



e-ISSN: 2319-8753 | p-ISSN: 2347-6710

IJRSET

International Journal of Innovative Research in
SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

Volume 11, Issue 10, October 2022

ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA

Impact Factor: 8.118

9940 572 462

6381 907 438

ijirset@gmail.com

www.ijirset.com



Hurbling Technique, Tactics And Workouts

Kh.Kh.Boimatov

Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports, Head of the Department of International Relations, Uzbekistan

ABSTRACT: As for special training to overcome barriers, they should be included in the program only after the athlete already has sufficient physical fitness. At this stage, it is necessary to learn how to overcome barriers correctly, to develop a sense of rhythm. Only regular training can contribute to the development of all the necessary qualities of a hurdler.

KEYWORDS: flywheel, push, athletes, pushes off, distance between hurdlings, hurdling attack, crossing the hurdling, descent from the hurdling, step, hurdling.

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ-ТЕХНИКА, ТАКТИКА И ТРЕНИРОВКИ

Х.Х.Бойматов

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, заведующий отделом международных отношений

АННОТАЦИЯ

Тўсиқларни енгиб ўтиш учун махсус тайёргарликка келсак, улар спортчи етарли жисмоний тайёргарликка эга бўлгандан кейингина дастурга киритилиши керак. Ушбу босқичда тўсиқларни тўғри енгиб ўтишни ўрганиш, ритми хис қилиш туйғусини ривожлантириш керак. Фақат мунтазам машғулотлар тўсиқлар оша югурувчиларни барча зарур фазилатларини ривожлантиришга хизмат қўшиши мумкин.

Калит сўзлар: чўзилувчи, итариш, спортчилар, итариш, тўсиқлар орасидаги масофа, тўсиқ хужуми, тўсиқдан ўтиш, тўсиқдан тушиш, кадам, тўсиқ.

АННОТАЦИЯ

Что касается специальных тренировок для преодоления барьеров, то их необходимо включать в программу только после того, как спортсмен обладает уже достаточной физической подготовкой. На данном этапе необходимо научиться правильно преодолевать барьеры, выработать чувство ритма. Только регулярные тренировки смогут способствовать выработке всех необходимых качеств барьериста.

Ключевые слова: маховой, толковой, спортсмены, отталкивается, расстояние между барьерами, атака барьера, переход через барьер, сход с барьера, шаг, барьер.

Высота барьеров на коротких дистанциях: у мужчин – 106 см, у женщин – 84 см; на дистанции 400 м: у мужчин – 91,4 см, у женщин – 76 см.

Расстояние между барьерами: у мужчин на дистанции 110 м – 9,14 м; у женщин на дистанции 100 м – 8,5 м; на дистанции 400 м у мужчин и женщин – 35 м.

Расстояние от линии старта до первого барьера: у женщин на дистанции 100 м – 13 м, на дистанции 400 м – 40 м; у мужчин на дистанции 110 м – 13,72 м, на дистанции 400 м – 40 м.

Техника и тактика бега с барьерами

При беге в восемь шагов барьерист ставит на первую колодку толчковую, на вторую – маховую ногу. При беге в семь шагов на первую колодку ставится маховая, на вторую – толчковая нога. Другими словами, при нечетном количестве шагов надо начинать бег с толковой, при четном – с маховой ноги.



Атакующую барьер называют маховой ногой, то есть преодолевающую барьер первой, а толковой – ногой, которая отталкивается на последнем шаге, посылая тело спортсмена на барьер, то есть преодолевает барьер второй.

По команде «Внимание!» барьерист поднимает таз несколько выше плеч или на один уровень с ними. По команде «Марш!» начинает активный бег, причем, в отличие от спринтера, выпрямляет туловище на 4–5 шагах стартового разгона, чтобы к последнему шагу перед барьером подойти с высоким расположением общего центра масс тела.

До первого барьера бежать следует быстро и свободно, с оптимальным наклоном туловища, ставя ноги с передней части стопы.

Чем меньше разница между высотой барьера и высотой центра масс, тем эффективнее окажется шаг через барьер и тем рациональнее будут выполнены беговые шаги между барьерами. Барьерист должен подбегать к барьеру высоко, не приседая на последнем шаге, а, наоборот, поднимаясь, атакуя барьер сверху. Последний шаг перед барьером несколько меньше, нога ставится загребующим движением назад, чтобы активно свести бедра и рационально выполнить атаку маховой ногой. Движения должны быть направлены не вверх, а вперед, на барьер. Расстояние от места постановки ноги при последнем шаге до барьера должно составлять более 2 м, то есть не менее полуторной длины нижних конечностей. С ростом мастерства и уровня физической подготовки это расстояние увеличивается до оптимальных пределов. Но слишком далекое отталкивание имеет свои недостатки.

Преодоление барьера условно проходит в три этапа:

- атака барьера;
- переход через барьер;
- сход с барьера.

Атака барьера. Этап начинается с движения маховой ноги после прохождения вертикали. Движение начинается бедром, голень согнута в коленном суставе, как при обычном беговом шаге. Далее бедро движется вверх и вперед до горизонтали, голень выпрямляется, атакуя барьер пяткой. Барьерист принимает положение «шпагат» на опоре. Одновременно с движением маховой ноги туловище наклоняется вперед, а рука, противоположная маховой ноге, также посылается вперед – к носку маховой ноги. Движения туловища, руки и маховой ноги должны быть быстрыми и совпадать по ритму. Взгляд спортсмена направлен вперед (рис. 2.9).

После отрыва толковой ноги от опоры начинается следующая фаза.

Переход через барьер. При переходе через барьер маховая нога продолжает двигаться вперед, а после того как коленный сустав минует барьер, постепенно опускается вниз. Толковая нога, оторвавшись от грунта, сгибается в коленном суставе, бедро отводится в сторону в тазобедренном суставе, голеностопный сустав полностью разгибается. Бедро должно быть выше, чем голень и пятка.

В этом положении согнутая нога выполняет движение вперед через сторону. Маховая рука, полусогнутая в локтевом суставе, отведена назад. В момент прохождения вертикали над барьером, когда бедро толковой ноги начинает движение вперед, руки встречаются у туловища. Рука, противоположная маховой ноге, выполняет загребующее движение назад через сторону, а другая рука – обычное движение, как в гладком беге (рис. 2.10).

Когда маховая нога касается опоры за барьером, начинается завершающая фаза преодоления барьера.

Сход с барьера. Технический спортсмен, преодолев барьер, ставит маховую ногу на опору с носка, не опускаясь на пятку. Маховая нога выпрямлена в коленном суставе, толковая идет бедром вперед и чуть вверх, угол в коленном суставе между ее бедром и голенью увеличивается до 90° и более. Первый шаг после схода с барьера бегун делает с высокого уровня центра масс. Расстояние от барьера до постановки маховой ноги колеблется в пределах 130–160 см. Наклон туловища должен сохраняться как в начале атаки барьера (рис. 2.11).

Отведение туловища назад при сходе с барьера является грубейшей ошибкой.

Бег по дистанции состоит из преодоления барьеров и выполнения беговых шагов между ними. Между барьерами спортсмены делают три беговых шага, которые несколько отличаются от шагов спринтерского бега. Первый шаг обычно самый короткий, второй – длинный, третий – на 15–20 см короче второго. Наклон туловища чуть больше, чем при гладком беге. Спортсмен должен специально укорачивать последний шаг, как бы набегающий на барьер; это способствует также быстрой атаке барьера маховой ногой. Бег между барьерами должен быть мощным и в то же время свободным, пластичным, незакрепощенным. Оптимальное сочетание ритма преодоления барьеров с ритмом бега между ними позволит достичь высоких результатов.

После последнего, десятого барьера начинается фаза финиширования. Она не отличается от обычного финиширования спринтера.

Тактика барьерного бега в основном схожа с тактикой спринтерского бега. Спортсмен должен хорошо знать свои индивидуальные особенности и совместно с тренером строить план бега так, чтобы все плюсы максимально реализовались, а минусы дали как можно меньший эффект. Исходя из этого барьерист распределяет силы так, чтобы их хватило на всю дистанцию и удалось использовать все свои преимущества в полной мере.



Тренировки в барьерном беге

Приступать к изучению техники барьерного бега можно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили высокий и низкий старт.

Ознакомление с техникой барьерного бега

Ознакомление начинают с демонстрации техники бега по дистанции, которая включает бег со старта с преодолением 3–4 барьеров и финиширование.

Желательно продемонстрировать технику еще 2–3 раза, а затем несколько раз пробежать в три шага через 2–3 барьера высотой 40–50 см и расстоянием между ними 7–8 м. В процессе ознакомления с техникой надо обратить внимание на смелое подбегание к барьеру, бросок на барьер и связь ритма преодоления барьеров с бегом между ними.

Обучение технике преодоления барьера

Барьерный бег требует от спортсмена хорошей гибкости задней и передней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. Поэтому необходимо использовать упражнения, направленные на развитие гибкости и эластичности мышц и связочного аппарата.

1. Махи ногой вперед-назад в положении стоя у опоры.
2. Махи прямой ногой вправо-влево в положении стоя лицом к опоре.
3. Ходьба с наклонами вперед и доставанием до пола руками.

4. Ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием до пола локтями.

5. Стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть ногу в колене и занести носок стопы на перекладину. Прогнуться в пояснице, выводя таз вперед.

6. Сесть в положение барьерного шага: маховая нога вытянута вперед; толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом.

По мере развития гибкости, увеличения эластичности мышц и связочного аппарата, знакомства с техникой барьерного бега спортсмены приступают к овладению техникой преодоления препятствий и ритмом бега между ними.

В первую очередь нужно освоить упражнения, направленные на правильное выполнение отталкивания и входа на препятствие. Затем применяются подводящие упражнения, помогающие изучить технику работы толчковой ноги. Дальше следуют приемы, позволяющие овладеть сочетанием движений маховой и толчковой ног и сходом с барьера.

Обучение ритму и технике бега между барьерами

Для решения этой задачи на дорожке ставят 3–5 барьеров высотой 50–60 см на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет 7–7,5 м. Бегуны должны из положения высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера четыре шага, а между препятствиями – по три шага.

Постепенно расстояние между барьерами и их высота увеличиваются; необходимо также повышать скорость преодоления дистанции.

Обучение технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров

Овладев техникой преодоления препятствий и ритмом бега, спортсмен должен изучить технику старта и стартового ускорения. Для этого следует освоить технику низкого старта, научиться быстро набирать скорость и ритмично бежать до первого барьера, точно попадая ногой на место отталкивания через барьер, а также увеличивать скорость бега после преодоления препятствия.

Обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование

Решение этой задачи достигается многократным повторением специальных упражнений; бегом с преодолением барьеров различной высоты; бегом с увеличивающимся числом барьеров, расставленных на разном расстоянии; бегом с низкого и высокого старта по всей дистанции без учета времени и с его контролем.

REFERENCES

1. Afremov, Jim (2013) The Champion's Mind. Rodale. Aki Salo, P.G. (2006) The Use of Motion Analysis as a Coaching Aid to Improve the Individual Technique in Sprint Hurdles. Finland: Coaches Info.
2. Albrecht, R.R., and Feltz, D.L. (1987) Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sports performance. Journal of Sports Psychology, 9, 231-248.
3. Alferman, D., and Stoll, O. (2000) Effects of physical exercise on self-concept and well-being. International Journal of Sports Psychology, 30, 47-65.



4. Amiot, C.E., Gaudreau, P., and Blanchard C.M. (2004) Self Determination, Coping and Goal Attainment in Sport. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 26, 396-411.
5. Anderson, C.A., Deuser, W.E., and DeNeve, K.M. (1995) Hot Temperatures, Hostile Affect, Hostile Cognition, and Arousal: Tests of a General Model of Affective Aggression. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 21, 434-448.
6. Anderson, Ruth (2019) *The Cycling Mind - The Psychological Skills for Peak Performance on the Bike and in Life*. London : Bloomsbury Sport. The purpose of a bibliography is to give credit to authors whose work you've consulted. It also makes it easier for a reader to find out more about your topic. - Grace Fleming - 144 BIBLIOGRAPHY
7. Apter, M.J. (1982) *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals*. London: Academic Press.
- Arnold, M. (1992) *Hurdling*. Birmingham: British Athletic Federation.



INNO SPACE
SJIF Scientific Journal Impact Factor
Impact Factor: 8.118



ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA



INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE RESEARCH

IN SCIENCE | ENGINEERING | TECHNOLOGY

 **9940 572 462**  **6381 907 438**  **ijirset@gmail.com**



www.ijirset.com

Scan to save the contact details