**Естафетний біг**

**Естафетний біг** -- це один з найцікавіших видів легкої атлетики. Якщо в інших видах легкої атлетики відбувається боротьба між окремими спортсменами, то в естафетному бігу змагаються командами.
Естафетний біг з'явився в програмах спортивних змагань вже в кінці ХІХ ст. Естафети 4х100 м і 4х400 м входять до програми Олімпійських ігор із 1912 p. Золоті нагороди в естафетному бігу на Олімпійських іграх переважно завойовували американські спортсмени.

Естафета 4х100 м для жінок вперше була проведена на Олімпійських іграх 1928 p.

Командні змагання з естафетного бігу користуються великою популярністю у школярів. Вони заохочують дітей до занять легкою атлетикою, збагачують тренування. Естафети можуть проводитись як на уроках фізичної культури, так і на тренуваннях в секції або ДЮСШ.

В умовах загальноосвітньої школи вчитель може проводити естафети на різні дистанції. Крім бігу, під час естафети учням можна давати найрізноманітніші завдання: подолання перешкод, метання м'ячів, виконання тих чи інших гімнастичних вправ.

У шкільному залі найзручніше проводити зустрічні естафети. На вулицях міста і на місцевості практикуються кільцеві естафети (старт і фініш в одному місці) або зіркові (старт у різних місцях, а фініш в одному). В програму Олімпійських ігор та міжнародних змагань входить естафетний біг 4х100 м і 4х400 м, який відбувається по колу стадіону. Крім названих естафет, в програму змагань за бажанням організаторів можуть бути включені і змішані: 400+300+200+100 м; 800+400+200+100 м; на середні дистанції 4x800 м, 10x1000 м, 4x1500 м.

**Техніка естафетного бігу**



Поліпшення результатів в естафетному бігу безпосередньо пов'язане з підвищенням результатів у спринтерському бігу. Однак вагому роль відіграє й удосконалення техніки передачі естафети. Досвідчені бігуни передають естафетну паличку, майже не втрачаючи швидкості бігу.

Естафетний біг на відрізках від 400м і більше не створює особливих труднощів для спортсменів під час передачі естафетної палички. В спринтерських естафетах кожна команда біжить по своїй доріжці. На першому етапі біг починається з низького старту. Бігун тримає естафетну паличку у правій руці, стискаючи її кінець трьома пальцями, а великим і вказівним спирається на доріжку біля стартової лінії.

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.

Момент передачі естафети може бути вирішальним в змаганнях рівних за силами суперників. Швидкість естафетного бігу на дистанції дуже велика і завдання спортсменів не знизити її в момент передачі естафети.

Біг зі старту і впродовж дистанції не відрізняється від звичайного бігу на 100, 200 м. Для передачі естафети встановлена 20-ти метрова зона, яка розмічається за 10 м до кінця одного етапу і на 10 м вперед від початку другого. Спортсмен, який приймає естафету, має право почати розбіг за 10 м до початку зони передачі. Це дозволяє досягнути вищої швидкості в момент передачі і прийому естафети.

Передача палички в естафеті 4х100 м має свої особливості. Спортсмен, що стартує на першому етапі тримає естафету в правій раці і біжить якомога ближче до бровки. Бігун, що очікує його, стоїть ближче до зовнішнього краю своєї доріжки і приймає естафету лівою рукою. Він пробігає пряму (другі 100 м) по зовнішній стороні своєї доріжки і передає естафету лівою рукою в праву руку третього учасника естафети, який біжить по лівій стороні доріжки. Четвертий біжить по правій частині доріжки і тримає естафету лівою рукою.

Під час бігу на будь-якому етапі спортсмен може нести естафетну паличку, як в одній руці, так і перекладати з однієї руки в іншу. Проте другий варіант в естафеті 4х100 м менш ефективний.

Для прийому естафети бігуни на 2, 3 і 4-му етапах займають положення, близьке до пози низького старту. Поставивши праву (ліву) ногу біля лінії, яка означає початок розбігу (зону розбігу), він ліву (праву) ногу ставить вперед і спирається правою (лівою) рукою на доріжку, а ліву (праву) руку відводить уверх-назад. В цьому положенні спортсмен спостерігає через ліве (праве) плече за партнером, що наближається.

Дуже важливо своєчасно почати біг, щоб прийняти естафету від того, хто передає в кінці коридору (на 15-18 м), набравши максимальної швидкості. З цією метою на доріжці, приблизно за 6-8 м від зони розбігу, робиться контрольна відмітка. Коли бігун першого етапу добігає до цієї відмітки, спортсмен другого етапу стрімко починає біг уздовж краю своєї доріжки. Відстань між бігунами під час передачі (приблизно 1-1,3 м) дорівнює довжині відведеної назад руки бігуна, що передає естафету.
До моменту передачі естафети в обох бігунів руки рухаються так, як у спринті. Але тільки-но бігун наближається до того, хто приймає естафету, на відстань, потрібну для передачі, він дає сигнал: "Хоп!". За цим сигналом той, хто приймає естафету, не знижуючи темпу і не порушуючи ритму бігу, випрямляє ліву (для бігунів 2-го і 4-го етапів) руку з опущеною кистю (відведений великий палець утворює з рештою пальців кут, відкритий вниз). У цю мить спортсмен, який передає естафету, швидко витягує праву руку і рухом знизу вперед і вверх точно вкладає естафету в кисть того, хто приймає.

До моменту передачі важливо бігти в ногу. Для цього добре тренований бігун на 100 м досягає такої стабільності кроків, яка дозволяє йому вбігати в зону передачі майже завжди в одному і тому ж місці, однією і тією ж ногою.

**Методика навчання техніці естафетного бігу**

Мета технічного удосконалення естафетного бігу досягається завдяки більшій автоматизації рухів, яка дозволяє передавати естафету на швидкості близькій до максимальної.

**Завдання 1.** Створити правильне уявлення про техніку естафетного бігу.

**Засоби:**

1. Розповідь про види естафетного бігу, способи передачі естафетної палички.

2. Перегляд кінограм, малюнків передачі естафети.

3. Демонстрація узгоджених рухів партнерів при передачі естафетної палички.

4. Демонстрація передачі естафети кваліфікованими спортсменами.

**Завдання 2.** Навчити передачі естафети.

**Засоби:**

1. Передача естафети з лівої (правої) у праву (ліву) з в. п. на місці, у кроці, підтюпцем, у цілому
2. Те ж саме, але за сигналом викладача.
3. Експериментальне визначення гандикапу під час прийому естафети.
4. Відпрацювання подачі команди в момент передачі естафети.

**Методика навчання техніці естафетного бігу**

Мета технічного удосконалення естафетного бігу досягається завдяки більшій автоматизації рухів, яка дозволяє передавати естафету на швидкості близькій до максимальної.

**Завдання 1.** Створити правильне уявлення про техніку естафетного бігу.
**Засоби:**

1. Розповідь про види естафетного бігу, способи передачі естафетної палички.

2. Перегляд кінограм, малюнків передачі естафети.

3. Демонстрація узгоджених рухів партнерів при передачі естафетної палички.

4. Демонстрація передачі естафети кваліфікованими спортсменами.

**Завдання 2.** Навчити передачі естафети.

**Засоби:**

1. Передача естафети з лівої (правої) у праву (ліву) з в. п. на місці, у кроці, підтюпцем, у цілому.

2. Те ж саме, але за сигналом викладача.

3. Експериментальне визначення гандикапу під час прийому естафети.

4. Відпрацювання подачі команди в момент передачі естафети.

5. Передача естафети під час бігу в ролі того, хто приймає і передає.

Завдання 3. Навчити старту і стартового прискорення в естафетному бігу.

**Засоби:**

1. Біг із високого старту по прямій.

2. Те ж саме на вході у віраж.

3. Те ж саме на виході з віражу.

4. Біг з естафетою - з низького старту;

- по прямій;

- на вході у віраж.

**Методичні вказівки**. Під час прийому (передачі) естафети стежити за бігом, відповідно, по зовнішній (2-й і 4-й етап) і внутрішній (1-й і 3-й етап) частині доріжки.

**Завдання 4.** Навчити естафетного бігу в цілому.
**Засоби:**
1. Передача естафети на максимальній швидкості в зоні передачі.
2. Командний естафетний біг на повну дистанцію за участю двох і більше команд.
**Методичні вказівки.**Техніка передачі естафети вивчається і удосконалюється під час бігу Ѕ - ѕ інтенсивності і на максимальній швидкості.
На типових помилках техніки естафетного бігу ми не зупиняємось, оскільки вони ідентичні помилкам спринтерського бігу і детально описані у посібнику для студентів I курсу.
**Спеціально-підготовчі вправи для естафетного бігу:**
1. В. п. - упор в стіну. Біг із максимальною частотою.
2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками, як під час бігу.
3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Біг на місці з максимальною частотою.
4. Біг із максимальною частотою по відмітках (із низького, високого старту, з ходу).
5. Біг з максимальною частотою через набивні м'ячі.
6. Включення в біг на максимальній швидкості за сигналом.
7. Біг із високим підніманням стегна.
8. Біг із закиданням гомілок назад.
9. Стрибки в кроці.
10. Дріботливий біг.
11.Біг із високим підніманням стегна і одночасним закиданням гомілок назад та дотиканням п'ятами сідниць (колесо). Стежити, щоб опорна нога в момент руху стегна махової ноги вперед-вгору повністю випрямлялась, а таз достатньо просувався вперед.

**Естафетна паличка** є цілісною гладку порожню трубку, круглу в перетині, зроблену з дерева, металу або іншого твердого матеріалу. Згідно з правилами проведення змагань, естафетна паличка повинна мати вагу не менше 50 г, довжину 28-30 см і довжину в окружності 12-13 см. Її передача здійснюється тільки в зоні, що дорівнює 20 м (по 10 м в кожну сторону від початку етапу) ; при цьому забороняється будь-яка допомога одного бігуна іншому (підштовхування і т.п.). Спортсмен, який закінчив етап, може зійти з доріжки лише в тому випадку, якщо переконався, що не завадить іншим бігунам. У разі втрати палички під час бігу її можна підняти і продовжувати біг далі. Якщо ж паличка загублена при передачі, її може підняти тільки передавальний бігун.

Найбільш складною з усіх видів є естафета 4 х 100 м, так як передача естафетної палички в ній відбувається на максимальній швидкості. Правила змагань дозволяють спортсмену, який приймає естафету, починати біг за 10 м до зони передачі. Це дозволяє бігунові раніше досягти максимальної швидкості і виконати передачу в середині зони, з меншим ризиком порушити правила. Тому на кожному етапі спортсмен починає розгін в той момент, коли передавальний досягає контрольної позначки, розташованої приблизно в 7-8 м від місця старту приймає бігуна. Щоб здійснити таку передачу, обидва бігуна, що передає та приймає, повинні мати однакову швидкість в зоні передачі і зробити її в той момент, коли вони знаходяться на відстані 1,5 м один від одного. З урахуванням зон розбігу і передачі палички спортсмени пробігають на першому етапі 110 м, на другому - 130 м, на третьому - 130 м, на четвертому - 120 м.

Існує два способи передачі естафетної палички: знизу-вгору (рис. 2.10, *а)* і зверху-вниз (рис. 2.10, *б).*При першому способі бігун, який приймає естафетну паличку, відводить руку (протилежну руці передавального бігуна) назад трохи в сторону, великий палець відгинається в сторону від долоні, чотири пальці зімкнуті, площину долоні дивиться вниз-назад. Передавальний бігун вкладає естафетну паличку рухом знизу-вгору між великим пальцем і долонею. Відчувши дотик естафетної палички, що приймає бігун захоплює її, стискаючи кисть. У другому способі рука відводиться також тому трохи в сторону і трохи вище, при цьому долоня дивиться вгору. Передавальний бігун вкладає естафетну паличку рухом зверху-вниз, опускаючи її на долоню. При зіткненні палички з долонею приймає бігун захоплює її, стискаючи кисть.



*Мал. 2.10.***Способи передачі естафетної палички**

Естафетний біг може здійснюватися:

* 1) без перекладання естафетної палички;
* 2) з перекладанням естафетної палички.

Зазвичай перший спосіб використовується в коротких естафетах, де передача відбувається на високих швидкостях, другий спосіб використовується у всіх інших естафетах.

Розглянемо техніку естафетного бігу 4x100 м. На нервом етапі бігун стартує з низького старту в віраж. Естафетна паличка тримається трьома пальцями правої руки, а вказівний і великий пальці випрямлені і впираються в доріжку у стартової лінії (рис. 2.11). Для того щоб бігун першого етапу втік у бровки доріжки, він повинен завжди тримати паличку у правій руці, а передавати в ліву руку партнера. Коли бігун, що передає естафету, досягає контрольної позначки, що приймає бігун починає стартовий розгін.

 У зоні передачі бігуни повинні бігти, не заважаючи один одному, краще по краях бігової доріжки, в залежності від руки, що здійснює передачу. Вриваючись в зону передачі естафети, обидва бігуна зближуються, перший наздоганяє другого, передає бігун за два бігових кроку повинен дати коротку команду голосом для того, щоб приймає бігун випрямив і відвів руку назад для передачі естафети.

Після виконання передачі бігун, який прийняв естафету, продовжує швидкий біг по своєму етапу, а бігун, який передав естафету, поступово сповільнюючи біг, зупиняється, але не виходить за бічні межі своєї доріжки. Тільки після пробігає зони передачі іншими командами він залишає доріжку