

**Презентация**  
**Легкая атлетика**  
**Эстафетный бег**

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай»

*Мыслители Древней Греции*



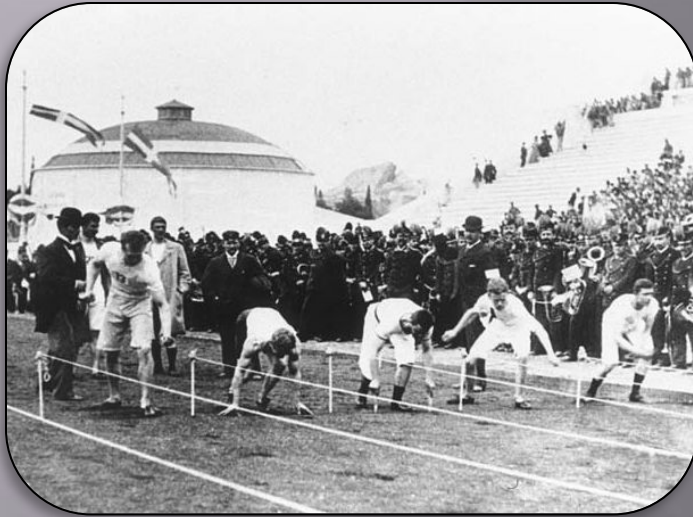
# Из истории

История бега на короткие дистанции начинается с Олимпийских игр древности. Бег на стадий (192,27 м) и два стадия пользовался большой популярностью у греков.



Спринтерский бег в России получил распространение позже, чем в западных странах. В первых официальных соревнованиях по легкой атлетике в России (1897 г.) в программу был включен бег на 300 футов (91,5 м) и на 188,5 сажени (401,5 м).

# Из истории



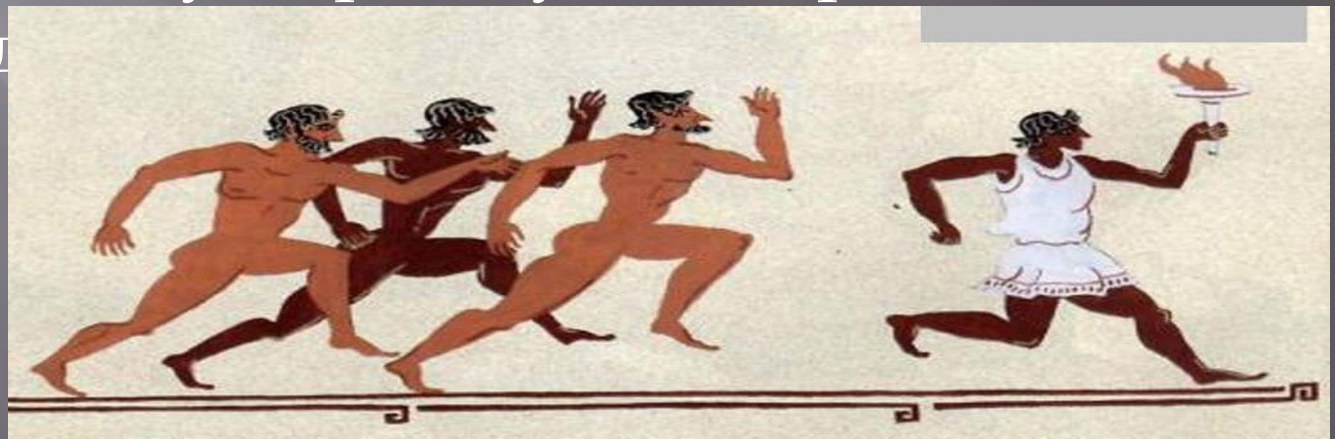
Бег на короткие дистанции раньше других видов легкой атлетики был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 г.

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

В Англии, США, Австралии и некоторых других странах дистанции составляют 60, 100, 220, 440 ярдов.

# Эстафета с факелами

- Эстафетный бег был очень популярен у греков.
- «ЛАМПАДЕРИОМАС» в переводе означало – эстафетный бег с факелом.
- В состав команды входило 40 участников. Необходимо было бежать быстро, но и не дать погаснуть факелу. Если факел гас – команда



Эстафетный бег – командный вид соревнований, в котором участники поочерёдно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. По правилам соревнований эстафетная палочка имеет массу не менее 50 гр, длину 30 см и диаметр 4 см. Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины. Эстафетный бег проводится по отдельным и общим дорожкам. Наряду с эстафетным бегом на беговой дорожке стадиона проводятся эстафетные соревнования на улицах города с этапами различной длины. Как правило, эти соревнования проводятся для смешанных команд, в которые входят мужчины и женщины. Команда считается закончившей дистанцию бега в том случае, если эстафетная палочка пронесена от старта до финиша без нарушений правил соревнований. Она передаётся из рук в руки, бросать её или перекатывать по дорожке не разрешается. Если во время передачи эстафетная палочка будет обронена, то её должен поднять передающий. При передаче палочки

# Эстафетная палочка

- ▣ Эстафетная палочка – это твёрдый цилиндр с гладкой поверхностью, изготовленный из целого куска дерева или металла.
- ▣ Вес эстафетной палочки не менее 50 грамм.
- ▣ Длина: 28 -30 сантиметров.
- ▣ Диаметр: 3.8 – 4.0 см.
- ▣ Окружность: 12 -13 см.

# Эстафетный бег

- эстафетный бег, проводимый на стадионе: 4x100 м, 4x400 м;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);
- эстафеты, проводимые вне стадиона, например на улицах городов. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками (мужские, смешанные команды).



Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости в соответствии с видом эстафеты.



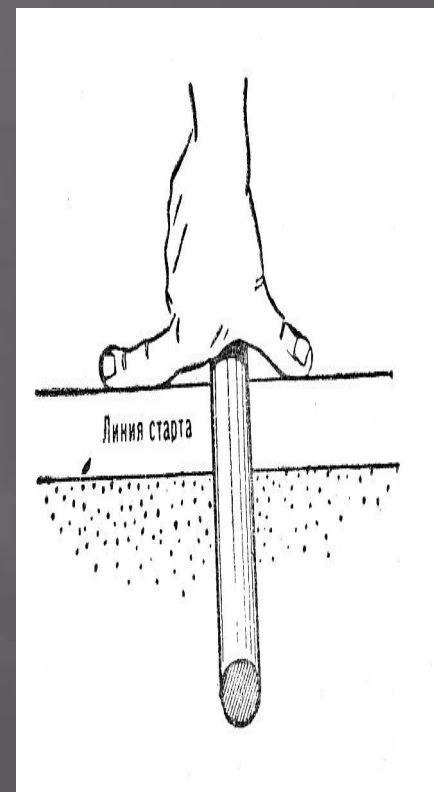
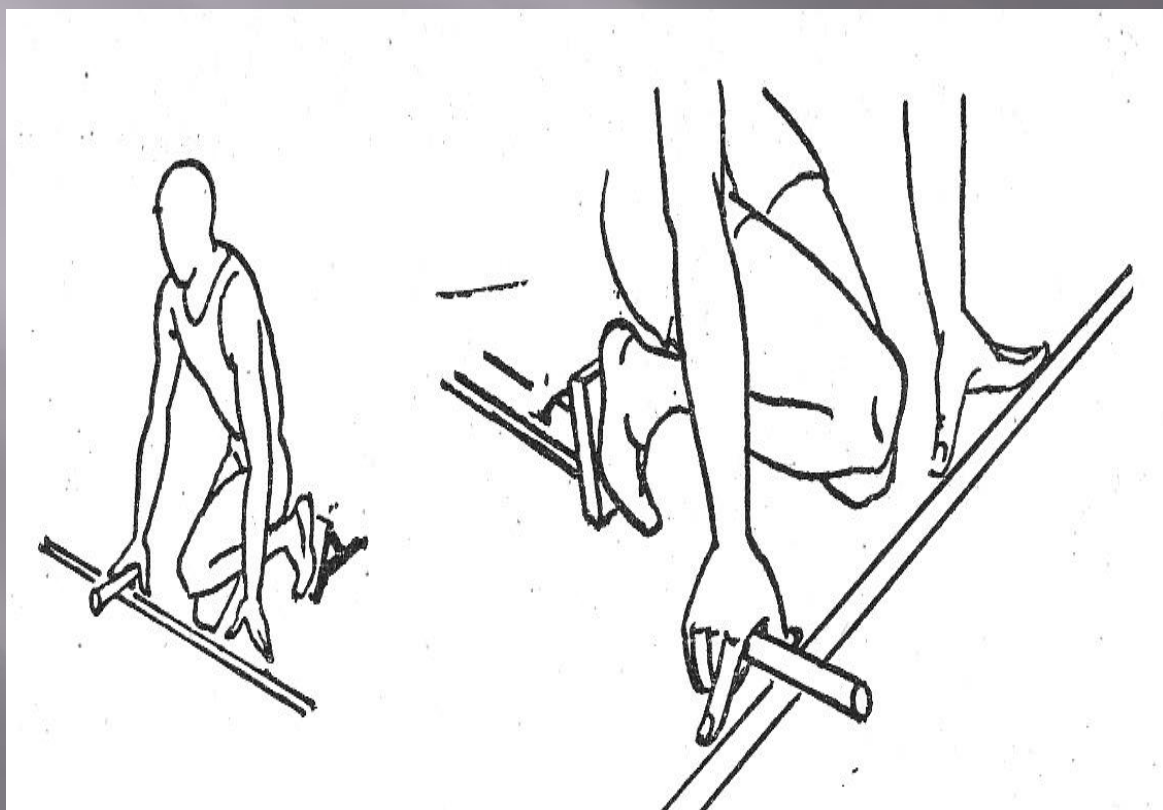
# Правила эстафетного бега

- эстафетная палочка передаётся из рук в руки;
- каждый участник может бежать только один этап;
- эстафетная палочка передаётся только в 20-метровой зоне передачи;
- участник, уронивший эстафетную палочку, должен сам её поднять, не мешая остальным;
- при падении палочки в момент передачи поднять её должен передающий.



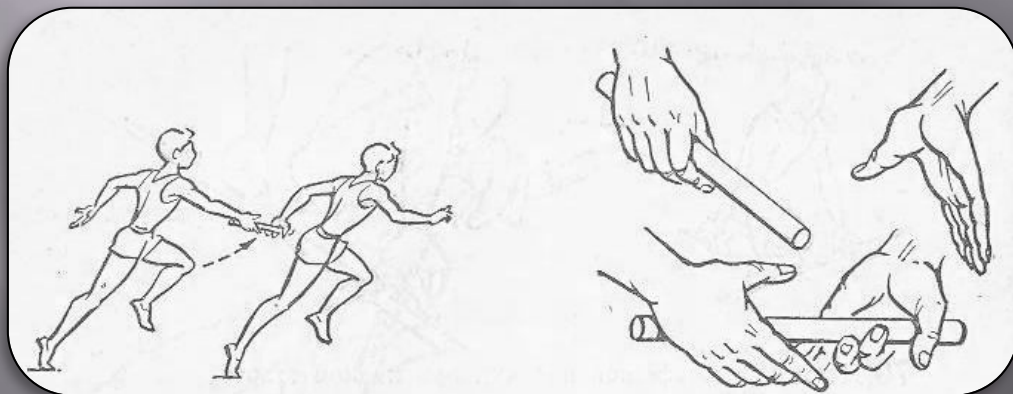
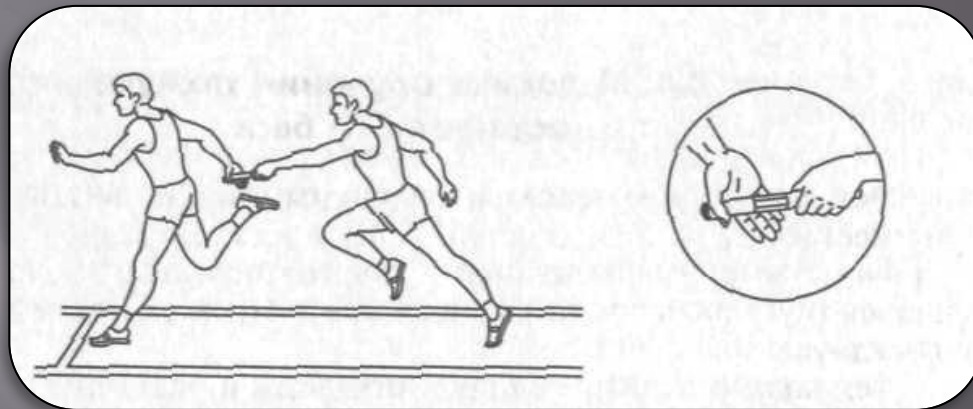
*В спринтерских эстафетах чёткая передача палочки играет ключевую роль и отрабатывается долгими тренировками.*

На 1 этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая её конец тремя или двумя пальцами. А большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне.



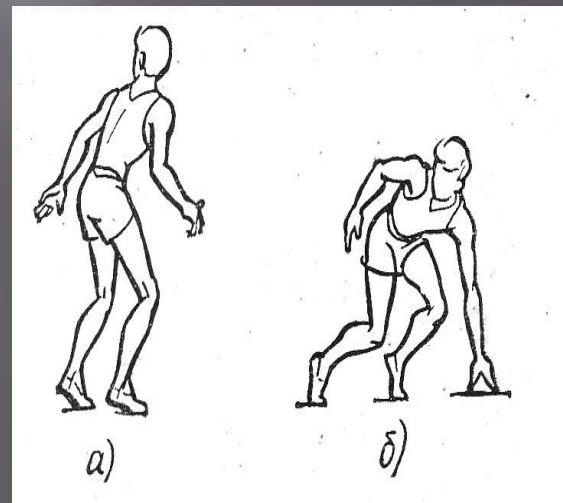
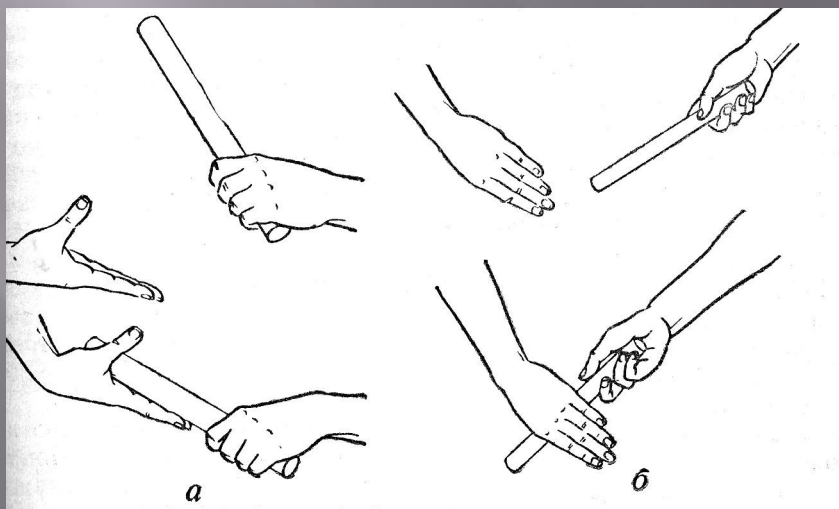
# Техника передачи эстафетной палочки

Бегун третьего этапа принимает эстафету правой рукой и бежит ближе к внутреннему краю



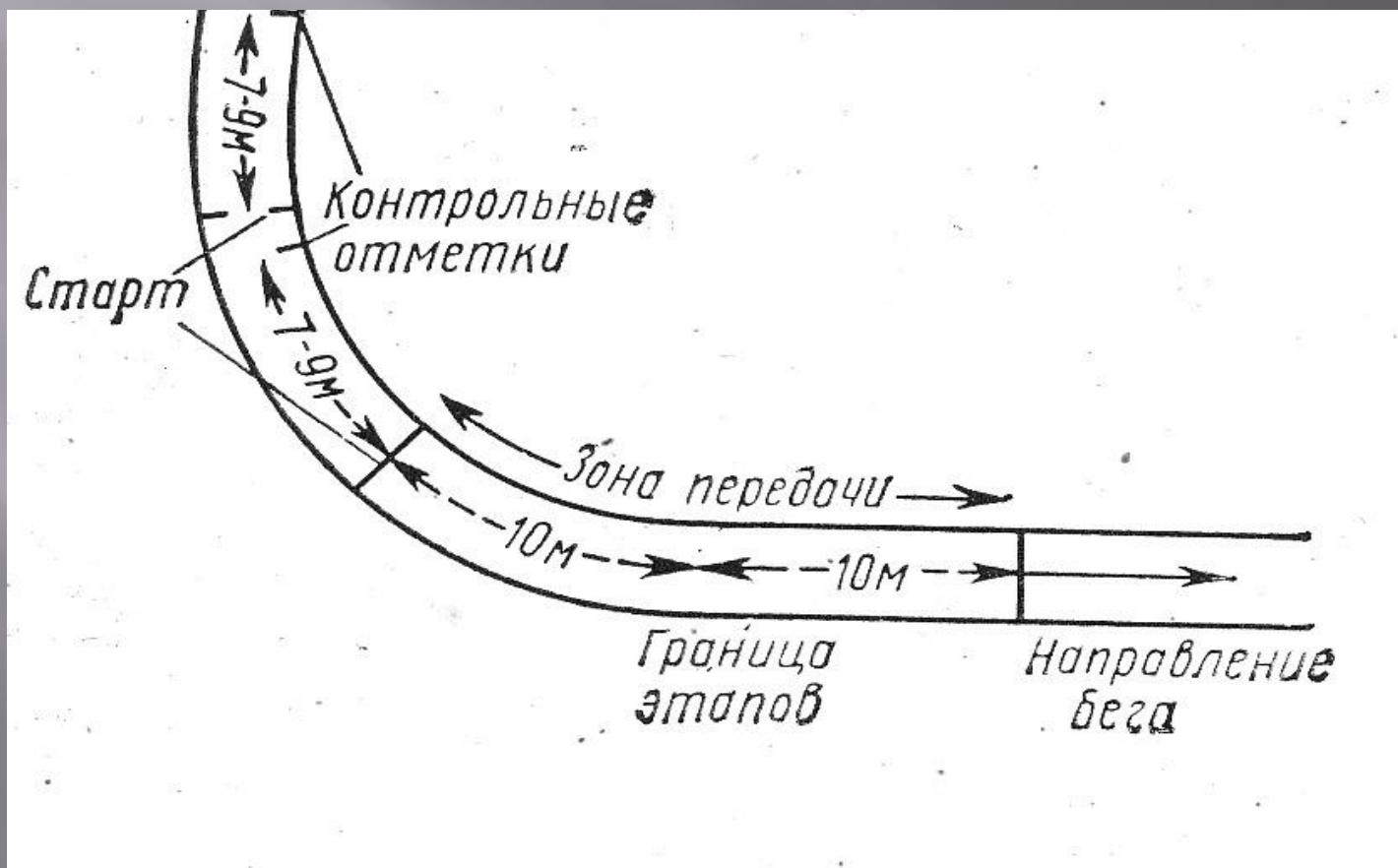
На четвертом этапе бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.

Существует два способа передачи эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на первом этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает (вторые 100 метров) по правой стороне своей дорожки и передаёт эстафету левой рукой в правую руку третьего участника. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100м менее эффективны.



Спортсмены бегущие на 2,3,4-м этапах, используют зоны разбега (10метров)и передачи(20м),чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Бегун принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта, встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперёд, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх - назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он даёт сигнал «хоп». Поэтому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую(для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью( отведённый большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперёд и слегка вверх точно вкладывает эстафетную палочку в

Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной 20 м.



# Ошибки при приёме и передачи эстафетной палочки

- ▣ 1. Основной ошибкой считается: когда бегун после команды сразу начинает передавать палочку своему партнеру, не выдержав паузу.
- ▣ 2. Оба спортсмена делают встречное движение руками, и палочка при этом часто оказывается на земле.
- ▣ 3. Передающий после своей команды должен чётко видеть вытянутую руку партнера и, сделав беговой шаг, точно выполнить передачу.
- ▣ 4. Ошибка при приёме: поиск палочки рукой. Принимающий должен вытянуть руку назад и держать её твердо, без лишних движений

# Важно

Что влияет на результат эстафеты?

- показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях;
- надежность передачи эстафетной палочки;
- согласованность действий партнеров команды;
- целостность единого коллектива

