Ещё нюанс. Чтобы быстрее перейти к бегу после барьера, нужно как можно быстрее опустить маховую ногу ЗА барьер. А сделать это можно только стоя на толчковой ноге, то есть в опорном положении. Другими словами, задача тренера с первых дней обучения сформировать

в сознании ученика понимание того, что барьерный шаг ничем не отличается от бегового, кроме того, что он длиннее и есть различия в траектории движения маховой и толчковой ноги. Ритмический рисунок *перебегания* барьера (чередования опорных и безопорных фаз) должен быть максимально приближен к гладкому бегу. Я не случайно употребил слово «*перебегание*», так как термины, употребляемые в процессе обучения, имеют очень важное значение и должны соответствовать целям обучения, а не вредить их достижению. Нельзя употреблять: «преодоление» барьера, нужно: *перебегание*, *перешагивание* (подчёркивает естественность, лёгкость движений). Категорически нельзя: атака **барьера**, только атака **МЕСТА ПРИЗЕМЛЕНИЯ за барьером**.

Кратко подведу итоги общей части. Для эффективного обучения правильному барьерному ритму тренер должен:

- 1) Понимать цель обучения.
- 2) Максимально приблизить ритм перебегания барьера к бегу между барьерами.
- 3) Основное внимание при обучении уделять движениям маховой ноги.
- 4) Соблюдать законы тренировки: постепенности, адекватности, наглядности.

И, главное, последовательность этапов обучения должна быть такой: сначала формирование правильного ритма перехода через барьер, затем отработка движений маховой ноги, затем - толчковой ноги. И только после полного усвоения техники отдельных элементов переходить к совершенствованию техники целостного упражнения и бегу по дистанции.

Теперь перехожу непосредственно к обучению техники барьерного шага.

Сначала обозначу основные условия, выполнение которых позволит сформировать эффективную технику пробегания барьеров.

- 1) Основополагающие движения - действия маховой ногой.
- 2) Чтобы быстро опустить маховую ногу за барьер, нужно быть в опорном положении (не спешить снимать толчковую ногу)
- 3) Атака места приземления, а не планки барьера
- 4) Уйти с маховой ноги после барьера как можно быстрее
- 5) Как только толчковая нога снимается – максимально быстрый первый беговой шаг (в сочетании с п. 4)
- 6) Правильная работа руками – руками управлять легче, они задают темп и амплитуду движений
- 7) Все движения должны быть слитными, для ускорения делать акцент на последующее движение.

На первой тренировке: рассказать, показать, дать попробовать. Это общепринятая методика. Я не давал попробовать, так как 99% за то, что попробуют неправильно, и сразу возникает необходимость переучивания, что всегда сложнее. Начинается обучение с объяснения того, что, стоя на одной ноге, ученик может двигать другой ногой в разных направлениях. Попробовав то же в прыжке, возникает понимание, что

на опоре выполнять удобней. Так происходит первичное формирование правильной последовательности действий. Далее, ученикам предлагается перешагнуть, а не перепрыгнуть, через препятствия (линия, гимнастическая скамейка, низкие барьеры и т.п.). Категорически запрещается отрывать ногу до препятствия, пока другая нога не будет поставлена на пол за препятствием. Упражнение «Надеть брюки»: представить, что надевается на левую ногу штанина брюк, стоя на правой ноге. При этом левая нога сначала подтягивается к плечу, затем, выпрямляясь возвращается через штанину к опорной правой ноге. При этом вес тела должен остаться на правой ноге, а левая просто приставляется. Нужно добиваться, чтобы ученики не подседали на опорной ноге, а затем ещё и поднимались на носок во время подтягивания левой ноги к плечу и оставались на носке до завершения упражнения. Почему нужно стоять на правой ноге? Так как я готовил бегунов на 400 м с барьерами, где важно бежать ближе к бровке, толчковая правая нога предпочтительней, чем левая. Тем более, что в дальнейшем научить бегу с другой ноги было гораздо легче, независимо от того, какая нога у спортсмена «своя». После этого упражнения, которое достаточно важное в методике обучения, можно переходить к упражнению с барьерами. Продолжается обучение не столько технике, сколько формированию правильного ритмического рисунка барьерного шага. Теперь «надеваем брюки» через барьер. Исходное положение: стоя лицом к барьеру на расстоянии 30-40 см. Здесь важны два момента. Первое: как я говорил руки и ноги не могут работать вразнобой, но, так как внимание занимающихся сосредоточено на движения ног, о руках они не думают, и руки обязательно будут взлетать вверх вместе с ногой. Избежать этого очень просто – руки убираем за спину. Второе: высота барьеров. Изначально высота должна быть такая, чтобы ученик не напрягаясь поднимал согнутую левую ногу так, чтобы её подошва оказалась на 5-7 см выше планки барьера. Далее движение сверху вниз/назад с постановкой ноги как можно ближе к барьеру. По завершении упражнения туловище должно быть в вертикальном положении, плечи по линии барьера, вес тела остаётся на правой (толчковой) ноге, руки должны остаться на планке барьера. Высота барьера постепенно увеличивается до уровня, при котором спортсмен, стоя в исходном положении, не наклоняясь, может положить руки на барьер. Выполняется то же, но с отклонением барьера вперёд, с последующим «надеванием». Выполнять упражнение можно с ходьбой между барьерами, или с одним барьером, возвращаясь, при условии полного контроля за выполнением со стороны тренера.

Упражнения в движении . В упражнениях 1-4 руки должны быть за спиной занимающихся

Начальная высота препятствий не более 20 см!

1. То же упражнение, но между барьерами ходьба с высоким подниманием колена, соблюдая 4-шажный цикл, т.е. акцентированное опускание маховой ноги за барьер. **Важно:** руки за спиной, при завершении цикла остаться **стоять на толчковой ноге** (стоять верхом над барьером), не переносить вес тела на маховую ногу, контроль за положением туловища и плеч. Ученик должен максимально вынести согнутую маховую ногу за планку барьера, прежде, чем опускать вниз/назад (**чем дальше**

прошёл за барьер, стоя на толчковой, тем меньше барьер мешает опустить маховую)

2. Перекат (с минимальной фазой полёта) с пятки на носок, подтягивая колени к плечу, далее то же упражнение. Сначала обязательно делать остановку, фиксируя положение «верхом над барьером» (см. выше). Затем без остановки в один шаг (перекат!). Всё внимание на активное опускание маховой ноги по направлению вниз/назад. Толчковая должна сниматься только после постановки маховой за барьером. Самое быстрое движение – маховой ногой вниз. По мере усвоения количество шагов между барьерами увеличивается до 3-5. Не спешить со скоростью передвижения между барьерами.

3. И.П.: стоя на маховой ноге перед барьером, толчковая в положении высокого колена. Прыжком вверх поменять положение ног, при этом, в момент приземления на толчковую ногу, пятку маховой ноги вынести за планку барьера и после этого выполнить быстрое опускание за барьер. Важно: движение на два счёта, счёт «два» акцентирован и значительно быстрее. Проверять правильность конечного положения (плечи, туловище, вес тела). Напрыгивание на толчковую ногу необходимо, чтобы загрузить её в целях предотвращения раннего снятия с дорожки.

4. Добавить ещё один шаг до барьера, далее выполнение упр. 3. Важно: обязательно делать напрыгивание на толчковую ногу и смену ног перед барьером через высокое колено.

5. Бег между барьерами с высоким подниманием колена с выполнением на последних шагах упр. 3. Начать работу рук, но не допускать их «взлёта» выше уровня плеч. Это основное упражнение для обучения правильному ритму перебега барьера. Важно: начальное расстояние между барьерами и высота барьеров не должно затруднять выполнение основного задания. Увеличивать расстояние нужно понемногу и постепенно по мере усвоения пройденного материала. При правильном обучении по мере увеличения расстояния между барьерами и скорости бега так называемое напрыгивание на толчковую ногу естественным образом исчезнет, и спортсмен «побежит». У меня это происходило при беге в три шага на расстоянии 7-7,5 м между барьерами.

В заключении хочу дать несколько общих рекомендаций.

6. Обязательно развивать гибкость с первых занятий. Чем эластичнее мышечные волокна, тем они экономичней при нагрузке и меньше подвержены травмам.

7. Тренер должен управлять процессом обучения. Нужно подбирать упражнения, или ставить ученика в условия, при которых он не сможет сделать неправильно. Например, при раннем опускании толчковой ноги после барьера, поставить для толчковой ноги второй барьер, и при неправильном движении спортсмен будет ударяться о второй барьер. Необходимо использовать зрительные ориентиры, например, разделяющую линию беговой дорожки для формирования прямолинейного движения маховой ноги.

8. Очень важно научить правильной (опережающей) работе рук при переходе через барьер. Ноги побегут за руками. Многие не обращают на это внимания.

9. Нельзя использовать при беговой подготовке на тренировке соревновательную расстановку и высоту барьеров. Только меньшую! Мои ученики тренировались так: 400 м с/б - расстановка от 34 м в начале сезона до 34,7 м в соревновательном периоде, стартовый разбег уменьшался на 0,7 – 0,5 м, высота барьеров - юниоры - 84,3 см, девушки - 60-65 см.

10. Проблем на соревнованиях не было никогда: вброс адреналина в соревновательных условиях выравнивает условия.

Желаю всем успешных стартов.