БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА

В. М. МАСЛАКОВ, Е. П. ВРУБЛЕВСКИЙ, О. М. МИРЗОЕВ

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ:

ИСТОРИЯ, ТЕХНИКА, ОБУЧЕНИЕ, ТРЕНИРОВКА

ОЛИМПИЯ

Библиотека легкоатлета

Валентин Маслаков

Эстафетный бег. История, техника, обучение, тренировка

«Спорт»

2009

ББК 796.422

Маслаков В. М.

Эстафетный бег. История, техника, обучение, тренировка /
В. М. Маслаков — «Спорт», 2009 — (Библиотека легкоатлета)

ISBN 978-5-903639-19-9

В книге излагаются исторические аспекты развития и становления эстафетного бега в мире, Европе, СССР и России, затронуты вопросы анализа техники и методики обучения эстафетного бега. Обоснованы и систематизированы экспериментальные данные, касающиеся технологии планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров, специализирующихся в эстафетах 4 × 100 и 4 × 400 м.Представленные материалы методического и исследовательского характера рекомендуются студентам, магистрантам, аспирантам, слушателям факультетов дополнительного послевузовского образования, тренерам и спортсменам, так как дают возможность по-новому взглянуть на имеющиеся проблемы спринтерского бега и, в определённой степени заряжают оптимизмом в отношении успешности их решения.

ББК 796.422

ISBN 978-5-903639-19-9

© Маслаков В. М., 2009
© Спорт, 2009

Содержание

Введение 6
Глава I 9
Глава II 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Валентин Михайлович Маслаков, Евгений Павлович Врублевский, Октай Мирза оглы Мирзоев Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА

Московский региональный
Центр развития лёгкой атлетики ИМФ

Рецензенты:
ОЗОЛИН Эдвин Сигизмундович
Заслуженный мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, доцент
БУХАШЕЕВ Александр Григорьевич
Заслуженный тренер СССР, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

Авторы:

Маслаков В. М. – вице-президент Всероссийской федерации лёгкой атлетики, главный тренер сборных команд Российской Федерации по лёгкой атлетике, Заслуженный тренер СССР, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации (г. Москва).

Врублевский Е. П. – заведующий кафедрой теории и методики лёгкой атлетики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор (г. Смоленск).

Мирзоев О. М. – доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент (г. Москва).

На обложке.

1 стр. Победный финиш женской сборной команды России в эстафетном беге 4 × 100 м на XXIX Олимпийских играх в г Пекине (Китай, 2008 г.).

2 стр. Герои XXIX Олимпийских игр в г. Пекине: вверху – сборная команда страны в эстафетном беге 4 × 100 м – чемпионы Игр: А. Федорива, Ю. Чермошанская, Е. Полякова и Ю. Гущина; внизу – сборная команда страны в эстафетном беге 4 × 400 м – бронзовые призёры: В. Фролов, М. Дылдин, Д. Алексеев и А. Кокорин.

Введение

Эстафетный бег является единственным командным видом лёгкой атлетики, в котором каждый участник пробегает отведённый ему этап, а результат и место команды определяются по времени, показанному всеми участниками. Победа в соревновании зависит от умения каждого спортсмена, представляющего квартет, сочетать высокую скорость бега, передачу и приём эстафетной палочки с наименьшим затратами времени. По роду деятельности и психической совместимости участников этот вид во многом отличается от других легкоатлетических дисциплин. С одной стороны, нужны взаимопонимание, безупречная четкость и синхронность действий, с другой – постоянная готовность ломки этого стереотипа при изменении соревновательной деятельности или условий внешней среды.

Само слово «эстафета» («staffa») заимствовано из итальянского языка, где оно означает «стремя». Так, для того чтобы самым быстрым способом доставить важное сообщение, в прежние времена гонцам приходилось менять лошадей, образно говоря перескакивать из «стремени в стремя», что позволяло сохранять максимальную скорость передвижения. Этот принцип перенесён и в спортивные эстафеты (21).

Беговые эстафеты, проводимые на стадионе, могут включать в себя этапы из коротких и средних дистанций. В первом случае эстафетный бег проводится по отдельным дорожкам (всю дистанцию или на первом этапе), а во втором – по общей. Притом, наличие в руке эстафетной палочки на технике бега не отражается, определённое время рекомендуется привыкнуть к ненапряжённому и свободному держанию её. В беге по шоссе или пересечённой местности передачей эстафеты могут служить как палочка, так и прикосновение руки к партнёру.

Нельзя не отметить тот факт, что эстафетный бег является не только одним из наиболее эмоциональных, увлекательных соревнований для участников, но и зрелищным для болельщиков. Немалую роль, кроме уровня подготовленности каждого участника, умения быстро бежать и передавать эстафетную палочку, здесь имеет слаженность действий всех спортсменов команды, их психическая совместимость, техническое и тактическое мастерство.

Эстафетный бег является также основным видом соревнований в общеобразовательных школах и детских спортивных секциях. Использование эстафетного бега учит развивать в раннем возрасте чувство коллективизма и способность сконцентрироваться, а различные игры в форме эстафеты способствуют эффективному обучению низкого и высокого старта, позволяет быстро наблюдать начальную скорость.

Следует отметить положительные воздействия эстафетного бега на развитие и совершенствование скоростных способностей спринтера. Включение в тренировочное занятие передачи эстафетной палочки на различных отрезках (что у отечественных бегунов и бегуний встречается крайне редко!) позволяет избежать многих нежелательных моментов, которые возникают при беге с ходу, когда на спортсмена «давят» не только показания секундомера, но и результат товарища. Кроме того, эстафета развивает быстроту реакции, способность к ускорению, а высокий эмоциональный настрой создаёт прекрасные условия для повышения скорости бега спортсменов. В тоже время, как всякое коллективное действие, она заставляет спринтера быть более собранным, внимательным, чувствовать ответственность перед товарищами по команде. Вот уж поистине – «один за всех и все за одного!»

Наиболее эффективно применение эстафетного бега в тренировке юных спринтеров. Известно, что в первые годы занятий спортом непосредственный интерес к самому процессу тренировки преобладает над результатом. Учитывая эту особенность детей, большую значимость при занятиях с ними приобретает вариативность использования тренировочных средств для создания эмоционального настроя юных спортсменов.

Таким образом, эстафетный бег не только захватывает своим динамизмом, но и является таким скоростным упражнением, которое выполняется не в стандартном, неизменном виде, а в вариативных, изменяющихся ситуациях и формах, что, по нашему мнению, особенно важно.

Между тем, то, как спортсмены бегут на соревнованиях в эстафете, свидетельствует о том, что большинство молодых легкоатлетов и легкоатлеток не обучены технике передачи-приёма эстафетной палочки. Это лишний раз подтверждает, что многие из них выступают в эстафете без специальной подготовки, а тренировка в таком виде бега проводится в спешном порядке, за 1–2 недели до соревнований (в лучшем случае!) или как часто можно наблюдать, за несколько часов до старта. Главная цель такой подготовки – добежать до финиша без нарушений! Однако достаточно просмотреть соревнования любого ранга, чтобы убедиться: выступления большинства квартетов заканчиваются с довольно посредственными результатами или вообще дисквалификацией.

При этом хотелось бы отметить, что эстафетный бег, как эффективное тренировочное средство, широко используется в подготовке сильнейших спринтеров мира. Особенно много внимания ему уделяется в США, странах Карибского бассейна и др.

К сожалению, в России этому хорошему примеру следует слишком мало тренеров. Вероятно, по этой же причине у нас очень мало специалистов, которые в состоянии подготовить эстафетные команды к ответственным соревнованиям.

Наблюдения и анализ тренировочного процесса отечественных спринтеров показали, что эстафетному бегу отводится чрезвычайно мало времени и места, а многие специалисты не в полной мере знакомы с методикой подготовки эстафетных команд. Зачастую она не только не отвечают цели и задачам организации тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции, но и осуществляется в ущерб ему.

Так, довольно часто, совершенствование техники эстафетного бега может вестись в неправильном скоростном режиме, и используется как «добавка» к нагрузке другой направленности. Порой не учитывается, в каком состоянии спортсмен и сумел ли он восстановиться после выполнения предыдущих тренирующих воздействий! Не случайно именно в эстафетах спортсмены часто травмируются.

Все это свидетельствует о слабой методической подготовленности тренеров, информированности в вопросах, касающихся как совершенствования технического мастерства спортсменов, так и организации подготовки эстафетных команд различного уровня.

Авторы научно-методического издания попытались не только обобщить полученные материалы по эстафетному бегу различными исследователями, но и существенно дополнить их собственными данными, накопленными за последние несколько лет совместной работы с тренерами и спортсменами сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике.

Следует отметить, что в 1988 г. были изданы методические рекомендации В. В. Кривозубова (фактически последнее издание по эстафетному бегу в нашей стране), где автором были предложены факторы, определяющие техническое мастерство спортсменов и их подготовку в эстафетном беге 4 × 100 м (4). Безусловно, исследования В. В. Кривозубова представляют интерес и не утратили актуальность сегодня, в связи с чем отдельные аспекты его работы не могли не найти своего отражения на страницах нашей книги.

Авторы не претендуют на исчерпывающее изложение всех вопросов, касающихся эстафетного бега, но надеются, что если к представленному материалу отнестись творчески и осмысленно, то можно найти ему успешное практическое применение.

Выражаем признательность тренерам и спортсменам – бегунам и бегуньям на короткие дистанции сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике за содействие в получении экспериментального материала.

Эстафетные дисциплины, включённые в программу соревнований Международной ассоциации атлетической федерации (IAAF) и Европейской атлетической ассоциации (EAA)

Дистанции в программе соревнований, проводимых на стадионе

► На Олимпийских играх, Чемпионатах мира (в т. ч. и среди юниоров), Европы (в т. ч. среди юниоров и молодёжи) и Кубке Европы (с 2009 года данные соревнования переименованы в командный Чемпионат Европы) – 4 × 100 м и 4 × 400 м.

► На Чемпионатах мира среди юношей и девочек (16–17 лет) – 100 + 200 + 300 + 400 м.

Дистанции в программе соревнований, проводимых в помещении

► На Чемпионатах мира и Европы – 4 × 400 м.

► На Кубке Европы – 800 + 600 + 400 + 200 м.

Дистанции в программе соревнований, проводимых на шоссе

► Экиден (марафонская дистанция, разделённая на 6 этапов):

– 1-й этап – 5 км;
– 2-й этап – 10 км;
– 3-й этап – 5 км;
– 4-й этап – 10 км;
– 5-й этап – 5 км;
– 6-й этап – 7 км 195 м.

Рекорды мира, континентов и стран регистрируются не только в классических эстафетных дистанциях (4 × 100 и 4 × 400 м), но и в беге 4 × 200 м, 4 × 800 м, 4 × 1500 м.

Менее популярны в последнее время эстафеты 10 × 1000 м, 3 × 1000 м, «шведская эстафета» (400 м + 300 м + 200 м + 100 м), 800 м + 400 м + 200 м + 100 м, «олимпийская эстафета» – 800 м + 200 м + 200 м + 400 м, 10 × 100 м, 4 × 500 м и др.

Глава I
Правила соревнований по эстафетному бегу

Эстафетная палочка представляет собой цельную, гладкую, полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Длина палочки должна быть 28–30 см, масса – не менее 50 г, длина в окружности – 12–13 см. Она должна быть выкрашена в такой цвет, чтобы её легко можно было увидеть во время соревнований.

Для передачи палочки правилами соревнований в эстафетном беге 4 × 100 м предусматривается 20 – ти метровая «зона передачи» (для 2, 3 и 4го этапов), которая размечается двумя линиями (границы «зоны передачи» шириной 5 см) на расстоянии 10 м вперёд и назад от начала этапа с центром в середине этой «зоны». «Зоны» начинаются и заканчиваются по краям линий, ближайшим к линии старта в направлении бега. К этим линиям под углом 45° справа по ходу бега проводятся прямые линии длиной 15 см и шириной 5 см каждая, направленные внутрь зоны.

Эстафеты 4 × 100 м и, если возможно, 4 × 200 м нужно проводить полностью по отдельным дорожкам. В эстафете 4 × 400 м первый этап, а также первый вираж второго этапа спортсмены бегут по отдельным дорожкам.

В эстафетах 4 × 100 и 4 × 200 м участники команды, за исключением первого бегуна, могут начать бег не более чем за 10 м до начала «зоны передачи» эстафетной палочки. Чёткая отметка должна быть сделана на каждой отдельной дорожке, чтобы обозначить данное расстояние, которое называется «зоной разбега». При этом спортсмен, принимающий палочку, для обозначения «форы» может сделать одну контрольную отметку на своей дорожке, используя самоклеющуюся ленту максимальным размером 5 × 40 см. В эстафетном беге 4 × 400 м «зона разбега» отсутствует.

Центральная линия зоны первой передачи в эстафете 4 × 400 м (или второй «зоны передачи» в эстафете 4 × 200 м) соответствует линии старта в беге на 800 м. «Зоны передачи» второго и последующих этапов в эстафетах 4 × 400 м ограничена линиями, проведёнными в 10 м от общей линии финиша всех дистанций в одну и другую сторону.

Бегуны второго этапа в каждой команде могут перейти на общую дорожку лишь после того, как они пересекли линию после первого виража. Бегуны третьего и четвёртого этапов в эстафете 4 × 400 м должны быть расставлены в начале «зоны передачи» в том же порядке (от первой к последующим дорожкам), какой занимают члены их команды после пробегания 200 м своего этапа. После этого принимающим эстафету легкоатлетам не разрешается менять расположение в начале «зоны передачи». В противном случае команду дисквалифицируют.

При проведении эстафеты 4 × 200 м в помещении весь первый этап и первый вираж второго этапа спортсмены должны бежать по отдельным дорожкам, а затем перейти на общую дорожку. В эстафете 4 × 400 м в помещении два первых виража спортсмены бегут по свои дорожкам (используется та же разметка, что и в соревнованиях на дистанции 400 м).

Передача палочки начинается с того момента, когда принимающий бегун впервые до неё дотрагивается, и завершается, когда она оказывается в руке только у принимающего бегуна. В «зоне передачи» решающим является положение палочки, а не тела спортсменов. При падении эстафетной палочки поднять её должен тот спортсмен, который уронил. Он может сойти с дорожки, чтобы поднять её, при условии, что он не сокращает дистанцию и не мешает спортсмену из другой команды. Спортсмены перед получением и/или после передачи, чтобы не помешать другим участникам, должны оставаться на своих дорожках или в зонах до того момента, пока дорожка не освободится. При проведении эстафетного бега участники должны нести эста-

фетную палочку в руке и при смене этапа передать её из рук в руки в установленной 20-метровой «зоне передачи» (перекатывать или перебрасывать палочку не разрешается).

При передаче эстафеты запрещается всякая помощь участника команды своему партнёру. Каждый участник команды имеет право бежать только один этап, а спортсмен, бегущий на последнем этапе, должен пересечь плоскость финиша с эстафетной палочкой.

Состав команды и порядок бега в эстафете должен быть официально объявлен не позднее чем за час до опубликованного времени первого вызова на первый забег в каждом круге соревнования. Дальнейшие изменения могут быть сделаны только по медицинским показаниям (заверенным медицинским сотрудником, назначенным Оргкомитетом) до последнего вызова на определённый забег, в котором участвует команда. Если спортсмен, стартовавший в предыдущем круге, был заменен на запасного, он не может вернуться в свою команду, а на последующих этапах замены в эстафетной команде могут быть сделаны только из числа уже заявленных на этот или другой вид спортсменов.

В команде разрешается заменить не более двух спортсменов.

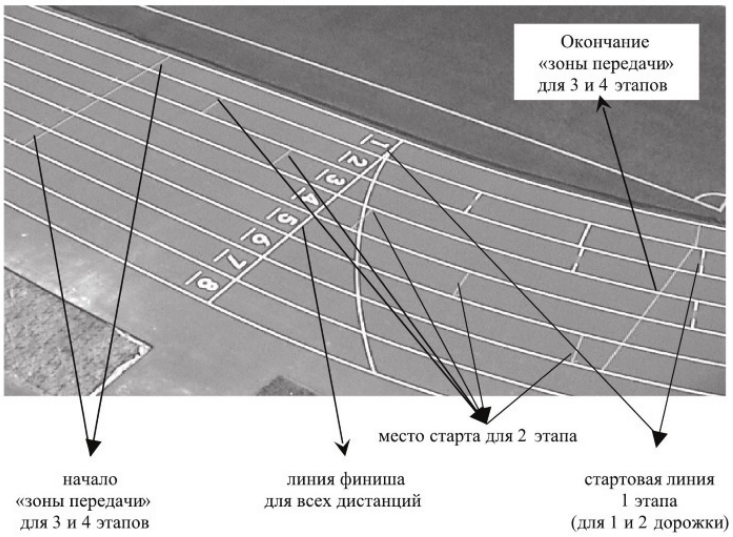

Рис. 1. «Зона передачи» палочки в эстафетном беге 4 х 400 м

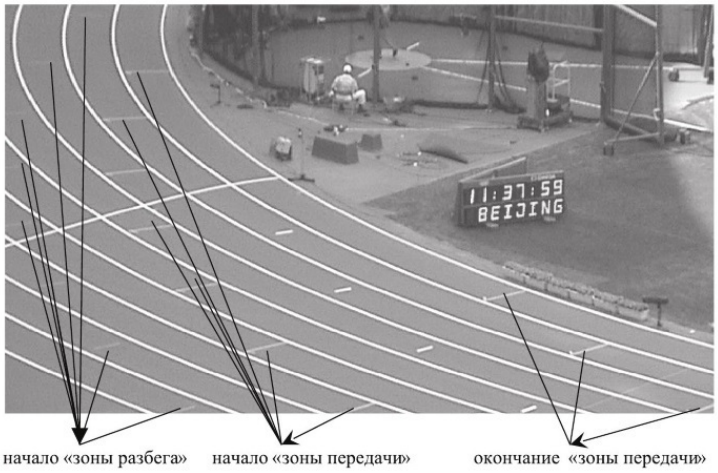

Рис. 2. «Зона передачи» палочки на 2 этапе в эстафетном беге 4 х 100 м

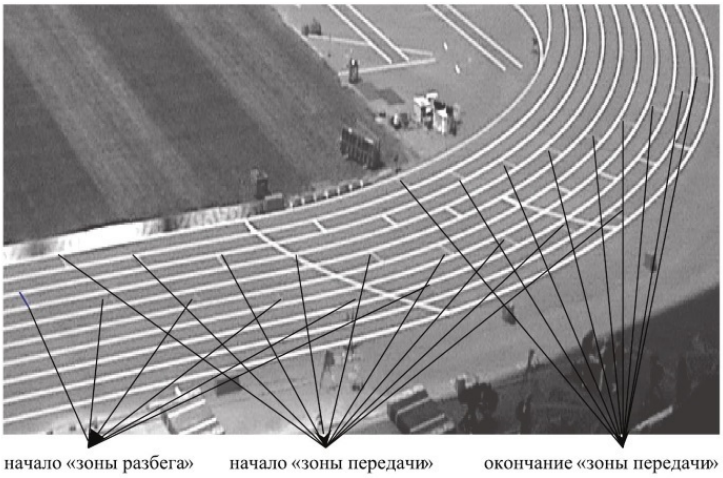

Рис. 3. «Зона передачи палочки на 3 этапе в эстафетном беге 4 х 100 м

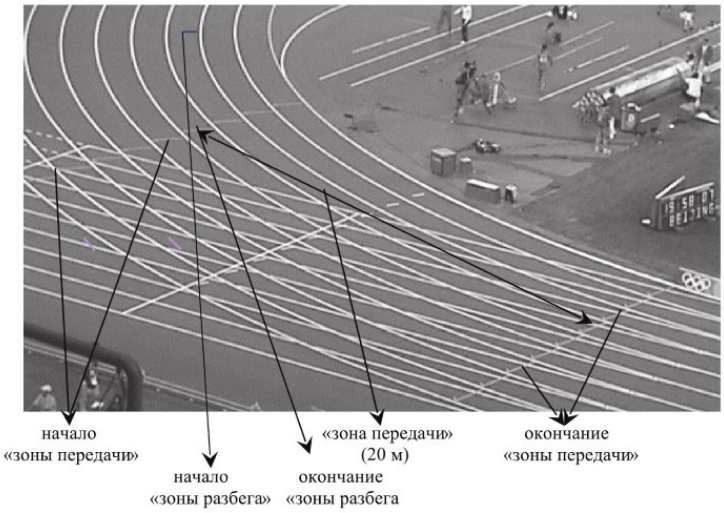

Рис. 4. «Зона передачи» палочки на 4 этапе в эстафетном беге 4 х 100 м

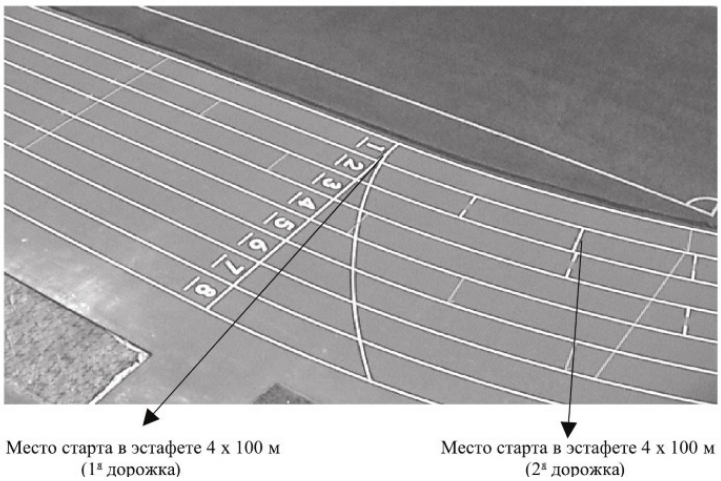

Рис. 5. Место старта для эстафетного бега 4 х 100 м

Глава II
Исторические аспекты развития эстафетного бега

Исторические данные свидетельствуют, что беговые эстафеты проводились ещё среди племён ацтеков и майя, а в Древней Греции устраивались факельные эстафеты. Передача огня в форме беговой эстафеты и зажжение факела стало традицией при церемонии открытия Олимпийских игр современности.

Так, к примеру, олимпийский факел, предназначенный для открытия XXIX Олимпийских игр в г. Пекине (Китай, 2008 г.), 24 марта 2008 г. был зажжён в греческой Олимпии, и эстафета его передачи прошла 97000 км, через 5 континентов, 21 страну мира и все провинции Китая. Участниками эстафеты стали 2380 человек.

Как легкоатлетическое соревнование эстафетный бег широко распространился в конце XIX века. Вначале появились эстафеты: 100 м + 200 м + 400 м; 100 м + 200 м + 400 м + 800 м; 200 м + 200 м + 400 м + 800 м и др. Эти эстафеты, как правило, состояли из различных отрезков дистанции. Со временем наиболее популярными стали эстафеты с равными отрезками дистанции: 4 × 100 м, 4 × 200 м, 4 × 400 м, 4 × 800 м, 4 × 1500 м, 10 × 1000 м и др.

Изменялись и правила соревнования. Так, первоначально в эстафетном беге не было «зоны передачи», и эстафетная палочка передавалась стоящему на месте участнику следующего этапа. Передавать эстафету с ходу начали в конце 90-х годов XIX столетия, когда была введена 20-метровая «зона передачи». С 1963 года перед «зоной передачи» вводится ещё 10 – метровая «зона разгона», что позволило спортсменам достигать при приёме палочки большей скорости. С этого времени начинается поиск наиболее рациональных способов передачи и приёма эстафетной палочки.

В программе олимпийских состязаний эстафетный бег дебютировал в 1908 г. на IV Олимпийских играх в г. Лондоне и состоял из следующих этапов – 200 м + 200 м + 400 м + 800 м.

В современном виде эстафетный бег 4 × 100 и 4 × 400 м впервые был проведен в 1912 г. на V Олимпиаде в г. Стокгольме, где на этих дистанциях соревновались только мужчины. Первыми победителями стали, соответственно, команды Великобритании (42,4 с) и США (3.16,7 с – рекорд мира). В дальнейшем уровень достижений в эстафетном беге стал непрерывно расти. Впервые эстафету 4 × 100 м быстрее 40 с пробежала команда США (1936 г). Представители этой страны первыми преодолели 3х минутный барьер в эстафете 4 × 400 м (1966 г.). К этому следует добавить тот факт, что рекордсменами мира в эстафете 4 × 400 м являются только команда США (см. раздел «Приложение»), что можно считать своеобразным рекордом для всех дисциплин лёгкой атлетики.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.