

ПРОБЛЕМИ ЯКІСНОЇ ПЕРЕДАЧІ ЕСТАФЕТНОЇ ПАЛИЧКИ В ЕСТАФЕТНОМУ БІГУ 4x100 м

А.М. Лайчук

Естафетний біг – це командний вид легкоатлетичних змагань, який може проводитися як на доріжці стадіону, так і по вулицях міст, по шосе й на місцевості. Естафетна дистанція 4x100 м є спринтерською і передача естафетної палички відбувається на великій швидкості, тому є існує ймовірність її втрати. Актуальним на сьогоднішній день є удосконалення техніки передачі естафети [1].

Мета статті – вивчення засобів які б могли вплинути на підвищення ефективності передачі естафетної палички в естафетному бігу 4x100 м.

Для початку потрібно теоретично ознайомити спортсмена з технікою естафетного бігу. Це можна виконати за рахунок: розповіді про види естафетного бігу та способи передачі естафетної палички, шляхом перегляду кінограм, малюнків передачі естафети, демонстрації передачі естафетної палички вже тренуваними і підготовленими спортсменами-легкоатлетами [2].

Також велике значення в теоретичній підготовці є знання і розуміння правил змагань в естафетному бігу. В естафеті 4x100 м учасники команди, за винятком першого бігуна, можуть почати біг не більше ніж за 10 м до початку зони передачі естафетної палички. Чітка позначка повинна бути зроблена на кожній окремій доріжці, щоб позначити це місце («зона розгону»). В кінці етапу швидкість бігу легкоатлета, який передає естафету, велика. Спортсмен, що приймає естафету, починає біг із високого старту з опорою на одну руку, пристосовуючись до швидкості бігу того, хто передає і на ходу приймає від нього естафету [3].

Після засвоєння основних теоретичних питань можна переходити до навчання передачі в естафетному бігу. Починати навчання передачі естафети на місці необхідно в парах, при цьому вишикувавши спортсменів у дві шеренги уступаючи вправо й уліво (залежно від того якою рукою передається естафета). Передача естафети відбувається з лівої (правої) у праву (ліву) з в. п. – на місці, у кроці, підтюпцем. Це ж саме можна виконувати за сигналом викладача, тренера. Для того, щоб навчитися передавати

естафетну паличку, не знижуючи швидкості бігу, і досягти автоматизації всіх рухів, тренування потрібно проводити систематично, це можна досягти шляхом багаторазових передач естафети на швидкості, та постійно збільшувати їх кількість. Також важливим значенням для спортсменів на 2, 3, 4 етапах є чітке визначення гандикапу під час прийому естафети. Для кращого порозуміння між учасниками потрібно відпрацьовувати подачу команди в момент передачі естафети [1, 2].

Для закріплення і удосконалення техніки естафетного бігу 4x100 м в цілому потрібно: автоматизувати рухи по дистанції з естафетною паличкою, передачу та прийом естафети, передачу естафети на максимальній швидкості в зоні передачі, і на сам перед шляхом пробігання командою повної дистанції за участю двох і більше команд.

Висновки: встановлено, для того щоб підвищити ефективність техніки передачі естафетної палички в бігу 4x100 м потрібно:

- створити правильне уявлення про техніку естафетного бігу 4x100 м;
- навчити передачі естафети;
- навчити естафетному бігу в цілому.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340 с.
2. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под. ред. А. П. Озолина Ю. М. Воронкина. – 4-е изд. – М.: ФиС, 1989. – 360 с.
3. Легка атлетика: Правила змагань 2012-2013 рр. / пер. і упоряд. В.Г. Конестяпін, П.П. Дацків, В.Й. Лемешко, В.І. Прокопенко, Г.В. Чорненька. – Л.: ЛДУФК, 2012. – 258 с.