

УДК 796.422.14.093.354

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ У НАВЧАННІ І ВДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У ПІДГОТОВЦІ ЮНАКІВ СТИПЛЬ-ЧЕЗИСТІВ

Микола ШУЛЬГА

*Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

В статті розглядається значення бар'єрної підготовки в тренуванні юних бігунів з перешкодами. Розкриваються засоби і методи навчання подолання перешкод та ями з водою.

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

Постановка проблеми.

Роль бар'єрної підготовки в тренуванні бігунів з перешкодами велика. Стипль-чез – це не просто біг на витривалість. Механізм виникнення втоми в стипль-чезі і гладкому бігу різний, високі результати в гладкому бігу не можуть компенсувати недоліків в технічній підготовці. Напевно, це є однією з причин відставання наших стипль-чезистів на міжнародній арені.

Аналіз річних планів підготовки стипль-чезистів майстрів спорту виявляє, що у загальному об'ємі бігового навантаження 5 000–6 000 км бігові з бар'єрами відводилося близько 100 км у рік.

Якщо повернутись до близького за специфікою рухів бігу на 400 м з/б, 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 них складає близько 70 % від загального об'єму бігового навантаження. У бігунів на 3000 м з/п він складає близько 3-4 %.

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

Збільшення об'єму бігу з бар'єрами до 10% і більше у майстрів стипль-чезу є справою наукових досліджень і досвіду тренерів.

Метою роботи є вдосконалення техніки подолання бар'єрів та перешкод в підготовці юнаків стипль-чезистів на перших трьох етапах багаторічної підготовки.

Навчання і вдосконалення техніки бар'єрного бігу на етапі початкової підготовки (10-13 років).

Завдання вдосконалення техніки на етапі початкової підготовки – навчити вихованців якнайбільшій кількості різноманітних рухових умінь і навичок. У процесі спортивного вдосконалення, із ростом рівня підготовленості техніка змінюється в сторону індивідуалізації. Тому, закладаючи “школу” рухів, тренер повинен запропонувати юному спортсменові різні варіанти виконання вправ, із яких згодом будуть вибиратись найбільш раціональні для вирішення конкретної рухової задачі. Необхідно пам'ятати, що в роботі над технікою необхідно звертати увагу не тільки 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. Узагалі бар'єрна підготовка для легкоатлетів є універсальною.

Основними засобами навчання техніки бар'єрного бігу є:

- 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 і т.д.);
- 2) подолання звичайних бар'єрів висотою 76.2 см чи 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 представляє великих труднощів. 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 лицем 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, тому що 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. Друга 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. Ці вправи повинні включати елементи рухів, необхідні для вдосконалення технічних можливостей юних бігунів, бути близькими до біомеханічної структури рухів і анатомо-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 й спортивні ігри ;
- рухливі ігри з подоланням різних перешкод ;
- локальні гімнастичні вправи ;
- стрибкові вправи з подоланням різноманітних перешкод ;
- невеликі кроси з подоланням природних невисоких перешкод ;
- естафети з подоланням різних перешкод і т.д.

Для засвоєння елементів техніки бігу з перешкодами й ритму можна рекомендувати естафету "Біг із перешкодами". Перешкоди у вигляді гімнастичних лав чи натягнутих гумових шнурів устанавлюються на висоті 35-50 см, їх кількість – 2-3. 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 мати (1-2 шт.). Крім цього, мати повинні лежати перед гімнастичною лавою і за нею. За командою тренера гравець 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 та бігу з перешкодами на етапі попередньої базової підготовки (13-16 років).

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 кінч або гімнастичний козел такої ж висоти, але з обов'язковим приземленням на м'яку поверхню (гімнастичні мати, трав'яниста 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. В даний час у момент опори на перешкоду маховою ногою (можливо і поштовховою) загальний центр тяжіння спортсмена знаходиться значно нижче, ніж раніше. Тоді 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.

В даний час більшість відомих стипль-чезистів 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 вже з цього віку.

Уже в цьому віці можна рекомендувати наступні схеми побудови спеціальних вправ для вдосконалення техніки подолання перешкод.

У віці 15-16 років необхідно продовжувати виконувати комплекси спеціальних вправ із подолання перешкод і ями, що були запропоновані раніше, з поступовим їх збільшенням за об'ємом та інтенсивністю. 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 ваші вихованці добре володіють технікою подолання перешкод. І на цьому етапі включати до тренувань наступні комплекси спеціальних вправ, що сприятимуть подальшому вдосконаленню техніки подолання перешкод і особливо ями.

Вдосконалення техніки бар'єрного бігу та бігу з перешкодами на етапі спеціалізованої базової підготовки (16-19 років).

На етапі спеціалізованої базової підготовки загальний об'єм і інтенсивність бігу з бар'єрами підвищується. Тренування можуть проходити в трьох зонах інтенсивності (аеробній – 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 складніші.

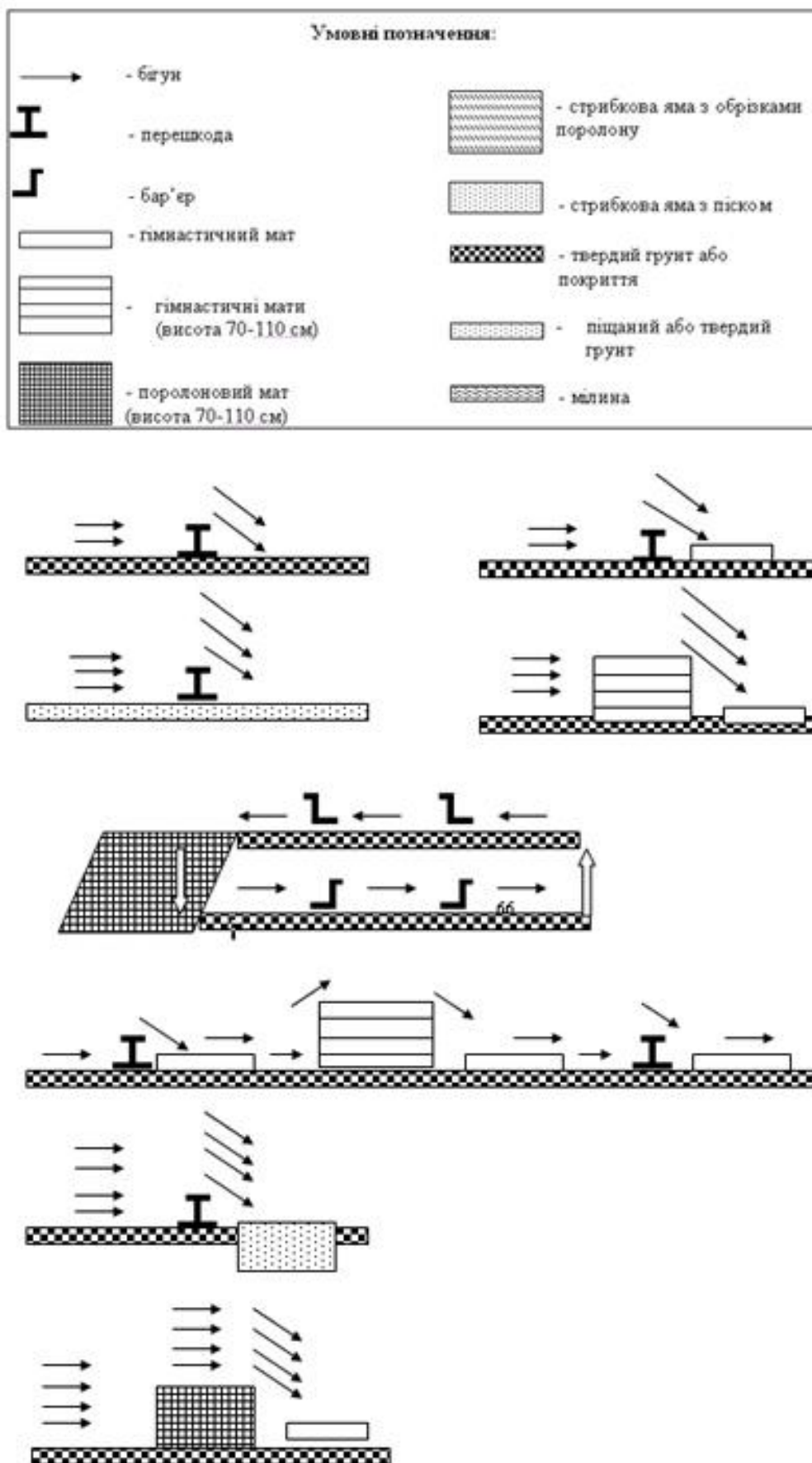
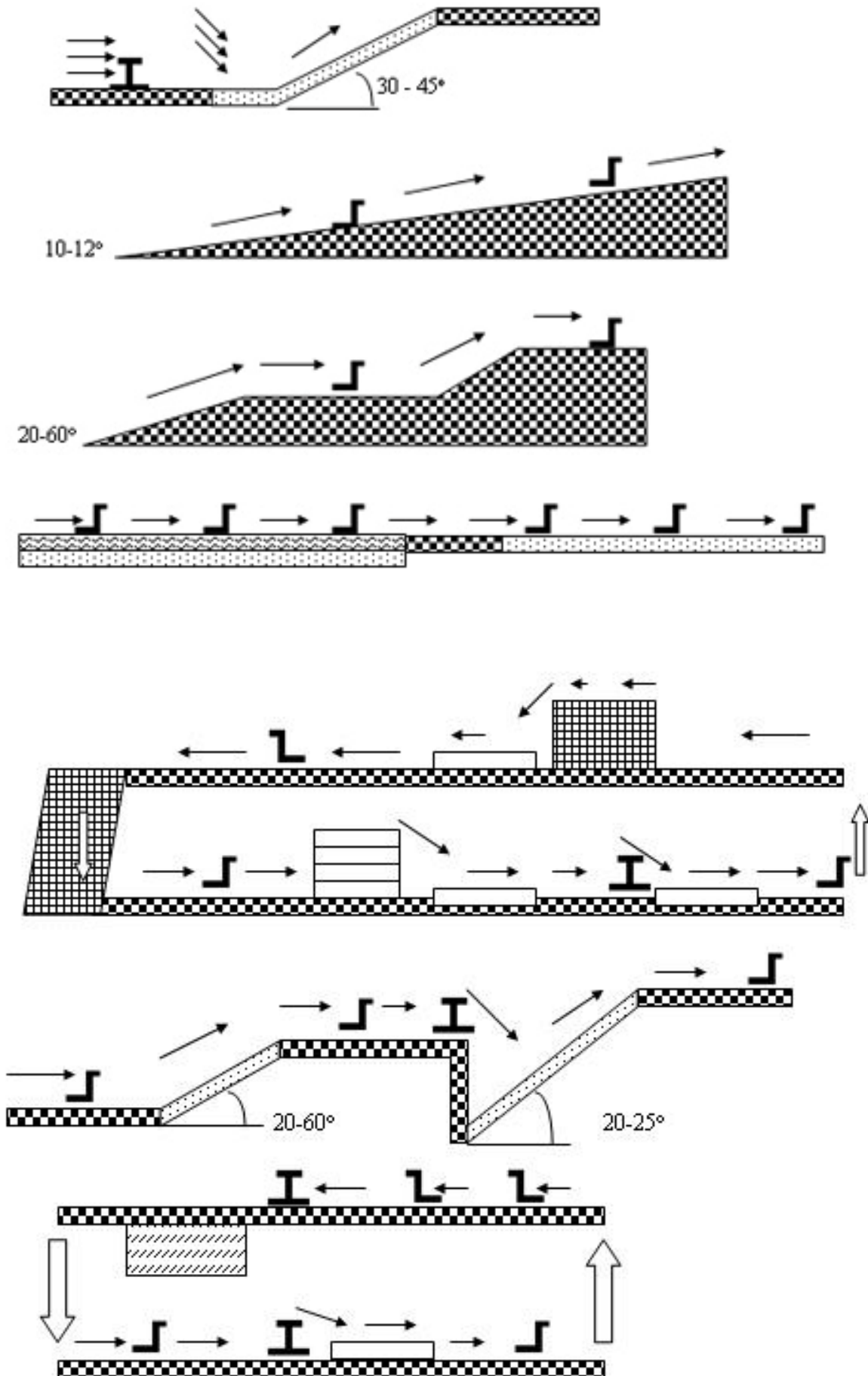


Рис. 1. Схеми побудови спеціальних вправ із вдосконалення техніки подолання перешкод і ями з водою (самостійно або в групі). (Відстань до перешкоди 10–30 м, довжина відрізків 50–100 м, перешкода долається наступанням).

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.

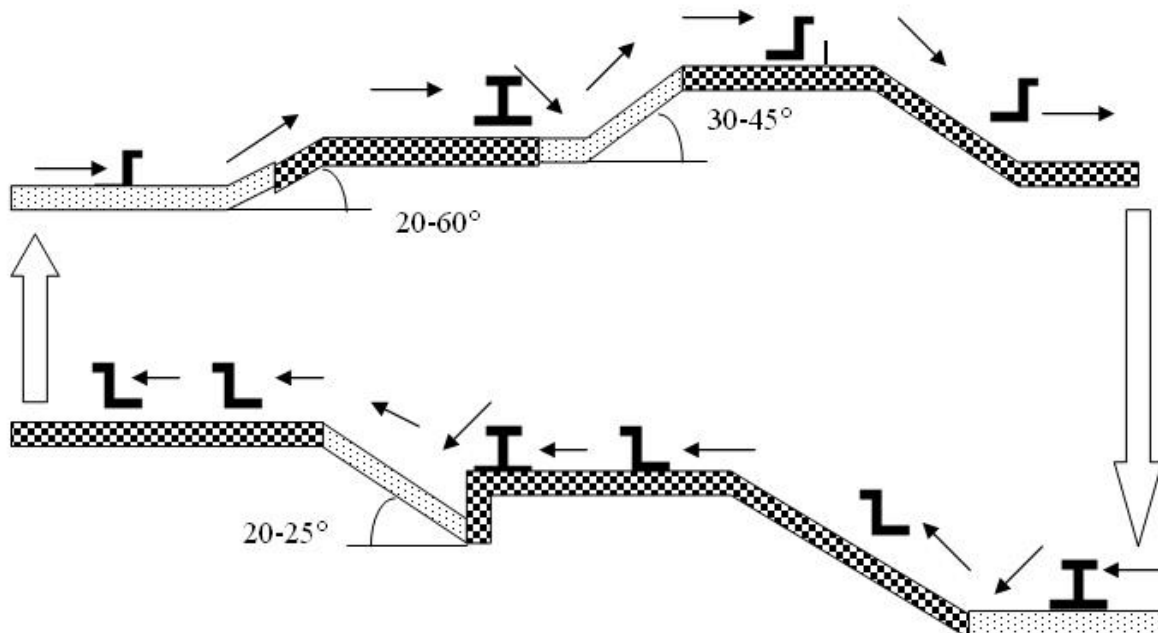


Рис. 2. Схеми побудови спеціальних вправ із вдосконалення техніки подолання перешкод і ями з водою (самостійно або в групі)

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 важких умовах (по піску, вгору, по обрізках поролону, по мілководдю);
4. інтенсифікувати процес тренування (застосовувати відрізки з бар'єрами по пересіченій місцевості).

Тепер коротко про систему застосування комплексу. Вправи необхідно застосовувати з урахуванням місцевих умов і етапів підготовки. На першому базово-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 базово-розвиваючому етапі (березень-квітень). Тут до стандартного варіанту тренування 2-3 х 1000-2000 м по пересіченій місцевості необхідно додати різні варіанти бігу з бар'єрами, наприклад, 6-8 х 400 м з/б або 2-3 х 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.

Підводячи підсумок, необхідно відзначити :

1. Тренери повинні вести облік тренувань стипль-чезистів, а не стаєрів. Для цього до річного плану підготовки повинні бути введені заплановані об'єми бігових навантажень у бар'єрному бігу в трьох зонах інтенсивності, кількість подоланих бар'єрів.

2. 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.

Список літератури

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ В ОБУЧЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ СТИПЛЬ-ЧЕГИСТОВ

Николай ШУЛЬГА

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

В статье рассматривается значение барьерной подготовки в тренировке юных бегунов с препятствиями. Раскрываются средства и методы обучения преодоления препятствий и ямы с водой.

Ключевые слова: барьерная подготовка, бегун с препятствиями, комплекс средств и методов специальных упражнений.

USE OF COMPLEX EXERCISES IN TRAINING AND MASTERING TECHNIQUE OF OVERCOMING OBSTACLES IN COACHING YOUNG STEEPLE-CHASERS

Mykola SHULGA

Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University

Abstract. The article deal with the importance of barrier training in coaching young steeple-chasers. It reveals means and methods of teaching how to overcome hurdles and a water pit.

Key words: barrier training, steeple-chaser, complex of means and methods of special training.