ТЕМА 2.4. ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ 4Х100. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

В легкоатлетических эстафетах, которые проводятся на дорожках стадиона, участники каждой команды пробегают определенный этап, передавая друг другу эстафетную палочку. Основными видами эстафетного бега является 4х100 м и 4х400 м (проводятся как для мужчин, так и для женщин).

Эстафетный бег как вид соревнований зародился в США. Прародительницей современной эстафеты были соревнования пожарных, которые передавали друг другу небольшой флажок.

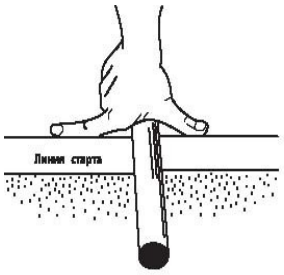
В программу олимпийских соревнований эстафетный бег был включен в 1908 г. как смешанная эстафета: 200+200+400+800.

Значительный вклад в развитие этого вида легкой атлетики внесли советские (российские) специалисты, предложившие самый экономичный способ передачи палочки – без перекладывания движением снизу-вверх (1956).

Техника бега в эстафетах не отличается от бега на соответствующие дистанции. Первый этап в эстафетном беге с этапами до 400 м начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя средними пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у линии старта (рис. 7, 7-а). На последующих этапах участники начинают бег с низкого (с опорой на одну руку) или высокого старта (рис. 8).



Рис.7



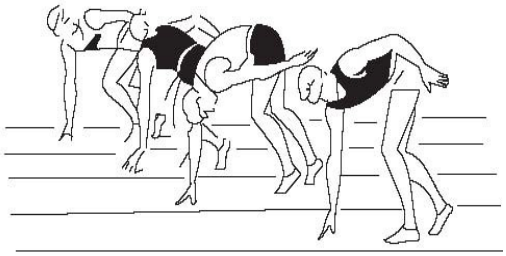
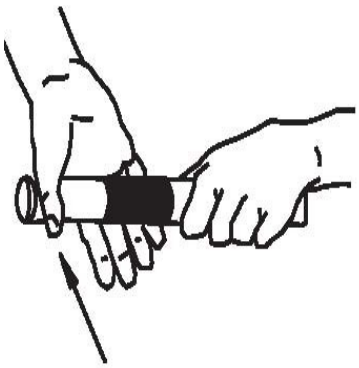


Рис. 24 *Рис. 25*

Рис. 7-а Рис. 8

Для согласования передачи эстафетной палочки на высокой скорости устанавливается зона в 20 м, а для разгона, принимающего эстафету устанавливается дополнительная зона в 10 м. Принимающий начинает бег в тот момент, когда передающий пересекает контрольную отметку, расстояние которой от места старта, принимающего устанавливается опытным путем (от 6 до 10 м). Принимающий спортсмен, стартуя, старается набирать максимальную скорость к концу этапа. Передача эстафеты происходит на 25-28-м метре установленной зоны, когда бегуны сближаются на расстояние вытянутой руки и по команде передающего происходит передача эстафеты (рис. 9, 10). Для этого принимающий выбрасывает руку назад, а передающий вкладывает ему в раскрытую ладонь палочку. В момент передачи скорости бега спортсменов должны быть примерно одинаковыми.



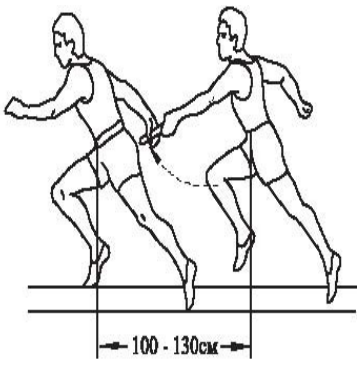


Рис. 26 *Рис. 27*

Рис. 9 Рис. 10

Существуют несколько способов передачи эстафеты. Основная – это передача «снизу-вверх». Применяя этот способ в эстафете 4х100 м, палочку передают с 1-го на 2-й этап и с 3-го на 4-й из правой руки в левую, а со 2-го на 3-й – из левой в правую. Этот вариант называется «без перекладывания и является наиболее рациональным, но требующим специального обучения. В эстафетах, в которых 400 м и более длинных этапов,

чаще всего передают палочку из правой руки в левую с последующим ее перекладыванием в правую руку (способ «с перекладыванием»).

Методика обучения

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. Ниже указана последовательность обучения технике эстафетного бега, перечислены частные задачи, средства для их решения и даны методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега.

Средства:

1. Сообщить сведения о видах эстафетного бега.
2. Объяснить и показать технику передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости.
3. Показать видеофильмы, кинограммы передачи эстафеты сильнейшими бегунами.
4. Объяснить значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки «снизу».

Средства:

1. Объяснением и демонстрацией создать представление о способе передачи эстафетной палочки снизу.
2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге.
3. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. То же по сигналу передающего.
4. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель (тренер).
5. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

Методические указания. Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте выполняются парами, двумя шеренгами и по кругу. Передающий находится уступом в противоположную сторону от руки, держащей эстафету. Так же выполняются упражнения в передаче эстафетной палочки в передвижении шагом и медленным бегом.

Задача 3. Научить старту бегуна, принимающего эстафету. Средства:

1. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку.
2. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку.

3. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки.
4. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

Методические указания. При овладении стартом на дорожке в зоне нужно следить за тем, чтобы принимающий бежал у внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и у внутренней – на 3-м этапе. Переходить к изучению старта, согласованного с бегом передающего, целесообразно только после того, как достигнут стабильный навык старта и бега по задней стороне дорожки.

Задача 4. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Средства:

1. Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне (устанавливаются индивидуальные контрольные отметки для команды по этапам).
2. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.