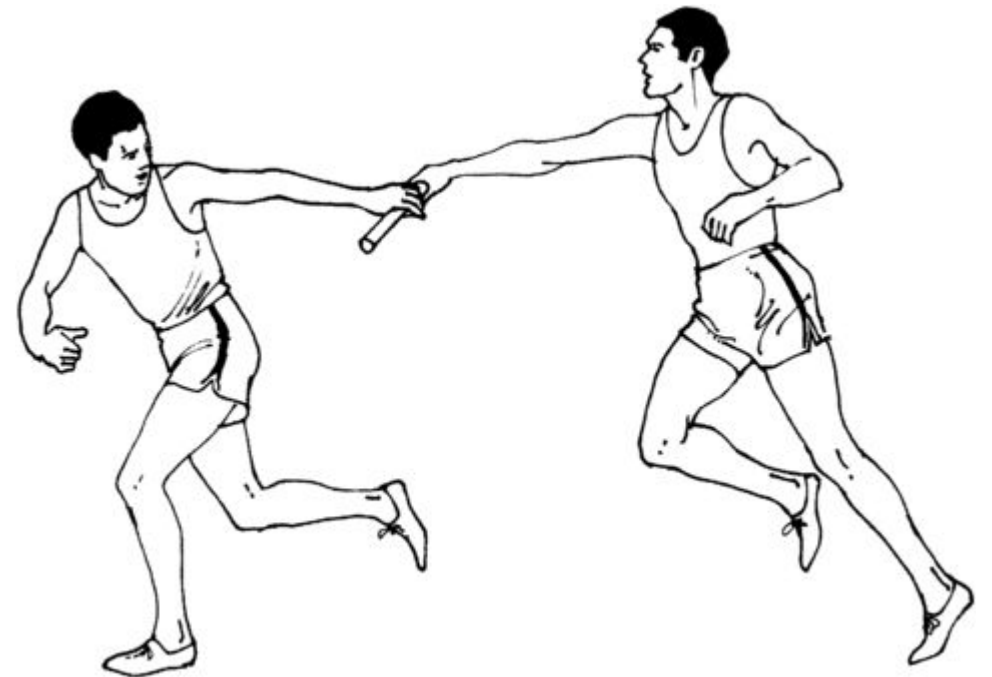


Техника эстафетного бега: приём – передача эстафетной палочки.

Работу выполнил студент группы Б-01-21
Лобейко Александр

Эстафетный бег, что это такое

- Эстафетный бег — это всегда напряженная атмосфера на трибунах. Волнение, которое охватывает болельщиков и спортсменов в заключительный день соревнований, нельзя передать словами. Если спринтерский забег заканчивается примерно за 10-20 секунд и отличается напряженностью, то эстафеты – это спринт, помноженный на 4. Познакомиться со всеми тонкостями эстафетного бега, конечно же



Виды эстафет

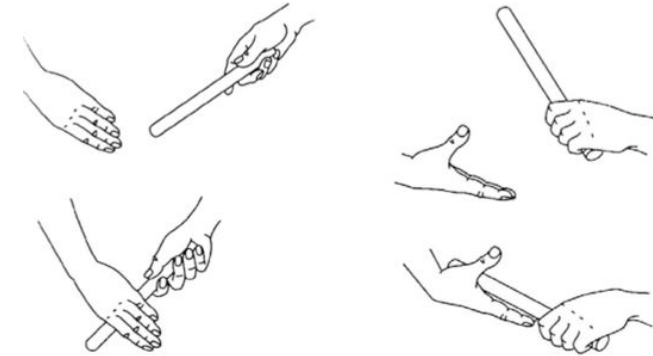
- По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные. Классические эстафеты - 4 x 100 и 4 x 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например,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

Особенности эстафетного бега

- В первую очередь это единственная командная дисциплина легкой атлетики. Залог победы тут только слаженная и отточенная работа всех участников эстафетной команды. Тренироваться эстафетная команда должна вместе и оттачивать момент передачи эстафеты. Отсюда вытекает и еще одна особенность – это бег с эстафетной палочкой. Ее нельзя бросать, ее нужно именно передать своему товарищу. Бег с эстафетной палочкой требует ряд небольших поправок в технике бега. Во-первых, старт второго и последующих этапов производится уже без колодок. С одной стороны, это сказывается на скорости и мощности разгона. С другой стороны, эстафетчикам разрешено начинать разгон примерно за 10 метров до передачи палочки. Вся сложность заключается как раз в том, что бегуну очень важно поймать момент, когда начинать разгон и принимать эстафету. Если начать его слишком рано, то придется сбавлять скорость в конце зоны передачи, если слишком поздно, то не получится набрать достаточную скорость для успешного прохождения этапа.



Техника эстафетного бега



- Основная особенность техники эстафетного бега, как и правил, заключается в моменте передачи палочки. Эстафетный бег – один из тех видов бега, в котором залогом победы является не только физическая подготовка. Именно поэтому на тренировках уделяется очень много внимания моменту передачи палочки. Существует несколько различных способов и техник передачи палочки.
- Эстафетный бег на 100 и 400 метров имеет собственную технику передачи палочки, которая эффективна только на определенной дистанции. Участник, стартующий на первой стометровке, удерживает палочку в правой руке. Приближаясь к зоне передачи, он должен прижаться к левому краю беговой дорожки и передать палочку в левую руку товарищу по команде, который в свою очередь начинает движение по правой бровке этой же дорожки. Этот участник в момент передачи палочки третьему этапу прижимается к правому краю дорожки и передает палочку в правую руку третьему этапу и так далее.

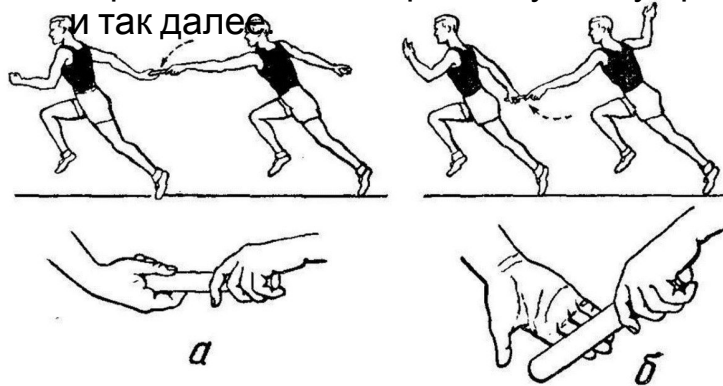


Рис. 10. Передача эстафетной палочки: а) способ приема эстафеты «сверху»; б) способ приема эстафеты «снизу»

Этапы эстафетного бега

1. Стартовый (стартовать быстрее и раньше всех)
2. Основной (удерживать темп и наращивать его)
3. Финишный (добежать до конца в заданном темпе)



Обучение технике эстафетного бега

Основные задачи обучения:

- ознакомить с техникой эстафетного бега;
- научить технике:
 1. — передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе,
 2. — передачи эстафетной палочки в медленном беге,
 3. — 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.