**Методическая разработка**

по легкой атлетике.

Обучение технике эстафетного бега.

*подготовил тренер-преподаватель*  
*ГБОУ СОШ № 2 с/п «ДЮСШ»*

*п.г.т. Безенчук*  
*Алексеенко С.С.*

**Эстафетный бег** - командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. По правилам соревнований эстафетная палочка имеет массу не менее 50г, длину 30 см и диаметр 4 см, Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной 20 м. Техника бега с эстафетной палочкой практически не отличается от бега по дистанции. Важное значение в эстафетном беге имеет техника передачи эстафетной палочки, которая происходит на большой скорости в ограниченной зоне.

Команда считается закончившей дистанцию бега в том случае, если эстафетная палочка пронесена от старта до финиша без нарушений правил соревнований. Она передается из рук в руки, бросать ее или перекатывать по дорожке не разрешается. Если во время передачи эстафетная палочка будет обронена, то ее должен поднять передающий. При передаче палочки запрещается какая-либо помощь одного участника другому.

Участники первого этапа, как и в беге на короткие дистанции, могут начинать бег из положения низкого старта. Принимающий эстафету может сделать на дорожке со стороны передающего контрольную отметку на расстоянии 7- 9 м от места своего старта. Это расстояние уточняется в процессе тренировки. Сделав отметку, принимающий становится в начале зоны передачи в положении высокого или полунизкого старта и, сосредоточив внимание на контрольной отметке, ожидает бегуна своей команды.

На этапах длиной до 200 м при беге по отдельным дорожкам принимающему эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи. Контрольная отметка в этом случае делается в 7-9 м от места старта принимающего бегуна.

Для принимающего эстафету очень важно правильно рассчитать начало своего бега, чтобы передача эстафетной палочки произошла в зоне передачи и на полной скорости. Как только принимающий заметит, что передающий добежал до контрольной отметки, он стремительно начинает бег, развивая возможно большую скорость. К середине зоны передающий эстафету должен сблизиться с принимающим на расстояние вытянутых рук, скорость бега обоих должна сравняться. Это положение является лучшим для передачи эстафетной палочки. Передающий голосом подает обусловленный сигнал («Гоп!» или др.). По этому сигналу принимающий, не снижая скорости бега, опускает руку назад. При этом ладонь должна быть опущена вниз, а большой палец направлен к бедру. В это мгновение передающий движением снизу вкладывает эстафетную палочку в ладонь принимающего. Идеальной будет такая передача, когда бегуны, идя в ногу, на полной скорости и не нарушая ритма работы рук, не сделав ни одного шага с вытянутыми руками, передадут палочку в одно мгновение.

Спортсмен, закончивший этап, должен остаться на своей дорожке. Сойти с нее он может лишь тогда, когда убедится, что не помешает остальным бегунам. В коротких эстафетах (4X60, 4X100) палочку несут в той руке, в которую принимают, без перекладывания ее из руки в руку. При этом применяется такой способ передачи эстафетной палочки: стартующий на первом этапе держит палочку в правой руке и бежит возможно ближе к внутренней линии дорожки; ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафетную палочку левой рукой; он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафетную палочку левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки; четвертый принимает эстафету левой рукой и финиширует.

В других видах эстафетного бега спортсмен, приняв палочку правой рукой, в ходе бега перекладывает ее в левую; передача эстафетной палочки осуществляется из левой руки в правую руку принимающего.

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.**Ознакомиться 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.

Затем обучающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменяв­шись ролями. Когда отрабатывается пере­дача левой рукой в правую (а такое уп­ражнение необходимо для спринтерской эстафеты 4 х 100 м), занимающиеся пере­дающей шеренги смещаются на полшага в правую сторону.  


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.**Научиться 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. 95).



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 — 11 м и подбирается путем многократных пробежек.

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.

**Задача 4.** Обучение технике эстафетного бега в целом и ее со­вершенствование.

Слаженность при передаче эстафетной палочки на максималь­ной скорости имеет 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.