

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА: КОМАНДНАЯ РАБОТА-ЗАЛОГ ПОБЕДЫ

Н.А. Клюкина, *доцент*

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10708

Аннотация. В данной статье излагаются исторические аспекты развития и становления эстафетного бега. Автором рассматриваются виды эстафетного бега, основные ошибки в данном виде спорта, описываются базовые вопросы исполнения техники эстафетного бега и методика обучения.

Ключевые слова: эстафетный бег, история становления, спорт, правила, ошибки, методы обучения, виды эстафетного бега, беговые упражнения.

В первую очередь эстафетный бег – это интересно. Различные игровые эстафеты проводят в школе для маленьких детей, они также используются как тренировочный прием и для подготовки взрослых спортсменов. Эстафета порождает большую жажду победы и желание выкладываться, поскольку спортсмен ощущает ответственность не только за себя, но и за свой результат. Помимо этого, с помощью тренировочных эстафет можно психологически подготовить к одиночным забегам атлетов.

История эстафетного бега

Само слово «эстафета» («staffa») заимствовано из итальянского языка, где оно означает «стремля». В прежние времена, чтобы самым быстрым способом доставить важное сообщение, гонцам приходилось менять лошадей – позволяло сохранять максимальную скорость передвижения. Этот принцип перенесён и в спортивные эстафеты на разные дистанции.

Самой популярной является эстафета 4x100 метров. Не меньше зрителей собирает и 4x400 метров, но темпы стометровки все же делают спринтерскую эстафету намного зрелищнее. Многие любят спринты именно за этот бешеный ритм и накал страстей. В эстафетах все это повторяется 4 раза подряд. Каждый последующий атлет пытается наверстать упущенное.

Исторические данные свидетельствуют, что беговые эстафеты проводились ещё среди племён ацтеков и майя, а в Древней

Греции устраивались факельные эстафеты. Передача огня в форме беговой эстафеты и зажжение факела стало традицией при церемонии открытия Олимпийских игр современности.

Так, например, олимпийский факел, предназначенный для открытия XXIX Олимпийских игр в г. Пекин (Китай, 2008 г.), 24 марта 2008 г. был зажжён в греческой Олимпии, и эстафета его передачи прошла 97000 км, через 5 континентов, 21 страну мира и все провинции Китая. Участниками эстафеты стали 2380 человек.

Как легкоатлетическое соревнование эстафетный бег широко распространился в конце XIX века. Вначале появились эстафеты: 100 м + 200 м + 400 м; 100 м + 200 м + 400 м + 800 м; 200 м + 200 м + 400 м + 800 м и др. Эти эстафеты, как правило, состояли из различных отрезков дистанции. Со временем наиболее популярными стали эстафеты с равными отрезками дистанции: 4 × 100 м, 4 × 200 м, 4 × 400 м, 4 × 800 м, 4 × 1500 м, 10 × 1000 м и др.

Также изменялись и правила соревнования. Первоначально в эстафетном беге не было «зоны передачи», и эстафетная палочка передавалась стоящему на месте участнику следующего этапа. Передавать эстафету с ходу начали в конце 90-х годов XIX столетия, когда была введена 20-метровая «зона передачи». С 1963 года перед «зоной передачи» вводится ещё 10 – метровая «зона разгона», что позволило

спортсменам достигать при приёме палочки большей скорости.

В современном виде эстафетный бег 4 × 100 и 4 × 400 м впервые был проведен в 1912 г. на V Олимпиаде в г. Стокгольм, где на этих дистанциях соревновались только мужчины. Первыми победителями стали, соответственно, команды Великобритании (42,4 с) и США (3.16,7 с – рекорд мира). В дальнейшем уровень достижений в эстафетном беге стал непрерывно расти.

Первый рекорд России в эстафете 4 × 100 м был установлен мужским квартетом в 1900 г. (59,2 с); в 1922 г. стал равен 47,1 с (А. Цейзик, Н. Соколов, С. Назаретов, П. Лауденбах). В 1926 г. был преодолен рубеж 45 с.

Данный вид эстафетного бега берёт своё начало в СССР с 1 августа 1924 г., когда результат, показанный московскими легкоатлетами – 3.38,0 с, был зафиксирован в качестве первого рекорда Советского Союза. Спустя 45 лет установлен первый рекорд СССР среди женщин – 3.47,4 с.

Правила, ошибки эстафетного бега

Основные правила заключаются в правильной передаче палочки с этапа на этап и в том, что нельзя мешать соперникам проходить дистанцию. Передача должна осуществляться в пределах специального коридора (в эстафете 4 × 100 м его длина 20 метров). Спортсменам нельзя пользоваться никаким клеящим составом или перчатками для удержания палочки. Эстафетный бег, как и бег на короткие дистанции, начинается с низкого старта. Во время эстафетного бега эстафетная палочка передается и принимается по возможности на максимальной скорости бега.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4 этапах начинают бег с высокого старта. Принимающий эстафетную палочку стартует в пределах 10 м от зоны передачи, используя при этом индивидуальные отметки, обозначающие начало разбега. Перед самым окончанием зоны передач эстафетная палочка передается из рук в руки, обычно снизу вверх.

Способы передачи эстафетной палочки.

Применяются следующие способы передачи:

1. При внешней передаче несущий эстафетную палочку держит ее в левой руке, бежит справа от принимающего и передает ее ему в правую руку.

2. При внутренней передаче бегун держит эстафетную палочку в правой руке, бежит слева от принимающего и передает ее в левую руку.

3. При «франкфуртском» передаче выполняется комбинированным способом:

– первая передача – внутренним;

– вторая – внешним;

– третья – вновь внутренним способом.

Задачи, средства и методы обучения эстафетного бега

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 кинокольцовки передачи эстафеты сильнейшими бегунами.

4. Объяснить значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки.

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.

4. То же по сигналу передающего.

5. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель (тренер).

6. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

Методические указания. Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте вы-

полняются 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).

4. Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки.

5. 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.

Виды эстафетного бега

– Официальные эстафеты для женщин и мужчин: 4*100, 4* 200, 4*400, 4* 800 м;

– Официальная эстафета для мужчин - 4*1500 м;

– Олимпийские эстафеты для женщин и мужчин: 4* 100 м и 4*400 м

– "Шведская эстафета" - 800/400/200/100 м или 100/200/400/800 м;

– Любительские, школьные эстафеты - дальность этапов

Эстафетный бег 4 x 100 м

Техника эстафетного бега 4 x 100 м.

На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Способы передачи эстафетной палочки:

Снизу – вверх. При данном 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, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу—вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Сверху—вниз. При данном 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. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

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. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу. При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи.

Основная задача при передаче эстафетной палочки — как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче. Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету.

Эстафетный бег 4 x 400 м

Эстафета 4 x 400 метров — командная дисциплина из 4 спортсменов, которая должна передавать эстафетную палочку, пробежать 1600 метров и опередить на

финише соперников. Проводится в летнем (400 метровая дорожка) и зимнем сезоне (200 метровая дорожка).

Правила и техника:

На открытом стадионе эстафета начинается со стартовых позиций бега на 400 метров, и каждая команда пробегает по своей дорожке первый этап. После этого бегуны также как и на 800 метровой дистанции переходят на общую дорожку и примерно после 115 метров и переходят на общий бег вдоль бровки стадиона. Передача с первого на второй этап происходит вдоль линии старта 800 метровой дистанции, на следующих этапах на финишной линии 400 метровой дистанции. Передача палочки должна осуществляться в 20 метровом коридоре.

Таким образом, эстафета 4 x 400 метров это контактная беговая дисциплина, что делает её общей с бегом на средние дистанции. Часто проблемы возникают при передаче палочки, особенно со второго этапа на третий, когда разрывы между командами еще не столь велики. В отличие от эстафеты 4x100 метров передача палочки не играет такой ключевой роли, однако слаженная передача весьма важна.

Встречные эстафеты

Одним из видов легкой атлетики являются также эстафеты встречные. В учебниках по легкой атлетике, специальных периодических изданиях методика проведения встречных эстафет не приведена. Включение в учебное занятие встречных эстафет позволяет поддерживать интерес к занятиям по легкой атлетике, развивать такие двигательные качества, как быстроту, выносливость, ловкость, воспитывать настойчивость, упорство, волю к победе, улучшать координацию движений, вырабатывать привычку к концентрации мышечных усилий.

Техника проведения встречных эстафет.

Представители команды пробегают определенные отрезки дистанции, передождая друг другу эстафетную палочку, длиной 26-30 см, диаметром 32 мм весом не менее 50 граммов. В эстафетах поддерживается оптимальный скоростной уровень, совершенствующий быстроту движений

учащихся с различным уровнем физической подготовленности.

Встречные эстафеты проводятся только на короткие дистанции, обычно с большим количеством участников в каждой команде. Встречные эстафеты могут быть не только беговыми, но и с выполнением на каждом этапе определенного задания, не мешающего несению эстафетной палочки.

При проведении эстафет следует придерживаться следующих правил:

1. Не разрешается перекачивать и перебрасывать эстафетную палочку партнеру;

2. Запрещается всякая помощь (подталкивание на старте и т. п.) одного участника команды другому;

3. Бегущий последний этап должен пересечь плоскость финиша с эстафетной палочкой;

4. При падении эстафетной палочки уронивший должен поднять ее не мешая участникам других команд;

5. При падении в момент передачи поднять должен тот, кто передавал.

Специальные беговые упражнения

Для успешного овладения техникой бега рекомендуется начать обучение со специальных беговых упражнений. Выполнение этих упражнений помогает создать правильное мышечное ощущение изучаемого элемента, а также способствует исправлению ряда технических ошибок.

1. Бег прямыми ногами вперед. Упражнение направлено на правильную постановку стопы.

2. Беговой роллинг. Продвижение вперед осуществляется перекатом с пятки на носок через прямую ногу (активная работа голенистопа)

3. Бег с захлестыванием голени. Упражнение выполняется на передней части сто-

пы, наклон туловища 10-12°, работа рук как при беге, колено не выходит вперед своей проекции.

4. Бег с высоким подниманием бедра. Угол наклона туловища вперед 10-12°, подъем маховой ноги 90°, опорная нога упругая прямая, опускаем на полстопы впереди своей проекции, руки работают как при беге.

5. Прыжки в шаге (с ноги на ногу). Упражнение выполняется вперед вверх с быстрой сменой положения ног.

6. Пробегание отрезков 30-40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.

7. Бег по прямой 60, 80, 100 м с изменением темпа бега по дистанции.

8. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота.

9. То же с выходом на прямую.

10. Бег по прямой с выходом в поворот.

Заключение.

В Заключении хочу сказать, то что эстафетный бег – одна из самых зрелищных беговых дисциплин. Ее любят как взрослые, так и дети. Когда хотя бы вкратце познакомишься с ней, то понимаешь, что правила эстафетного бега, очень специфичны и сложны. Они требуют развития не только индивидуальных качеств атлета, но и командную согласованность. Только совокупность всех этих элементов позволит команде подняться на вершину пьедестала. Как написано на одной из скал Греции: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Ученые установили, что слова эти высечены древними эллинами и тем самым до сих пор используются в наши дни.

Библиографический список

1. *Составители: Клюкина Н.А., Щенкова И.Т., Быстрых М.С., Маслаускене О.Ю.* / Методические рекомендации для учителей и преподавателей физической культуры «Обучение технике видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег».

2. *Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М.* Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. Олимпия, 2009.

3. *Озолин Э.С., Кривокубов В.В.* Методика подготовки легкоатлетических эстафетных команд 4x100 м к Олимпийским играм в Сеуле // Научно-спортивный вестник. – 1989.

4. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

METHODICAL RECOMMENDATIONS OF THE RESTAURANT RUN: TEAM WORK-PLEDGE OF VICTORY

N.A. Klyukina, *associate professor*

**Perm state agro–technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

Abstract. *This article outlines the historical aspects of the development and formation of the relay race. The author examines the types of relay race, the main mistakes in this sport, describes the basic issues of the performance of the technique of relay race and teaching methods.*

Keywords: *relay race, history of formation, sport, rules, mistakes, training methods, types of relay race, running exercises.*