

Техника эстафетного бега: прием- передача эстафетной палочки.

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА

ГРУППЫ ОДЛ 01-20

САРАТОВЦЕВА ДАРЬЯ

Техника эстафетного бега

Эстафетный бег – это дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Классические соревнования проводятся исключительно на стадионе, но отдельные вариации эстафет могут проходить по шоссе.

Технический аспект эстафеты ничем не отличается от спринтерского бега за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между собой непосредственно перед стартом.

Участник, бегущий на первом этапе, занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится в правой руке согласно правилам соревнований. По команде “на старт” спортсмен снимает тренировочный костюм и направляется на дорожку. Сигнал “внимание” звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксируют положение тела. Сигнал “марш” выполняется выстрелом с пистона или махом флага.

Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции. При этом наступать на левую линию дорожки запрещено.

Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров 1 номер говорит “Оп” и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх. После передачи эстафеты спортсмен 1 этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун сокращает дистанцию до третьего спортсмена. Третий передает четвертому.

Когда четвертый участник команды получил эстафету, он начинает заключительный отрезок эстафеты. Ему не нужно передавать палочку, поэтому 4 отрезок показывает лучший результат. Как правило, на заключительный этап выставляется лидер, который обладает большей скоростью.

Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится тремя способами:

- 1.Пробеганием
- 2.Рывок грудью вперед
- 3.Финиш боком

После финиша легкоатлет постепенно снижает скорость, после чего переходит на ходьбу. Рекомендуется снижать скорость на протяжении 30-50 метров.



Особенности

Особенность техники эстафетного бега – результат достигается не индивидуальными, а командными заслугами. Чаще всего отбираются самые быстрые легкоатлеты, которым особенно хорошо удаются спринтерские дистанции.

Виды эстафетного бега

Существуют разновидности эстафет, которые регламентируются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF) и позволяют устанавливать мировые рекорды. Также существуют нетрадиционные эстафетные дистанции.

ИААФ регламентирует:

Олимпийские дистанции 4 по 100 и 4 по 400 метров. Забеги проводятся для представителей женских и мужских команд.

Мировые рекорды могут быть установлены в беге на 4×100, 4×200, 4,400 и 4×800 метров для женщин и мужчин.

Также мужчины имеют возможность установить рекорд на 4×1500 м.

Нетрадиционные дистанции:

Шведская эстафета, когда участники бегут отрезки 100х200х400х800 метров или в обратном порядке. При этом состав может быть смешанным.

Эстафеты, создаваемые организатором для спортивного праздника, могут иметь любой вид. Но фиксирование рекордов допустимо только на уровне непосредственно праздника, если таковой проводится регулярно.

Соревнования по беговым эстафетам проводятся согласно установленным правилам. Если соревнования носят не официальный характер, правила становятся рекомендацией к проведению.

Способы передачи

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: *снизу — вверх и сверху — вниз*.

При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу — вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху — вниз, опуская ее на ладонь.

Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку.

На III этапе бегун бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу.

Спец. беговые упражнения все по 30 сек:

- бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестыванием голени назад;
-
- приставные шаги правым и левым боком;
 - прыжки в шаге;
 - бег на прямых ногах
 - бег скрестным шагом
 - бег спиной вперед
 - семенящий бег



Подводящие упражнения для изучения техники передачи эстафетной палочки

- Передача эстафетной палочки из левой в правую руку на месте.
 - То же, но с имитацией бега, движением рук.
-

- Хват эстафетной палочки в парах
- Передача эстафетной палочки правой рукой с одного шага в парах.
- Передача и прием по сигналу в ходьбе в парах.
- То же, в медленном, быстром беге.
- Старт и стартовый разгон по прямой, а также передача эстафетной палочки.

