

Тема урока: «Обучение техники передачи эстафетной палочки»

Цель: ознакомить с техникой передачи эстафетной палочки.

Ход урока: Изложение нового материала.

Итак, еще раз подчеркнем главную особенность техники эстафетного бега результат достигается не индивидуальными, а командными заслугами. Чаще всего для этой дисциплины отбираются самые быстрые легкоатлеты, которым особенно хорошо удаются спринтерские дистанции. На самом деле, техника выполнения эстафетного бега полностью идентична технике забега на короткие дистанции. В процессе движения атлеты также проходят 4 фазы старт, разгон, основная дистанция и финиш. Последний этап у первых 3 спортсменов заменяется передачей палочки (для которой существует своя техника), а непосредственное финиширование выполняет участник с самыми высокими скоростными качествами. Говоря доступным языком, эстафетный бег это передача эстафетной палочки от первого спринтера второму, от второго третьему, от третьего четвертому. Данный вид соревнований впервые был проведен еще в конце 19 века, а с начала 20 он официально включен в Олимпийскую программу. Зрелищнее всего смотрится эстафета 4*100 м, где каждый атлет пробегает свою часть маршрута за 12-18 секунд, а общее командное время редко превышает полторы минуты. Представляете, какой накал страстей творится в это время на трибунах? Все спортсмены тренируются в команде. Они изучают, как правильно передавать эстафетную палочку при беге, как набирать мощную скорость, разгон, тренируются финишировать. Если вас интересует, сколько человек участвует в команде, подчеркнем, что в любительских соревнованиях их может быть сколько угодно. В официальных же спортивных мероприятиях всегда бегают четверо. Отдельно поговорим про коридор в эстафетном беге это выделенная дорожка, которую атлеты не имеют права покидать. Однако, если спортсмены бегут по кругу (дистанция 4*400 м), тогда они могут и перестроиться. То есть, команда, первая осуществившая первую передачу палочки, имеет право занять крайнюю левую дорожку (меньший радиус дарит небольшое преимущество в расстоянии).

Дистанции

Разберем виды эстафетного бега в легкой атлетике, назовем самые популярные дистанции.

IAAF (международная легкоатлетическая федерация) выделяет следующие расстояния:

4*100 м;

4*400 м;

4*200 м;

4*800 м;

4*1500 м.

Первые два вида эстафетного бега включены в программу Олимпийских игр, а последний проводится только среди мужчин.

Также существуют нетрадиционные расстояния:

- С неодинаковыми участками (100-200-400-800 м или наоборот). Такую технику еще называют шведской;

- 4*60 м;

- 4*110 м (с барьерами);

- Экиден - марафонская дистанция (42 195 м), которую пробегают 6 человек (каждому требуется пробежать чуть больше 7 км);

- И др.

Техника выполнения

Давайте рассмотрим технику бега в эстафете, каковы ее особенности и нюансы.

1. Атлеты занимают позиции по всей длине дистанции на равномерных участках;
2. По технике, первый участник стартует с низкого старта (с колодками), последующие с высокого;
3. Результат фиксируется после пересечения четвертым участником линии финиша;
4. Техника передачи палочки в эстафетном беге требует выполнения задачи в 20-метровой зоне.

Этапы эстафетного бега для каждого участника одинаковы:

Сразу после старта атлет с палочкой в руках развивает свою наивысшую скорость. Разгон происходит, буквально, за первые три шага. Корпус при этом слегка наклоняют к дорожке, руки прижимают к телу, держат их согнутыми в локтях. Голова опущена, взгляд смотрит вниз. Стопами нужно мощно отталкиваться от дорожки, бежать следует преимущественно на носках.

Бежать нужно по кругу, поэтому все спортсмены прижимаются к левому краю своей дорожки (наступать на разделительную метку строго запрещено);

Рассмотрим, как правильно передавать эстафетную палочку при беге и что означает «20-метровая зона». Как только до участника второго этапа остается 20-метров, последний стартует с высокого старта и начинает разгоняться. В это время первый мобилизует силы и совершает скоростной рывок, сокращая расстояние.

Когда между бегунами остается всего пара метров, первый кричит «ОП» и вытягивает вперед правую руку с палочкой. Согласно технике, второй отводит левую руку назад, ладонью, перевернутой вверх, и принимает палочку;

Далее первый начинает притормаживать до полного стопа, а второй продолжает эстафету;

Последний бегун должен выполнить финиширование с палочкой в руках. Техника позволяет закончить дистанцию пробеганием черты, рывком грудью вперед, рывком боком.

Таким образом, отвечая на вопрос, что такое зона разгона в эстафетном беге, подчеркнем, что это еще и зона передачи палочки.

Правила

Правила выполнения эстафетного бега в легкой атлетике должен знать каждый участник дистанции. Даже малейшее их нарушение может привести к дисквалификации всей команды.

1. Длина палочки составляет 30 см (+/-2 см), окружность 13 см, вес в диапазоне 50- 150 г;
2. Может быть пластмассовой, деревянной, металлической, конструкция полая внутри;
3. Обычно палочка имеет яркую окраску (желтый, красный);
4. Передача осуществляется из правой руки в левую и наоборот;
5. Запрещено выполнять передачу вне 20-метровой зоны;
6. По технике, инвентарь передают из руки в руку, его нельзя перебрасывать или перекатывать;
7. Согласно правилам бега с эстафетной палочкой, если она упала, ее поднимает передающий участник эстафеты;
8. 1 атлет пробегает единственный этап;
9. На дистанциях длиной более 400 м после первого круга разрешается бег по любой из дорожек (свободной в настоящий момент времени). В эстафетном беге 4 по 100 метров всем участникам команды запрещено выходить из заданного коридора движения