**Методика обучения технике эстафетного бега**

**(мастер – класс тренера – преподавателя по легкой атлетике Плохоцкого В.М.)**

Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи.

**Эстафета** – программа соревнований в отдельных видах спорта, где спортсмен выступает только на своем этапе и вручает эстафету в зоне передачи представителю своей команды.

Техника бега по дистанции в эстафетах ничем не отличается от обычного бега по прямой и виражу. Обучение технике эстафетного бега целесообразно начинать после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции, отработано умение выполнять высокий и низкий старт на повороте.

Обучение технике эстафетного бега проводится в определенной последовательности, согласно поставленным задачам.

Задача 1. Ознакомить с техникой эстафетного бега.

Создание представления о технике передачи эстафеты начинается с рассказа о видах эстафетного бега, объяснения и показа техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости. Затем необходимо объяснить основные правила проведения эстафетного бега и значение точности, слаженности движений в передаче эстафеты для достижения высокого результата.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки. Обучение передачи эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. С этой целью занимающихся строят в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку (рис. 1).



Рис. 1. Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте

Затем обучающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменявшись ролями. Когда отрабатывается передача левой рукой в правую (а такое упражнение необходимо для спринтерской эстафеты 4 х100 м), занимающиеся передающей шеренги смещаются на полшага в правую сторону.

После усвоения занимающимися этих движений передача палочки производится, имитируя работу руками в беге: принимающий по команде преподавателя отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в нее эстафетную палочку (рис. 2).



Рис. 2. Передача эстафетной палочки в беге

В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней.

При появлении этих ошибок следует указать на них и разъяснить, как правильно выполнить какой-либо элемент техники передачи.

Задача 3. Научить технике старта на этапах эстафетного бега.

Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот (рис. 3).



Рис. 3. Стартовые положения принимающего эстафету бегуна

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней — на 3-м этапе.

При обучении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия.

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

Когда занимающиеся освоят технику старта на этапах и бег по заданным дорожкам, тогда можно переходить к обучению старта с наблюдением за партнером и пользованием контрольной отметкой.

Для каждой пары занимающихся контрольная отметка подбирается индивидуально, с учетом скорости, которую может иметь передающий к концу дистанции, а также способности принимающего быстро стартовать. Это расстояние соответствует 8—11м и подбирается путем многократных пробежек.

Примерный план обучения технике эстафетного бега показан в таблице 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задача | Средство | Организационно-методическое мероприятие | Типичная ошибка | Причина | Исправление |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.Ознакомить с особенностями бега каждого занимающегося и создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции | 1. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью(60–100 м)2. Объяснение особенностей техники бега, ее демонстрация | Выявить индивидуальную манеру бега по дистанции и зафиксировать повторяющиеся недостатки. Просмотр кинокольцовок, кинограмм, видеофильмов, фотографий, рисунков | В пробных бегах ученик может продемонстрировать несвойственную ему манеру бега | Желание пробежать лучше Недостаточное количество пробежек | Определить тот момент, когда обучаемый демонстрирует свою манеру бега |
| 2. Обучить технике бега по прямой дистанции | 1. Объяснение и показ техники бега по прямой | Показывает преподаватель или наиболее подготовленный ученик | Излишняя напряженность, скованность, отсутствие свободы движений | Неправильное представление о технике бега Стремление бежать с максимальной скоростью | Снизить скорость бега Дать установку на естественный, быстрый бег |
|  | 2. Повторные пробежки отрезков40–80 м с невысокой скоростью | Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося | Чрезмерный наклон туловища | Наклон головы вперед | Поднять выше голову и смотреть вперед на10—15м |
|  | 3. Бег c ускорением 40-60 м | Следить за свободой движений. Ногу ставить на дорожку с передней части стопы | Наклон туловища назад | Недостаточно активное отталкивание от грунта. Высоко поднята или откинута голова. Стопы ног развернуты | Опустить ниже голову. Смотреть вперед, а не вверх |
|  | 4. Бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м | Бедро поднимать до горизонтального положения Туловище не отклонять назадОтталкиваться под острым углом (вперед) | Большие боковые и вертикальные колебания | Отталкивание направлено не вперед, а вверх | Бег по линии беговой дорожки. Акцент на движение бедра вперед |
|  | 5. Имитация движения руками на месте (как во время бега) | Движения выполнять свободно по большой амплитуде | Напряженность в работе рук | Пальцы сильно сжаты в кулак | Контролировать положение кистей рук |
| 3.Обучить технике бега по повороту | 1. Объяснение и показ особенностей техники бега по повороту | Обратить внимание занимающихся на отличие бега по повороту от бега по прямой, на наклон туловища | Вместо наклона всего туловища обучающиеся наклоняют влево только голову или сгибаются в пояснице | Непонимание сущности бега по виражу | Указать на конкретную ошибку |
|  | 2. Имитация движения руками на месте, как при беге по повороту | Левая рука движется вперед—назад, ее локоть прижимается к туловищу, а правая рука движется больше поперек туловища с отведенным вправо локтем | Неправильная работа рук (как при беге по прямой) | Неправильное представление о работе рук на повороте | Имитация движения руками на месте |
|  | 3. Бег по повороту беговой дорожки (50—60 м) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20–10 м) | Выполнять на дорожках с большим радиусом поворотов (5—8-я дорожки) | На повороте бегун выставляет левое плечо, а не грудь, и его разворачивает вправо | Недостаточно отводится вправо локоть правой руки | Увеличить отведение локтя правой руки вправо при ее движении вправо |
|  | 4. Бег с ускорением по прямой с выходом в поворот | Следить за плавным входом в поворот | На вираже бегуна выбрасывает вправо на соседнюю дорожку | Недостаточный наклон туловища вперед — влево | Увеличить наклон туловища влево, усилить задний толчок правой ноги |
|  | 5. Бег с ускорением по повороту с выходом на прямую | Перейти на свободный бег после выхода на прямую | Перейти на свободный бег после выхода на прямую | Нога на дорожку ставится с пятки, слабо развиты мышцы, принимающие участие в отталкивании |  |
| 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона | 1. Рассказ об основных вариантах низкого старта и расстановке колодок | При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливать на расстоянии — 1,5 стопы от стартовой линии, а заднюю — на длину голени от передней колодки | Недостаточный упор подошвы стопы в заднюю колодку | Колодки касается только носок | Переставить коленоИзменитъ угол  наклона колодки |
|  | 2.Самостоятельная установка стартовых колодок занимающимися | Опорная площадка передней колодки должна иметь угол наклона 40—50°, а задняя60—80°. Расстояние между осями колодок18—20 см | Широкая расстановка рук и сгибание в локтевых суставах | Неправильное представление о технике старта | Руки выпрямить, вытянуть вперед параллельно друг другу |
|  | 3. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» | Голову держать прямо по отношению к туловищу. По команде «Внимание!» плавно поднять таз несколько выше уровня плеч, слегка выпрямить ноги, рационально распределить вес тела на ноги и руки | Слишком большой прогиб спины | Голова закинута назад | Голову опустить вниз, взгляд направить на1 м вперед |
|  | 4.Самостоятельное выполнение занимающимися команд «На старт!», затем «Внимание!», и провести начало бега без сигнала | Следить, чтобы занимающиеся выбегали, а не выпрыгивали со старта | Слишком глубокий след, проекция плеч далеко от стартовой линии | Бегун сидит, излишне отклонив туловище назад | Отработать правильное положение перед зеркалом |
|  | 5. Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!» | Не допускать фальстартов Плавно выпрямлять туловище | Таз поднят очень высоко, ноги почти выпрямлены | Неправильное представление о технике низкого старта | Опустить таз, ноги согнуть, отработать положение перед зеркалом |
|  | 6. Показ и объяснение установки стартовых колодок на вираже | Стартовые колодки располагаются у наружного края дорожки | Бегун слишком сильно опирается на руки, плечи выдвинуты вперед | Центр тяжести тела подан далеко вперед | Таз приподнять, плечи отвести назад до проекции |
|  | 7. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта на повороте самостоятельно и по команде | Стартовые ускорения совершать с выходом к бровке по прямой, с последующим наклоном туловища к центру поворота | Обе руки отводятся одновременно назад. Быстрое выпрямление туловища на первых шагах разгона | Сильный толчок руками от дорожки Резкий подъем головы вверх, боязнь упасть | Выполнять короткие и быстрые движения руками. Выбегание со старта с ограничением подъема тела рейкой, которую держит преподаватель |
|  | 1. Объяснение значения и показ техники финиширования | Ознакомить с основными способами финиширования грудью и плечом | Прыжок на финишный створ | Неправильное представление о технике финиширования | Пробегать на полной скорости линию финиша без специальных бросков и прыжков, сохраняя наклон туловища |
|  | 2. Наклон туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге | Преждевременный наклон туловища | Выхлестывание голени вперед, отклонение туловища назад | Преждевременное окончание бега | То же |
|  | 3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в ходьбе при медленном и быстром беге | На последнем шаге, выполняя наклон, повернуть туловище вправо или влево | Подбор ноги для броска | Раннее финиширование | То же |
|  | 4. Финиширование на максимальной скорости любым способом | Активно пробегать финишный створ | Чрезмерный наклон туловища и падение | Потеря равновесия | То же |
| 6. Обучить технике бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся | 1. Использование всех специальных упражнений, указанных выше для исправления ошибок | Следить за сохранением частоты и длины беговых шагов и свободы движений | Излишняя напряженность, закрепощенность | Скорость пробегания неадекватна технике выполнения движений | Снизить скорость пробегания отрезков |

По мере освоения движений и правильного их исполнения следует постепенно увеличить скорость бега до максимального.

*Задача 4.* Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. Основным средством для решения этой задачи будет многократное пробегание в зоне, передавая эстафету с постепенно увеличивающейся скоростью.

Расстояние до контрольной отметки уточняется в процессе этих пробежек, передача выполняется как на прямой, так и на входе и выходе с виража. Эстафета передается во второй половине зоны передачи на максимальной скорости с соблюдением правил соревнований.

В других видах эстафетного бега передача эстафетной палочки легче, так как скорость бега участников ниже. Принимающий эстафету должен соизмерять скорость своего бега со скоростью партнера на последних 10 м дистанции, от этого зависит начало принятия эстафетной палочки. Если скорость передающего низкая и продолжает снижаться, то целесообразно принимать эстафету в начале зоны передачи, а если передающим сохраняется оптимальная скорость бега, то прием производится во второй половине зоны передачи.

*Задача 5.* Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

Слаженность при передаче эстафетной палочки на максимальной скорости играет решающую роль в достижении высокого результата эстафетной команды.

При отличной технике передачи эстафетной палочки конечный результат может быть на 2,5—3 с выше, чем сумма лучших результатов всех участников команды в беге на 100 м. При составлении команды для эстафетного бега 4 х 100 м необходимо учитывать следующие особенности: на первом и четвертом этапах бегуны пробегают по 110 м, а на втором и третьем этапах бегуны пробегают по 120 м.

Поэтому на первый этап следует ставить бегуна, хорошо владеющего техникой низкого старта и умеющего быстро бежать по повороту.

На втором этапе должен стоять бегун с высоким уровнем специальной выносливости и хорошей техникой приема и передачи эстафетной палочки.

Участник третьего этапа, помимо названных качеств, должен хорошо бежать по повороту.

На четвертый этап желательно поставить бегуна быстрого, эмоционального и имеющего лучший результат в беге на 100 м с ходу.

При совершенствовании техники эстафетного бега важно частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью, так как только при этом целостном действии достигается привычность движений и точный расчет контрольных отметок.

Литература

1. Аракелян Е.Е., Манжуев С.Х., Бражник И.И. Использование тренажера "облегчающая подвеска" в системе подготовки спринтеров высокой квалификации: Метод.реком. для слушат. высш. шк. тренеров. - М.: ГЦОЛИФК, 1989, 19 с.

2. Калинский М.И., Курский М.Д., Осипенко А.А. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. - К.: Вища школа, 1986, 23 с.

3. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис...канд.

4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989, 671 с.

5. Панин Л.Е. Биомеханические механизмы стресса. - Новосибирск: Наука, - 1983, 233 с.

6. Селуянов В.Н. с. соавт. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1996, 105 с.

7. Селуянов В.Н., Тураев В.Т. Вклад медленных мышечных волокон в мощность, развиваемую в спринтерском беге. // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 43-45.

8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.пос. для ин-тов и техн. физ. культ. - М.: ФиС, 1987, 128 с.