

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике №1 Невского района Санкт-Петербурга

Утвердить
Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОЛР
по легкой атлетике №1 Невского района
_____ **Е.С. Дрозд**

Доклад на тему:

**«Методика обучения барьерному бегу детей
на этапе начальной подготовки»**

Исполнитель:
Тренер-преподаватель
Андреева Надежда Валерьевна

2015 год

Доклад

Тема: Методика обучения барьерному бегу детей на этапе начальной подготовки

План:

1. Краткое описание вида.
2. Методика обучения барьерному бегу.
3. Ошибки в технике и способы их устранения.

Бег с барьерами проводится на дистанциях 110 м. (муж.), 100 м. (жен.) и 400 м. (муж. и жен.). Соревнования по барьерному бегу в закрытых помещениях включают как классические (110, 100 м.), так и укороченные (50-60 м.) дистанции.

Соревнования юных спортсменов по барьерному бегу проводятся на дистанции от 50 до 300 м.

Бег с барьерами характеризуется относительной непродолжительностью работы, но при большой (и даже максимальной на коротких дистанциях) ее мощности. Барьерный бег относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики. Высокие спортивные достижения барьеристов зависят в первую очередь от уровня развития быстроты, скоростных способностей и силовых качеств, а также от специальной выносливости. В барьерном беге значительную роль играет техника преодоления барьеров и бега между ними, а также своеобразный режим барьерного бега.

Техника барьерного бега на различных дистанциях специфичны. Для детального ее рассмотрения (и более эффективного обучения) в общей структуре бега с барьерами выделяют фазы: старт и стартовый разбег, бег по дистанции с преодолением барьеров и финиширование.

Показатели техники бега с барьерами служат для определения эффективности действий спортсменов при достижении ими конкретных спортивных результатов. Необходимо учесть, что техника барьерного бега включает в себя не только структурно-техническое совершенство целостного спортивного движения, но и те факторы и характеристики, которые участвуют в управлении и регуляции технических действий барьеристов и обеспечивают высокий конечный результат барьерного бега.

Барьерный бег требует определенной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена, достаточной силы, быстроты, подвижности в суставах с учетом специфики бега на различные дистанции. Это является одним из предварительных условий обучения технике вида. К упражнениям, развивающим группы мышц, которые непосредственно участвуют в барьерном беге, следует отнести упражнения, способствующие развитию мышц передней и задней поверхности бедра, голени, стопы, туловища. Особенно необходимо выделить упражнения, увеличивающие степень подвижности в тазобедренных суставах. Недостаток подвижности в суставах приводит к появлению многих ошибок в технике. Развитие силы мышц, окружающих тазобедренный сустав, от которых зависит величина амплитуды движений и мощность усилий при преодолении барьеров, так же составляет часть специальной подготовки барьериста.

Особый интерес проблема обучения и формирования детальных навыков представляет в детском возрасте.

Работа с детьми предусматривает начальное обучение спортивным упражнениям, методика обучения во многих видах спорта страдает тем, что она, строясь на общих диалектических принципах, часто не учитывает особенностей восприятия двигательной информации координационной способности учащихся.

К числу распространенных недостатков современных методик обучения относятся чрезмерная постепенность, удлиняющая процесс обучения спортсмена, и часто слабый учет диалектического единства форма и содержания.

При обучении детей бегу с барьерами эти общие недостатки выражаются в том, что на этапе начального обучения дети долгое время практически лишены целостного выполнения упражнения. Согласно существующей методике обучения они вынуждены разучивать схему движений в упражнениях на месте и совершенствовать технику барьерного бега в упрощенных условиях, характеризующихся низкой скоростью передвижения на удобно расставленных и чрезмерно пониженных барьерах.

Для детей, особенно младшего возраста, такие обучения еще осложняются тем, что они оказываются неподготовленными к восприятию подобного рода информации. Заучивание и запоминание движений в абстрактных условиях, когда нет актуальной потребности в их проявлениях, нарушает естественность движений.

Результаты проведенных исследований показывают, что дети осваивают технику барьерного бега не столько под влиянием специального научения (показ, рассказ, подготовленные и специальные упражнения), сколько в результате приспособительных действий по ходу выполнения упражнения в конкретных условиях целостной барьерной ситуации – оптимальная высота барьеров, расстояние и т. д.

Дело в том, что каждый из компонентов, составляющих барьерную ситуацию, и все в целом вызывает у обучаемых определенную двигательную реакцию, проявляющуюся в той или иной форме движений. Так, повышением скорости бега дети увеличивают наклон туловища, повышают частоту шагов, а в некоторых случаях увеличивают их длину.

В барьерном беге двигательные реакции на высоту барьеров, расстояния между ними и скорость бега проявляются в комплексе. Элементы движений приобретают новое смысловое содержание. Они, изменяясь по форме, взаимно обуславливают друг друга. Причем формы движений и принцип взаимосвязи между ними определяются не прост механической последовательностью, а физическими усилиями. Обучаемые обычно оценивают свои физические возможности, а поэтому в случаях острого дефицита физических сил стремятся к более экономному, к более современному способу выполнения упражнения в целом или отдельных элементов.

Таким образом, целостность барьерной ситуации является непременным условием в поисково-приспособительной деятельности обучаемых, недооценка хотя бы одного из называемых компонентов, например, расстояние между барьерами лишает обучаемых важного для них ориентира, сообразуясь с которым они ведут построение своих движений. Движение в этих случаях начинают приобретать высокую вариативность как в беге, так при переходе через барьер.

Барьерный бег может быть рекомендован как целостное упражнение Уже с младшего школьного возраста. Высокий эффект последствий (развитие в последующие годы приобретенные в свое время способностей) делает это упражнение особо ценным, а быстрота освоения упражнения на доступном уровне позволяет применять его не только в специализированных ДЮСШ, но и на обычных уроках физической культуры общеобразовательных школах.

Для более эффективного обучения барьерному бегу необходимо соблюдать следующие практические рекомендации:

1. В целях успешного построения занятий с детьми необходимо знать возрастные особенности формирования двигательных навыков и, сообразуясь с этим решать соответствующие задачи.

2. Дети обладают высокой приспособляемостью своих действий. Попадая в соответствующие условия, они очень быстро решают двигательную задачу на характерном для них возрастном уровне. В этом отношении при обучении детей нужно исходить их основных, общих для всех возрастных групп, положений, связанных с саморегуляцией движения:

а) в основе обучения детей, независимо от их возраста, должен лежать целостный метод упражнений, так как только при обучении этим методам дети получают наибольшие возможности к целенаправленной поисково-приспособительной деятельности;

б) учитывая высокую приспособляемость действий детей, при их обучении следует особое внимание уделять условиям, побуждающим к этим действиям, то есть расстановке барьеров и активизирующему фактору деятельности – скорости бега.

3. Для того, чтобы дети воспринимали барьерный бег с предусмотренным количеством шагов как наиболее удобный и обязательный способ передвижения, целесообразно первый три занятия провести при такой расстановке, которая не вызывала бы у детей особых затруднений. Дальнейшие усложнения условий барьерной ситуации в пределах, позволяющих детям сохранять три шага между барьерами, является одним из способов, побуждающих детей к совершенствованию движений.

4. На занятиях по барьерному бегу внимание детей обращается на самые общие, ведущие элементы движения, легко поддающиеся контролю. Обучение проводится в последовательности, позволяющей детям самим настраиваться на выполнение упражнения.

Ошибки в технике выполнения барьерного бега и способы их устранения.

Типичные ошибки при обучении	Средства их исправления
Пассивный подход к барьеру со слабым ускорением.	Преодоление заниженных барьеров в условиях, приближенных к соревновательным.
Слишком близкий подход к барьеру и перешагивание через него.	Нанесение отметки отталкивания; использование более низкого первого барьера.
Преждевременный наклон туловища при входе в барьер.	Преодолевать барьеры с акцентированием

<p>Опускание голени и поднятие ступни при переходе барьера.</p>	<p>подъемом бедра маховой ноги; не спешить с ее выпрямлением; до конца отталкиваться на барьер.</p>
<p>Выпрямление туловища при сходе с барьером.</p>	<p>Специальные упражнения для толчковой ноги у опоры и в движении на дорожке.</p>
<p>Короткий первый шаг после схода с барьером.</p>	<p>Акцентировать опускание маховой ноги ближе к барьеру; толчковую ногу выносить не вверх, а вперед.</p>
<p>Несогласованные движения рук и ног в беге из-за слабой подвижности в тазобедренных суставах.</p>	<p>Преодоление нескольких барьеров в один шаг (расстояние между барьерами от 14 до 16-17 стоп).</p>
	<p>Выполнение любых специальных упражнений барьериста обязательно с обеих ног.</p>