

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРЬЕРНОГО БЕГА ПРИ ОБУЧЕНИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ахтямов Урал Аглямович

студент, Благовещенский государственный педагогический университет, РФ, г. Благовещенск

Барьерный бег можно характеризовать как бег с относительно непродолжительной нагрузкой, но при высокой максимальной мощности даже на относительно коротких дистанциях. Многие специалисты относят барьерный бег к такому виду легкой атлетики как скоростно-силовой. Высокие достижения спортсменов барьеристов во многом зависят от уровня развития быстроты, силовых качеств и скоростных способностей, специальной выносливости. В барьерном беге важную роль играет техника преодоления барьеров и бега между ними, а также ритм барьерного бега.

В учебном процессе, как указывает М.М. Боген применяя упражнения с барьерами, тренер-преподаватель ставит учащегося в рамки постоянного поиска, выбора [8, с. 31]. Учащиеся 9-11 лет легко преодолевают страх перед искусственно воздвигаемыми препятствиями. Известно, что обучение детей двигательным действиям вообще и барьерному бегу в частности, начинается с их предварительного ознакомления с движениями элементарного характера. Ознакомление детей с барьерным бегом возможно уже с 8-9 лет, когда занимающиеся учатся преодолевать низкие и широкие препятствия в положении «шага» без подтягивания толчковой ноги, осваивают и другие простейшие элементы техники.

По мнению С.А. Баранцева, барьерный бег становится доступным любому возрасту, если применять препятствия минимальной высоты и уменьшать расстояние между ними [2, с. 20].

Он же отмечает, что только с 5-го класса можно начинать эпизодически бегать через настоящие учебные барьеры высотой 40 см и приступать к проведению тематических уроков с подробным обучением этому упражнению, причем сначала бегут через один барьер, а позднее через 2-3 барьера. При обучении барьерному бегу перед школьниками 10-12 лет необходимо ставить конкретные задачи: научиться бегать по прямой, выполнять «атаку» препятствия разгибанием ноги в колене с движением вперед противоположной рукой, при приземлении за барьером активно опускать маховую ногу и сохранять наклон туловища вперед, бежать между барьерами не опуская стопу на пятку.

Подобную последовательность в основании упражнений автор называет принципом «опережающего воздействия» и мотивируют ее необходимость, при обучении технике барьерного бега без предварительного знакомства. Спортивная техника легкоатлетических видов в настоящее время рассматривается как система движений, которая определяется не столько внешними проявлениями, сколько внутренним содержанием.

Дальнейшее обучение детей барьерному бегу ведется через применение специальных и подводящих упражнений.

При этом обучение не должно существенно отличаться от общепринятой методики, т.е. сочетается целостный и расчлененно-конструктивный метод.

Несмотря на мнение авторов о необходимости обучения основным элементам барьерного бега, расчленяя целостные упражнения, фактически обучение барьерному бегу проводится целостно-конструктивным методом уже на первых занятиях. Всем многочисленным деталям движений, которые существуют в барьерном беге: длина шагов по дистанции, наклоны

корпуса и активность постановки ног при «атаке» барьера и спуске с него, движения, не уделяется внимание. Сознание занимающихся заостряется сразу на выполнении всего двигательного действия.

Параллельно с включением специальных упражнений после их освоения проводится обучение барьерному бегу, как правило, в облегченных условиях, барьеры при этом пониженной высоты, расстояние между ними уменьшено, скорость бега невысока.

Так, Л.В. Волков рекомендует повышать скорость бега только по мере освоения движений [5, с. 107]. В беге на «барьерной» дистанции одновременно с совершенствованием формы движений большое значение должно уделяться освоению бега по прямой между препятствиями. М.М. Боген предлагает использовать различные ориентиры при обучении движениям и в других усложненных условиях, для чего применяются рейки гимнастической стенки, гимнастической скамейки, набивные мячи и т. д. [4, с. 135]

Применение различных ориентиров как ограничителей и регуляторов, движений является одной из форм наглядности. Правильное выполнение барьерного бега в целом, сложно для начинающих. В этом случае затруднен контроль за выполнением движений.

Методы целостного и расчлененного выполнения упражнения одинаково правильны и могут использоваться по схеме как целостно-конструктивного, так и расчлененно-конструктивного упражнения. При этом для мальчиков и девочек при начальном обучении высота барьеров рекомендуется от 20 до 76,2 см.

Л.П. Матвеев предлагает применение для обучения барьерному бегу, целостный метод [7, с. 61]. При этом высота рекомендовалась меньшая, чем стандартная, т.е. 30-40 см, и препятствия, расставленные на удобном расстоянии. Он же считает, что необходимо комбинировать наклон верхней планки, т.е. опускать один край планки барьера и затем, по мере овладения занимающихся правильными движениями преодоления препятствий, постепенно поднимать его до нормальной высоты.

Для подготовки учащихся 5-6 классах огромное место отводят специально-подготовительным упражнениям. Специально-подготовительные упражнения, для освоения техники барьерного бега подбирают в удобном порядке и применяют их на занятиях постоянно. Эти упражнения применяются лишь для обучения технике барьерного бега.

Во всех случаях для новичков используются барьеры пониженной высоты, поставленные на более близком расстоянии друг от друга. Учащиеся, как правило, проходят общую и специальную предварительную подготовку. Последовательность обучения, определяемая основными принципами построения тренировочного процесса характерна и для других школ барьерного бега. Ряд упражнений, с помощью которых ведется обучение, оказывается часто спорным.

Комплексного развития всех основных физических качеств можно добиться только путем применения разнообразных средств, так как выполнение различных упражнений позволяет включать в работу более широкий круг мышечных групп.

Выполнение специальных упражнений у опоры на месте учащимся V-VI класса дает хороший прирост в результатах. Хотя эти движения отличаются от основного по своей структуре, автор считает, что целесообразность выполнения специальных упражнений при обучении сложным движениям, оправдана.

В.М. Зациорский говорит о необходимости за 1,5-2 месяца до начала обучения техники основного движения, развивать у школьников необходимые двигательные качества путем включения в предварительную часть уроков специальных упражнений [6, с. 74]. Автор рекомендует сочетать на одном занятии различные технические приемы видов легкой атлетики: прыжки, метание, бег с препятствиями.

Положительная зависимость развития различных качеств наблюдается главным образом при комплексном построении уроков, предусматривающих параллельное развитие двигательных

навыков и физических качеств.

Анализ специальной литературы показал следующее [5, с. 138].

Среди средств физической культуры особое место отводится циклическим упражнениям с элементами легкоатлетических нагрузок.

Сюда относится легкоатлетический барьерный бег, который несет как прикладную, так и оздоровительную функцию.

Барьерный бег вмещает, множество различных двигательных навыков. Применение барьерного бега и обучение отдельным элементам открывает перспективу принципиально иного подхода к процессу обучения детей на уроке физической культуры в общеобразовательной школе.

Практическая реализация этого положения повышает эффективность учебного занятия, так как дает возможность одновременно с воспитанием физических качеств совершенствовать и двигательные навыки.

Уроки, проходящие с применением большого объема упражнений, значительно упрощают методику обучения.

Это позволяет использовать бег с основных физических качеств у школьников, не выявлен оздоровительный эффект использования упражнений барьерами в его целостной форме.

Изученные материалы позволили показать возможность использования барьерного бега как эффективного средства для физического развития учащихся разного возраста. Выявлено, что имеется принципиальная возможность применения упражнений барьерного бега на уроках физической культуры. Однако, не обоснован подбор средств и форм обучения элементам барьерного бега, не ясна эффективность использования барьерного бега для совершенствования барьерного бега для детей 5-6 классов.

Таким образом, использование барьерного бега дает возможность решать основные задачи физкультурного образования детей и подростков комплексно.

Список литературы:

1. Аракелян Е.Е. Барьерный бег. Легкая атлетика: учебник для ИФК / М.: Физкультура и спорт, 2019. – 224 с.
2. Баранцев С. А. Совершенствование техники бега на скорость // Физическая культура в школе. – 2018. – № 5. – С. 19-22.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика. – изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Либриком, 2013. – 191 с.
5. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М. :ОАО Издательство «Советский спорт», 2009. – 199 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2017. – 160 с.

