

"Техника эстафетного бега: прием - передача эстафетной палочки".

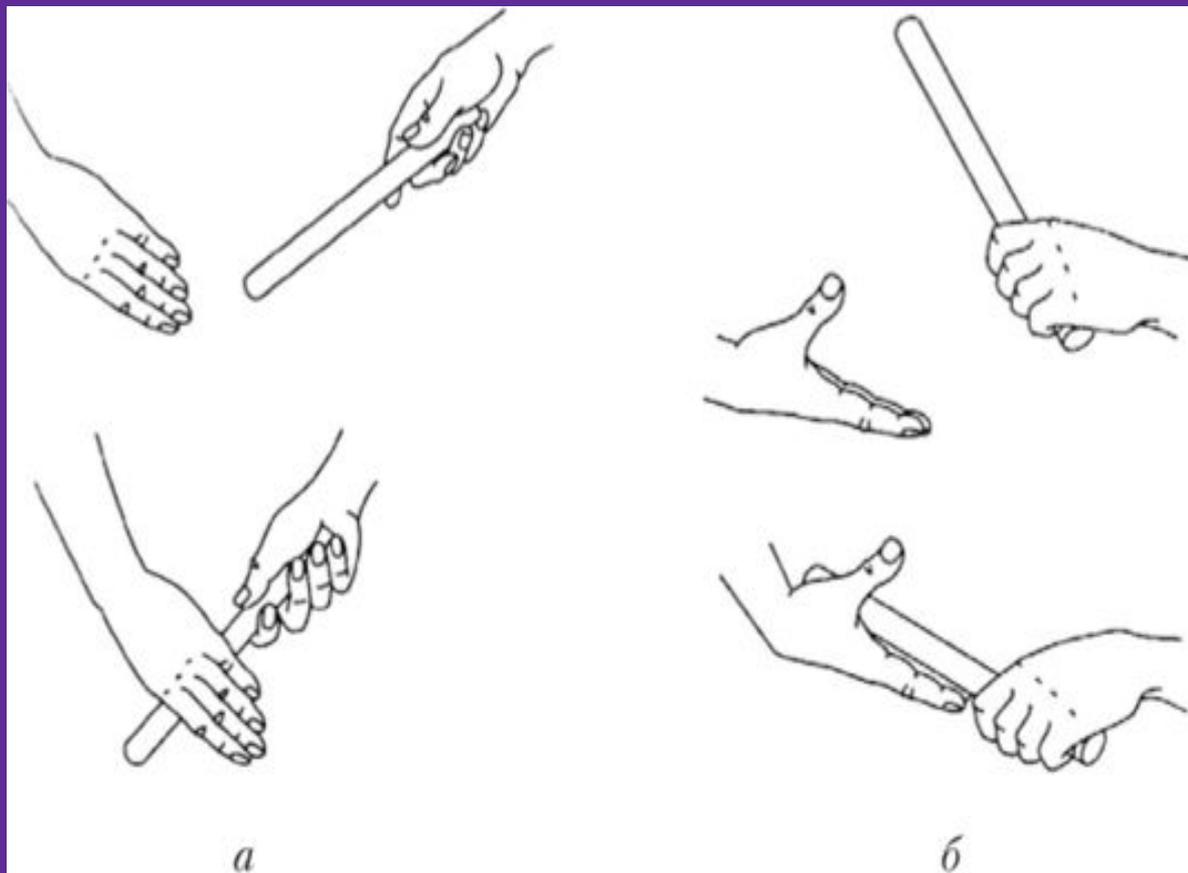
Выполнила студентка ОДЛ 01-20 Пелешенко Дарья

Эстафетный бег

Техника эстафетного бега

Эстафетный бег — это командный вид легкой атлетики. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звёздные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).

По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные. Классические эстафеты - 4 x 100 и 4 x 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например, 10 x 1000 м), а также «шведские» эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке).



Эстафетная палочка

Эстафетная палочка представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28–30 см и длину в окружности 12–13 см. Ее передача осуществляется только в зоне, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа); при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т.п.). Спортсмен, закончивший этап, может сойти с дорожки лишь в том случае, если убедился, что не мешает остальным бегунам. В случае утери палочки во время бега ее можно поднять и продолжать бег дальше. Если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только передающий бегун.

Наиболее сложной из всех видов является эстафета 4 x 100 м, так как передача эстафетной палочки в ней происходит на максимальной скорости. Правила соревнований разрешают спортсмену, принимающему эстафету, начинать бег за 10 м до зоны передачи. Это позволяет бегуну раньше достигнуть максимальной скорости и выполнить передачу в середине зоны, с меньшим риском нарушить правила. Поэтому на каждом этапе спортсмен начинает разгон в тот момент, когда передающий достигает контрольной отметки, расположенной примерно в 7–8 м от места старта принимающего бегуна. Чтобы осуществить такую передачу, оба бегуна, передающий и принимающий, должны иметь одинаковую скорость в зоне передачи и произвести ее в тот момент, когда они находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга. С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на первом этапе 110 м, на втором – 130 м, на третьем – 130 м, на четвертом – 120 м.

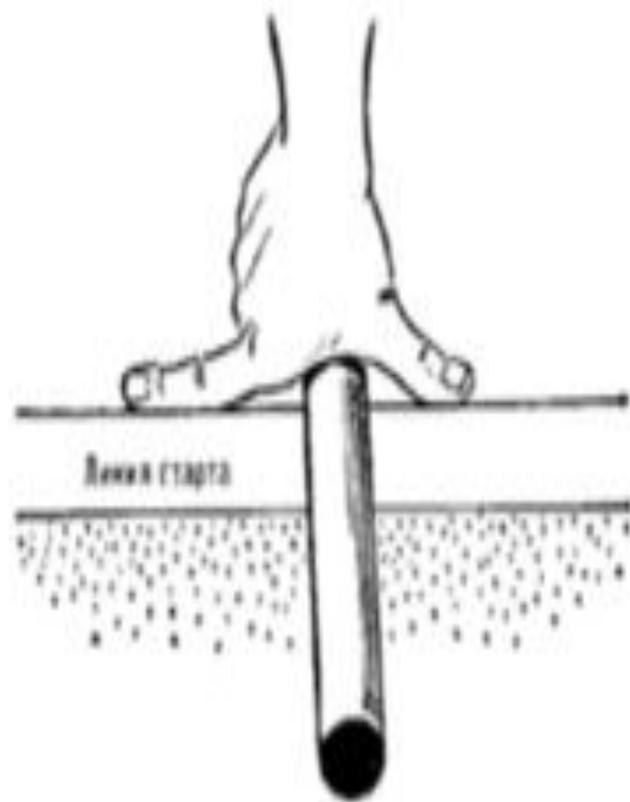
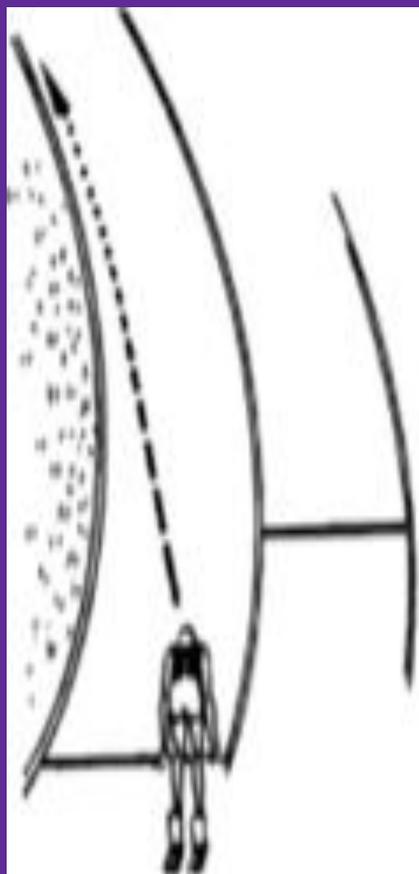
Способы передачи эстафетной палочки

Эстафетный бег может осуществляться:

- 1) без перекладывания эстафетной палочки;
- 2) с перекладыванием эстафетной палочки.

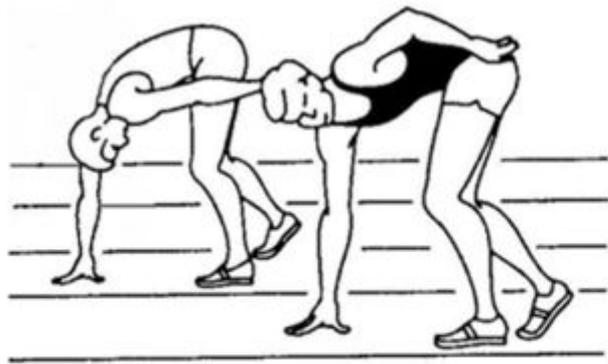
Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах.

Рассмотрим технику эстафетного бега 4x100 м. На первом этапе бегун стартует с низкого старта в вираж. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии (рис. 2.11). Для того чтобы бегун первого этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку партнера. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольной отметки, принимающий бегун начинает стартовый разгон. В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, лучше по краям беговой дорожки, в зависимости от руки, осуществляющей передачу. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за два 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, продолжает быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегаания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.



Удержание эстафетной палочки на старте

Бегун второго этапа (рис. 2.12) несет эстафетную палочку в левой руке и осуществляет передачу бегуну третьего этапа в правую руку. На третьем этапе бегун бежит по виражу, как можно ближе к бровке, и передает эстафету четвертому участнику команды из правой руки в левую. Данный порядок передачи эстафеты является наиболее совершенным и применяется всеми сильнейшими командами. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.



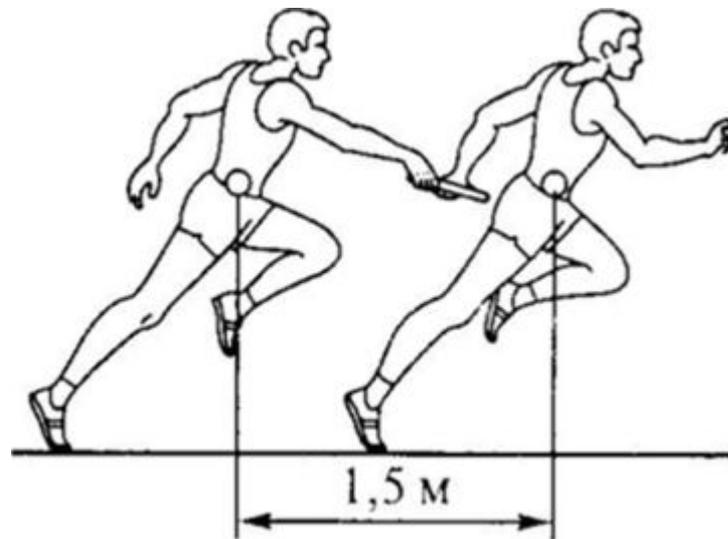
Старт бегуна на II этапе



Старт бегуна на III этапе

Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:

- показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях;
- надежность передачи эстафетной палочки;
- согласованность действий партнеров команды;
- целостность единого коллектива.



Обучение технике эстафетного бега

Основные задачи обучения:

- • ознакомить с техникой эстафетного бега;
- • научить технике:
 - — передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе,
 - — передачи эстафетной палочки в медленном беге,
 - — старта бегуна, принимающего эстафету;
- • научить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне;
- • совершенствовать технику эстафетного бега по «связкам» парами, всю эстафету в целом.

Спасибо за
внимание!