

УДК 796.422.12.093.352

Шульга М. П.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ БАРЕРНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ЮНАКІВ В БІГУ З ПЕРЕШКОДАМИ

У статті розглядається значення бар'єрної підготовки в тренуванні юних бігунів з перешкодами. Розкриваються засоби і методи навчання подолання перешкод та ями з водою. Рекомендуються зміст, форми і методи навчання та вдосконалення бар'єрних вправ на різних етапах багаторічної підготовки юнаків у бігу з перешкодами. Відображається комплекс бар'єрних вправ для юних бігунів у тренувальному тиждні, місяці, році та багаторічній підготовці.

Ключові слова: бар'єрна підготовка, біг з перешкодами, комплекс засобів і спеціальних вправ, етапи підготовки.

Роль бар'єрної підготовки в тренуванні бігунів з перешкодами є значною. Стипл-чез – це не просто біг на витривалість. Механізм виникнення втоми під час бігу з перешкодами та без перешкод різний, високі результати в “гладкому” бігу не можуть компенсувати недоліки у технічній підготовці. Вірогідно, це є однією з причин відставання наших стил-чезистів від світових лідерів.

Аналіз річних планів підготовки бігунів з перешкодами – майстрів спорту виявляє, що при загальному об'ємі бігового навантаження 5000-6000 км біг з бар'єрами складає близько 100 км на рік.

Якщо звернутись до близького за специфікою рухів бігу на 400 м з бар'єрами, то виявляється, що у річному плані підготовки кваліфікованих бігунів у цьому виді чітко вказаний об'єм бар'єрного бігу зі стандартною й нестандартною розстановкою бар'єрів, кількість подоланих бар'єрів. Загальний об'єм бігу з бар'єрами за рік у цих бігунів складає близько 70% від загального об'єму бігового навантаження. У бігунів на 3000 м з перешкодами він складає близько 2-4% від загального об'єму бігу. Як кажуть, коментарі зайві.

Очевидно, що об'єм бігу з бар'єрами у річному плані підготовки бігуна з перешкодами повинен бути більшим, тоді й результати були б кращими.

Збільшення об'єму бігу з бар'єрами до 10% і більше у майстрів спорту у бігу з перешкодами є справою наукових досліджень і роботи тренерів.

Мета статті. Основним завданням цієї роботи є використання власного досвіду та досвіду роботи кращих вітчизняних і зарубіжних фахівців у навчанні та вдосконаленні техніки подолання бар'єрів і перешкод в підготовці юнаків – бігунів з стил-чезу на перших трьох етапах багаторічної підготовки:

– початкової підготовки (10-13 років);

- попередньої базової підготовки (13-16 років);
- спеціальної базової підготовки (16-19 років).

Навчання і вдосконалення техніки бар'єрного бігу на етапі початкової підготовки.

Основне завдання вдосконалення техніки на етапі попередньої базової підготовки – навчити вихованців якнайбільшій кількості різноманітних рухових умінь і навичок. У процесі спортивного вдосконалення, із підвищенням рівня підготовленості техніка змінюється в сторону індивідуалізації. Тому, закладаючи “школу” рухів, тренер повинен запропонувати юному спортсменові різні варіанти виконання вправ, з яких згодом будуть вибиратися найбільш раціональні для вирішення конкретної рухової задачі. Необхідно пам'ятати, що в роботі над технікою необхідно звертати увагу не лише на форму виконання рухів (напрямок, амплітуда), але і на ритм виконання, характер розподілу зусиль, здатність вихованців виконувати вправи вільно й розслаблено.

Можна рекомендувати всім юнакам, що починають свій спортивний шлях у бігу на витривалість, проходити курс навчання подолання бар'єрів. Навіть у тому випадку, якщо юний бігун і не стане стипль-чезистом, він набуде ряд необхідних якостей – гнучкості, спритності, рухливості в суглобах, координації рухів. Загалом, бар'єрна підготовка для легкоатлетів є універсальною.

Основні засоби навчання техніки бар'єрного бігу:

- 1) виконання спеціальних вправ бар'єриста (“атака” бар'єра маховою ногою, перенесення через низький бар'єр поштовхової ноги, біг збоку від бар'єра, спеціальні вправи на гімнастичних знаряддях тощо);
- 2) подолання звичайних бар'єрів висотою 76.2 см та нижче;
- 3) подолання перешкоди (кінь, козел, гімнастична лава, на якій лежать 1-2 мати) висотою 76,2 см і нижче способом “наступаючи”.

Навчання техніки подолання перешкод “наступаючи” не має складати особливих проблем. Спортсмен розбігається, відштовхується від доріжки будь-якою ногою і, нахилившись вперед, ставить на перешкоду зігнуту махову ногу на передню частину стопи, намагаючись пройти над нею якнайнижче. Лиш коли пройде момент вертикалі, він відштовхується від перешкоди і приземляється на другу ногу.

Основна вправа для поштовхової ноги.

Спортсмен стає обличчям до гімнастичної стінки (чи іншої опори), бар'єр знаходиться приблизно на 60-80 см від неї. Махова нога ставиться на 20-30 см попереду бар'єра і відпрацьовується подолання бар'єра поштовховою ногою. Вправа виконується спочатку повільно, а згодом швидше. Виконувати цю вправу необхідно на кожну ногу, оскільки на дистанції стипль-чезисти долають перешкоди з будь-якої ноги.

Вправи для махової ноги.

Ця вправа дуже цікава й корисна для юних спортсменів. Вона полягає

у виконанні ударів по футбольному м'ячу. Це добре розвиває почуття часу й координацію рухів, а також зміцнює м'язи ніг. Ще одна вправа для махової ноги полягає у виконанні цією ногою махів угору-вниз, стоячи збоку від бар'єра чи гімнастичної стінки.

Біг із перешкодами відноситься до складно-технічних видів легкої атлетики. Тому до арсеналу засобів різносторонньої підготовки навіть у цьому віці повинні входити вправи, які сприяють ефективному засвоєнню елементів техніки бігу з перешкодами. Такі вправи повинні включати елементи рухів, які необхідні для вдосконалення технічних можливостей юних бігунів, бути близькими до біомеханічної структури рухів і анатомічних та фізіологічних особливостей розвиваючих зусиль, а також одночасно укріплювати найбільш навантажені частини рухового апарату і вдосконалювати інші якості. Ці вправи повинні всебічно розширювати координаційні можливості юних бігунів, збагачувати їх різноманітними руховими навичками. Найбільш широко в цьому плані повинні бути представлені:

- рухливі та спортивні ігри;
- рухливі ігри з подоланням різних перешкод;
- локальні гімнастичні вправи;
- стрибкові вправи з подоланням різноманітних перешкод;
- невеликі кроси з подоланням природних невисоких перешкод;
- 10. естафети з подоланням різних перешкод тощо.

Для засвоєння елементів техніки бігу з перешкодами й ритму можна рекомендувати естафету під назвою "Біг із перешкодами". Перешкоди у вигляді гімнастичних лав чи натягнутих гумових шнурів у кількості від 2 до 3 устанавлюються на висоті 35-50 см. Відстань від лінії старту до першої перешкоди – 5-8 метрів, до другої – 8-9 м. Відстань від стартової лінії до повороту – 15-20 м. Для оволодіння технікою подолання ями з перешкодою рекомендується естафета "Біг із наскоком на перешкоду". На відстані 5-7 метрів від лінії старту встановлюється гімнастична лава, на яку кладуть 1-2 гімнастичні мати. Додаткові мати повинні лежати перед гімнастичною лавою і за нею. За командою тренера учасник підбігає до гімнастичної лави, наскакує поштовховою ногою на лаву, відштовхуючись вперед-угору, стрибає на мати з приземленням на одну ногу з наступним пробіганням. Добігши до стійки, він повертається й повторює цю вправу. Торкнувшись рукою гравця, що стоїть попереду, дає тим самим йому старт, а сам стає в кінець колони. Гру можна проводити після того, як юні бігуни засвоїли техніку приземлення на одну ногу після стрибка. Таких естафет і рухливих ігор тренер може придумати безліч. Вони будуть дуже корисні й цікаві для цього віку.

Вдосконалення техніки бар'єрного бігу з перешкодами на етапі попередньої базової підготовки.

У віковій групі 14-15 років тренування майбутніх бігунів із перешкодами

стають більш спеціалізованими. Для вдосконалення техніки бар'єрного бігу і специфічних якостей необхідні тренування у важчих умовах із природними перешкодами, біг по доріжці стадіону з бар'єрами висотою 76 см.

В цьому періоді можна починати освоювати техніку подолання умовної ями з водою. Подолання умовної ями можна починати після того, як юні спортсмени освоюють перехід через перешкоду "наступаючим" кроком. Крім перешкоди, для цього використовується гімнастичний кінь або гімнастичний козел такої ж висоти, але з обов'язковим приземленням на м'яку поверхню (гімнастичні мати, трав'яна поверхня, яма з піском). Виконувати цю вправу на тренуваннях необхідно не більше 6-8 разів. При навчанні необхідно слідкувати, щоб траєкторія стрибка не була надмірно високою.

Якщо порівняти кінограми бігу ведучих стипль-чезистів 50-60-х років із кінограмами сучасних бігунів, то помітно, як істотно змінилась техніка подолання ями з водою. У момент опори на перешкоду маховою ногою (можливо і поштовховою) загальний центр тяжіння сучасного спортсмена знаходиться значно нижче, ніж це було раніше. Декілька десятиліть тому більшість бігунів старалися перестрибнути яму з водою, а це вимагало більше зусиль.


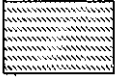

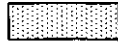



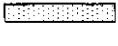
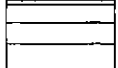


Траєкторія польоту і загальний центр тяжіння у такому випадку знаходиться значно вище і навантаження на ногу при приземленні значно зростає, що в кінцевому рахунку призводить до швидкої втоми м'язів опорно-рухового апарату.

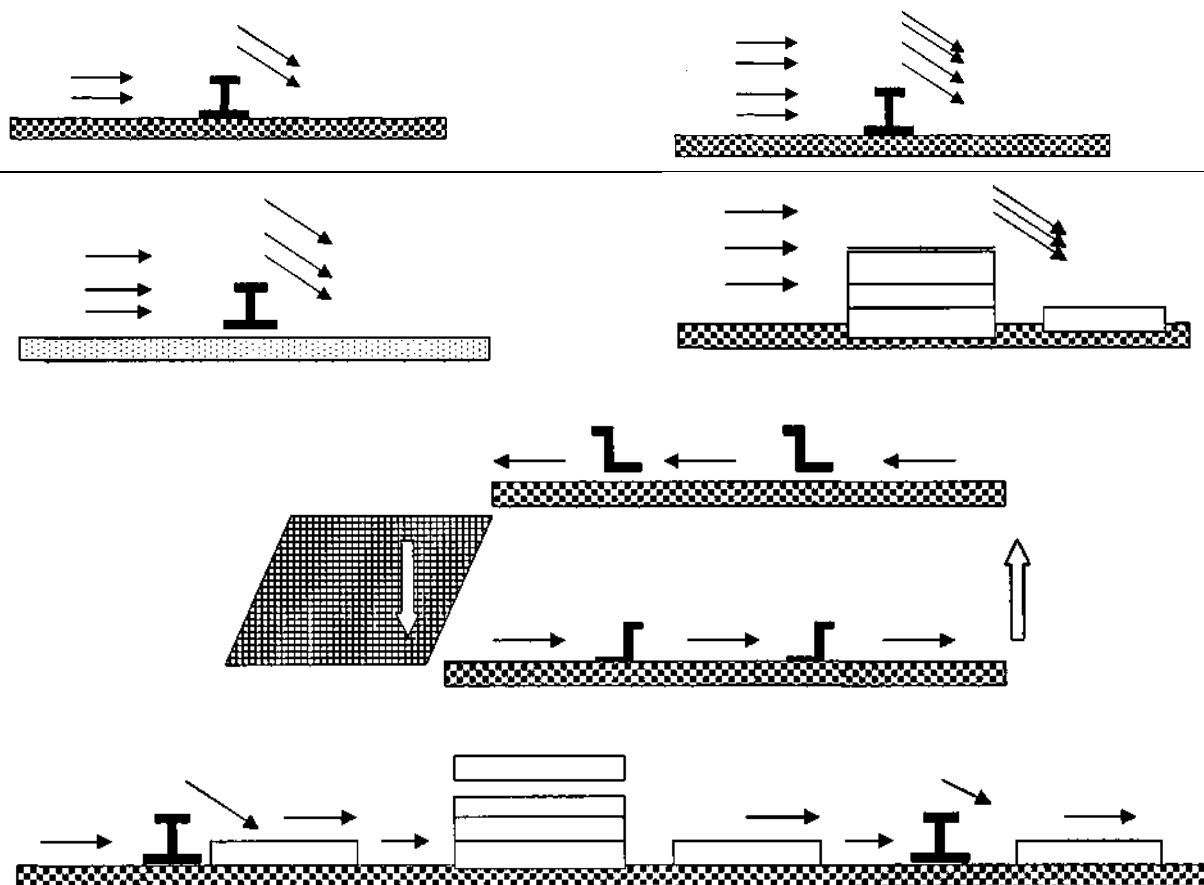
Сьогодні кращі стипль-чезисти немов "пробігають" яму з водою, не витрачаючи великих зусиль на відштовхування від перешкоди й приземлення. Подібне "пробігання" можливе тільки за умови швидкого подолання ями з водою. Для забезпечення такого "пробігання" необхідне значно активніше набігання на перешкоду. І навчати такій техніці подолання ями з водою необхідно починати вже в цей віковий період.

Уже в цьому віці можна рекомендувати певні схеми побудови спеціальних вправ для вдосконалення техніки подолання перешкод (рис. 1).

У віці 15-16 років необхідно продовжувати виконувати комплекси спеціальних вправ із подолання перешкод і ями, що були запропоновані раніше, з поступовим збільшенням об'єму та інтенсивності. На тренуваннях спробувати подолати 1000-1500 м із бар'єрами, тобто зробити прикидку. По можливості, взяти спочатку участь у декількох змаганнях у манежі в зимових стартах без ями з водою. Але стартувати тільки в тому випадку, коли буде впевненість, що вихованці добре володіють технікою подолання перешкод. На цьому етапі необхідно включати до тренувань наступні комплекси спеціальних вправ, що сприятимуть подальшому вдосконаленню техніки подолання перешкод, особливо ями з водою.

Умовні позначення

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|-------------------------------------|
|  | - бігун |  | - стрибова яма з обрізками поролону |
|  | - перешкода |  | - стрибова яма з піском |
|  | - бар'єр |  | - твердий ґрунт або покриття |
|  | - гімнастичний мат |  | - піщаний або твердий ґрунт |
|  | - гімнастичні мати (висота 70-110 см) |  | - мілина |
|  | - поролоновий мат (висота 70-110 см) | | |



*Рис. 1. Схеми побудови спеціальних вправ із вдосконалення техніки подолання перешкод і ями з водою (самостійно або в групі).
(Відстань до перешкод 10-30 м, перешкода долається наступанням).*

Вдосконалення техніки бар'єрного бігу та бігу з перешкодами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На етапі спеціалізованої базової підготовки загальний об'єм і інтенсивність бігу з бар'єрами підвищується. Тренування можуть проходити

в трьох зонах інтенсивності (аеробній – частота серцевих скорочень (ЧСС) 130-150 уд/хв, змішаній – ЧСС 160-170 уд/хв, анаеробній – ЧСС вище 170 уд/хв). До раніше запропонованих комплексів засобів і методів спеціальної фізичної й технічної підготовки бігунів додаються більш складні (рис. 2).

Застосування комплексів дозволить:

1) удосконалювати техніку подолання ями з водою протягом усього року;

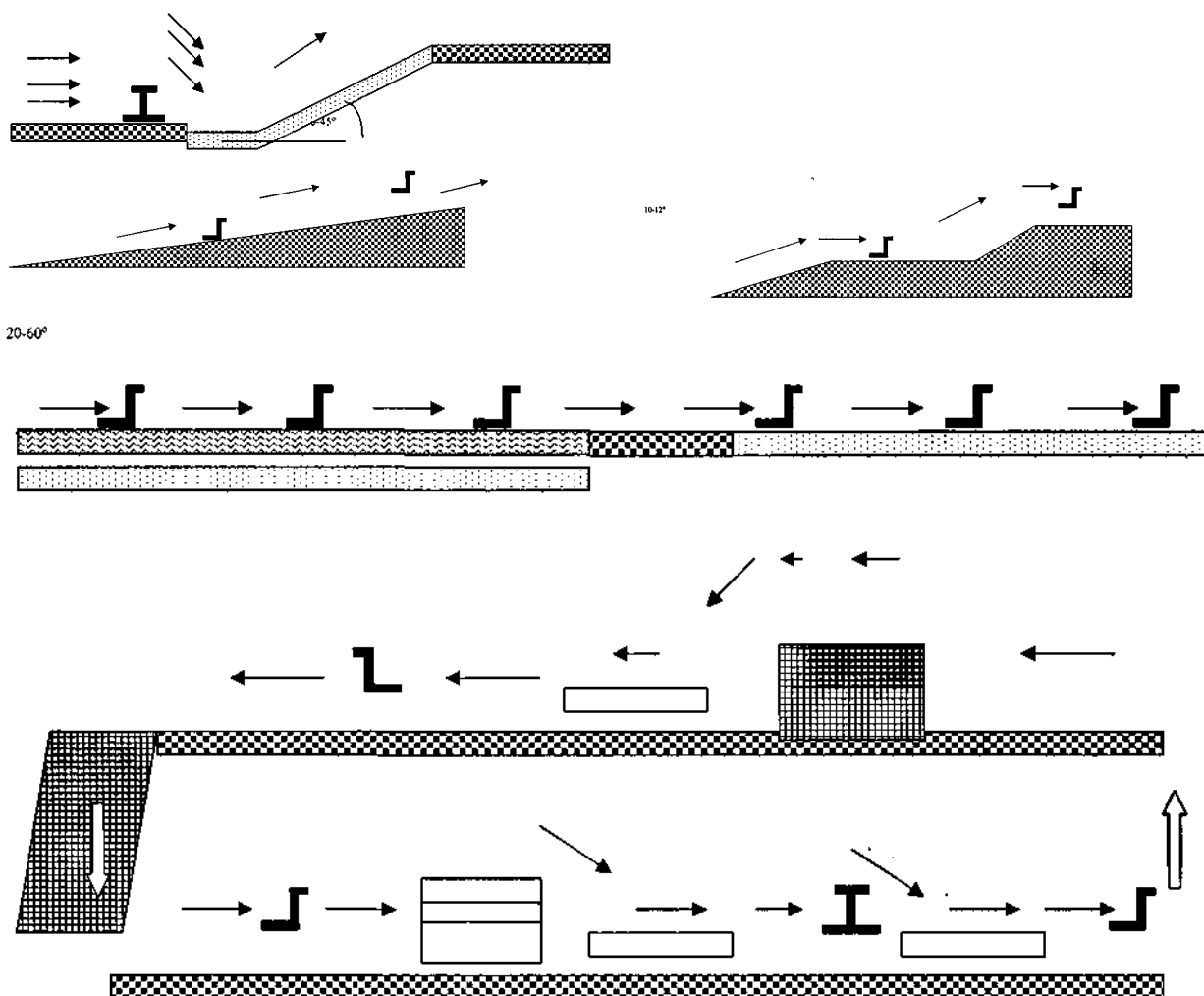
2) удосконалювати техніку подолання бар'єрів і ями з водою індивідуально і в групі (цьому теж потрібно вчитись);

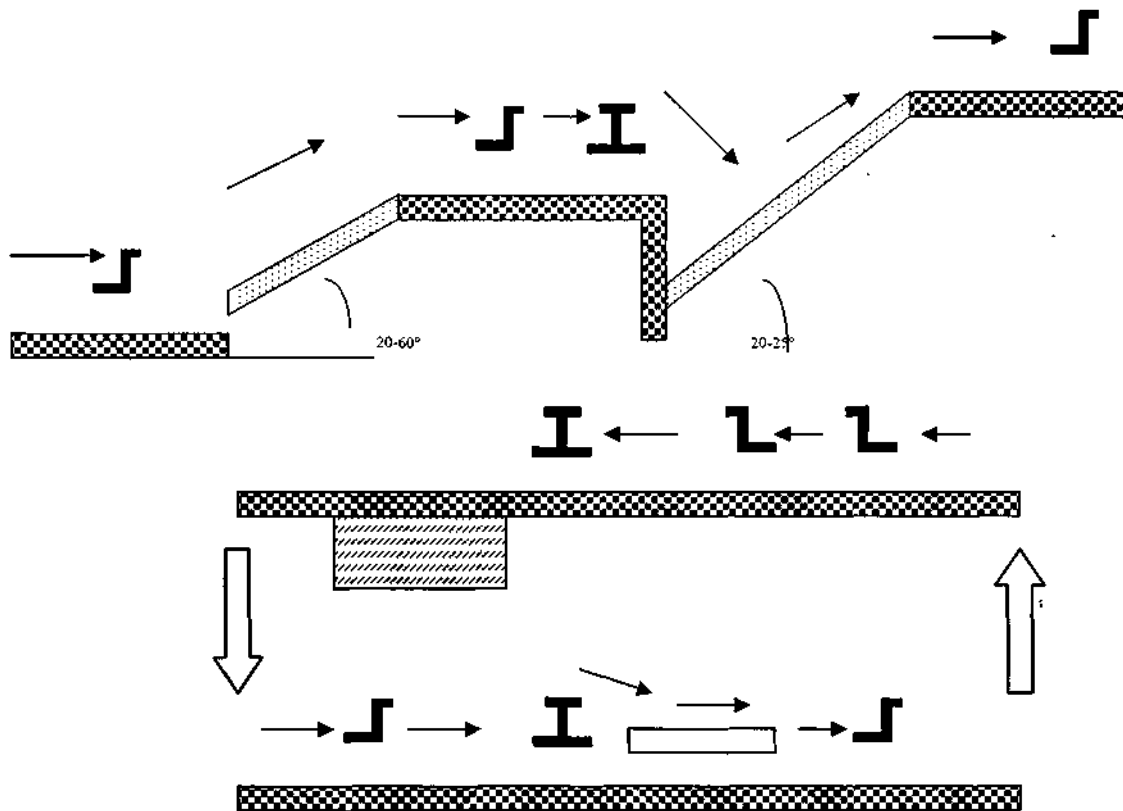
3) долати бар'єри і ями з водою у складних умовах (по піску, вгору, по обрізках поролону, по мілководдю);

4) інтенсифікувати процес тренування (застосовувати відрізки з бар'єрами по пересіченій місцевості).

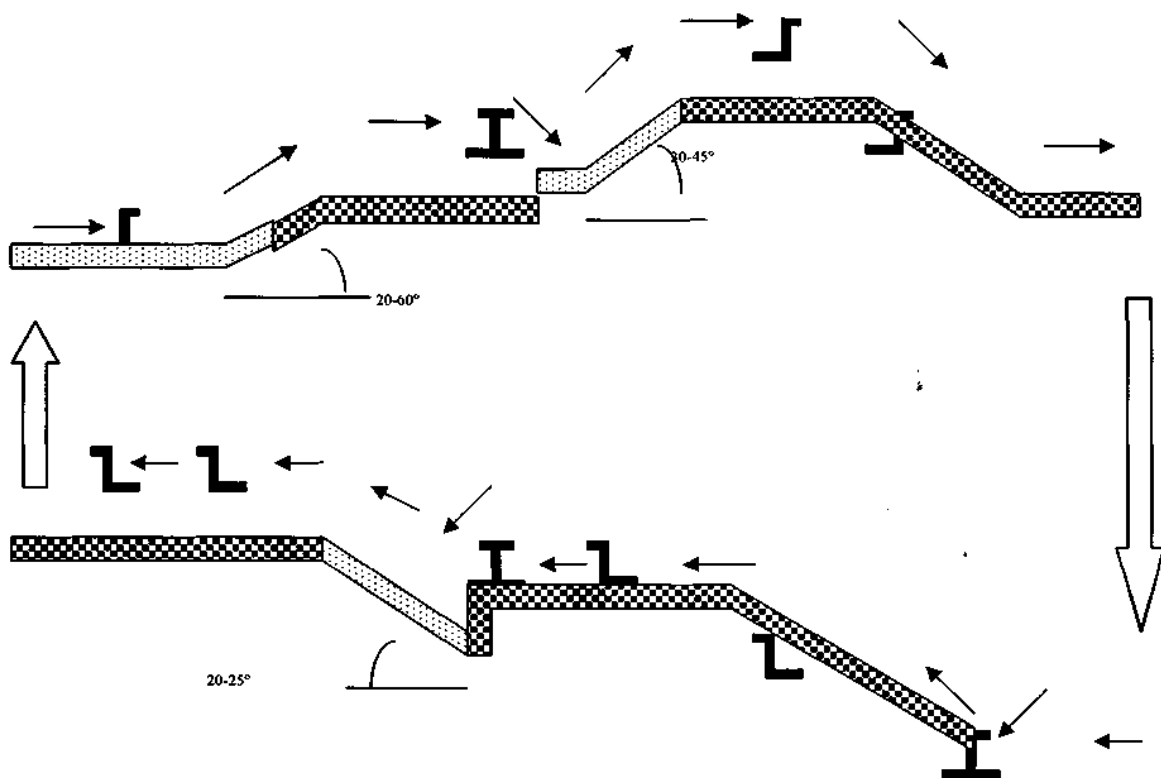
Рис. 2. Схеми побудови спеціальних вправ із вдосконалення техніки подолання перешкод і ями з водою (самостійно або в групі).

1. Відстань до перешкоди 10-30 м, довжина відрізків 50-150 м, перешкода долається наступанням.





2. Спеціальна тренажерна траса на місцевості з поєднанням підйомів, прямих відрізків і спусків, твердого і піщаного ґрунту, з використанням бар'єрів і природних перешкод; загальна довжина траси 800-1500 м.



Стисло опишемо систему застосування комплексу. Вправи необхідно застосовувати з урахуванням місцевих умов і етапів підготовки. На першому, розвиваючому етапі (жовтень-грудень) необхідно, по можливості, влаштовувати спеціальні тренажерні траси, широко використовуючи піщаний ґрунт (кар'єри, пляжі, схили берегів річок і підйоми), поєднувати твердий і піщаний ґрунти, схили й підйоми. На цьому ж етапі в умовах спортивного залу чи манежу необхідно влаштовувати своєрідні траси з гімнастичних снарядів (кінь, козел, перешкода), куп гімнастичних матів, лав, покритих гімнастичними матами, бар'єрів, поролону.

Приблизно за такою ж схемою можуть проходити тренування і на другому базовому розвиваючому етапі (березень-квітень). До стандартного варіанту тренування 2-3 x 1000-2000 м по пересіченій місцевості необхідно додати різні варіанти бігу з бар'єрами, наприклад, 6-8 x 400 м з/б або 2-3 x 1000-2000 м з/б по пересіченій місцевості (замість бар'єрів можна використати гілки, рейки, палки, натягнуту гуму).

На літньому передзмагальному етапі підготовки (перша половина травня) дуже важливо провести декілька тренувань на спеціальній тренажерній трасі, використовуючи піщаний кар'єр або піщану пересічену місцевість. Важливо це зробити і на літньому етапі в період тренувань між відповідальними змаганнями. Безпосередньо перед змаганнями вправи з використанням тренажерних трас і піщаного ґрунту застосовувати не слід, але необхідно продовжувати застосовувати вправи, направлені на вдосконалення техніки подолання перешкод і ями з водою, в групі в умовах стадіону.

Висновки:

– тренери повинні вести облік тренувань бігунів з перешкодами, а не бігунів на витривалість. З цією метою до річного плану підготовки необхідно вводити заплановані об'єми бігових навантажень у бар'єрному бігу в трьох зонах інтенсивності, кількість подоланих бар'єрів;

– доля бігу з бар'єрами в підготовці стипль-чезистів повинна бути суттєво збільшена як за рахунок бігу по дистанції з бар'єрами, так і за рахунок застосування комплексу засобів і методів спеціальної фізичної й технічної підготовки.

Використана література:

1. *Величко А.* “Как исчез стипль-чез” / А. Величко // Легкая атлетика. – 1985. – № 12. – С. 12.
2. *Величко А., Сиренко В.* Тренировка стипль-чезиста / А. Величко, В. Сиренко // Легкая атлетика. – № 10. – С. 11. – № 11. – С. 19.
3. *Волков Л. В.* Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1997. – С. 128.
4. *Димова А.* Стипль-чез – не гладкий бег / А. Димова // Легкая атлетика. – 1989. – № 12. – С. 10-11.
5. *Еббетс Р.* Подготовка стипль-чезиста / Р. Еббетс // Трек техник, США. – 1987. – С. 82.
6. *Пудов Н.* Неодолимое препятствие? / Н. Пудов // Легкая атлетика. – 1984. – № 9. – С. 8.

7. Толстопятов Н. Начинать смолоду / Н. Толстопятов // Легкая атлетика. – 1985. – № 12. – С. 10-11.
8. Шорец П. Проблемы стипль-чеза / П. Шорец // Легкая атлетика. – 1985. – № 12. – С. 10.
9. Шульга М. Підготовка юнаків у бігу з перешкодами / М. Шульга. – К., 2005 – С. 35-74.

References:

1. Velichko A. Kak ischez stipl-chez / A. Velichko // Legkaya atletika. – 1985. – № 12. – S. 12.
2. Velichko A., Sirenko V. Trenirovka stipl-chezista /Velichko A., Sirenko V. // Legkaya atletika. – № 10. – S. 11., №11. – S. 19.
3. Volkov L.V. Teoriya sportivnogo otbora: sposobnosti, odarennost, talant. /Volkov L.V. – K.: Vezha, 1997. – S. 128.
4. Dimova A. Stipl-chez – ne gladkiy beg /Dimova A. // Legkaya atletika. – 1989. – №12. – S. 10-11.
5. Yebbets R. Podgotovka stipl-chezista /Yebbets R. // Trek tekhnik, SshA. – 1987. – S. 82.
6. Pudov N. Neodolimoe prepyatstvie? /Pudov N. // Legkaya atletika. – 1984. – №9. – S. 8.
7. Tolstopyatov N. Nachinat smolodu /Tolstopyatov N. // Legkaya atletika . – 1985. – №12. – S. 10-11.
8. Shorets P. Problemy stipl-cheza /Shorets P. // Legkaya atletika. – 1985. – №12. – S. 10.
9. Shulha M. Pidhotovka yunakiv u bihu z pereshkodamy /Shulha M. – K. 2005 – s.35-74.

ШУЛЬГА Н. П. Методика применения комплекса барьерных упражнений в подготовке юношей в беге с препятствиями.

В статье рассматривается значение барьерной подготовки в тренировке юных бегунов с препятствиями. Раскрываются средства и методы обучения преодолению препятствий и ямы с водой. Рекомендуются содержание, формы и методы обучения и совершенствования барьерных упражнений на различных этапах многолетней подготовки юношей в беге с препятствиями. Отображается комплекс барьерных упражнений для юных бегунов в тренировочной недели, месяце, году и многолетней подготовке.

Ключевые слова: *барьерная подготовка, бег с препятствиями, комплекс средств и специальных упражнений, этапы подготовки.*

SHUL'GA N. P. The method of application of the barrier complex exercises in the preparation of young men in the hurdles.

The article discusses the importance of barrier training workout young runners with disabilities. Disclosed the means and methods of training, jumping, and pits with water. Recommended content, forms and methods of training and improving the barrier of exercise at different stages of long-term training of young men in the hurdles. Displaying complex barrier exercises for young runners in training for weeks, months, year and many years training.

Keywords: *barrier preparation, steeplechase, a set of tools and special exercises, stages of preparation.*