

Техника барьерного бега

Техника бега с барьерами имеет свои характерные особенности.

Для каждой дистанции строго определена расстановка и высота барьеров, что накладывает отпечаток на особенность преодоления препятствия и характер бега между барьерами на данной дистанции.

Величина вертикальных колебаний ОЦМ тела находится в прямой зависимости от высоты барьеров и в обратной – от длины тела бегунов.

Барьеры преодолеваются не высоко-далекими прыжками, а беговыми шагами со специфическим переносом маховой и толчковой ног.

Понятие «техника барьерного бега» включает технику стартового разбега до первого препятствия, технику барьерного шага, бег между барьерами.

Барьерный бег начинается с низкого старта. Низкий старт в барьерном беге значительно сложнее, чем в гладком, так как барьерист уже к 8-10 м дистанции должен иметь такое положение тела, которое позволило бы ему успешно атаковать первый барьер, т. е. значительно выпрямиться.

Как правило, расстояние до первого барьера в беге на 110 и 100 м с/б пробегается в 7-8 шагов, на 400 м – 20-23 шага. 7-шаговый разгон до препятствия используют высокорослые, взрывные легкоатлеты. При таком старте впереди ставится маховая нога. Применяется сближенный старт. При 8-шаговом разбеге на старте впереди располагается колодка для толчковой ноги и применяется «обычный старт».

Бег по дистанции состоит из преодоления 9 «барьерных блоков», каждый из которых состоит из 3 беговых шагов (в беге на 400 м - 13-15 шагов), выполняемых в определенном ритме, и преодолении барьера.

Преодоление каждого барьера начинается с «атаки препятствия» (рис. 25). Толчковая нога на грунт ставится с носка загребаящим движением несколько быстрее и ближе к проекции ОЦМТ.

Поэтому последний шаг короче предыдущих на 15-20 см. Туловище в момент начала атаки занимает такое же положение, как и в гладком беге. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, быстро выносится вверх-вперед с последующим выпрямлением за счет хлестообразного движения голени. Во

время атаки (во время выпрямления маховой ноги) барьерист выполняет энергичный наклон туловища вперед. Рука, противоположная маховой ноги, быстро выносится вперед, разгибаясь в локтевом суставе; другая рука, согнутая в локтевом суставе, отводится назад. Толчковая нога, завершив отталкивание, сгибается в коленном суставе, подтягивается к туловищу, отводится в сторону и быстро движется дугообразным движением вверх-вперед через препятствие, чтобы совершить очередной шаг. Движения барьериста после прохождения его ОЦМТ препятствия называется «сходом с барьера».

Место постановки маховой ноги на дорожку за барьером должно быть достаточно близким к проекции ОЦМТ. Приземление осуществляется упруго на переднюю часть стопы выпрямленной ноги, толчковая нога при сходе с барьера движется ускоренно коленом вперед. Важно сохранить во время приземления за барьером наклон туловища вперед, т. е. такой же, как в момент начала атаки. Руки также сохраняют активные движения, перестраиваясь для работы, как в обычном беге.

Бег между барьерами совершается в три шага и должен быть энергичным, но достаточно свободным. Соотношение параметров беговых шагов остается практически постоянным при выполнении всех девяти «барьерных блоков» и характеризуется следующим. Первый шаг - самый короткий, второй шаг - самый большой, третий - на 15-25 см короче второго. Такое уменьшение последнего шага даст возможность для эффективного проведения атаки следующего барьера.

Финиширование начинается после преодоления последнего препятствия выполняется так же, как в спринтерском беге.