

Методика обучения технике эстафетного бега

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега	
1. Краткий рассказ об эстафетном беге и правилах соревнований	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация различных вариантов техники передачи эстафетной палочки	Сначала показать технику бега сбоку, используя различную скорость передвижения
3. Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов	Обратить особое внимание на место расположения бегунов (на внешнем крае дорожки)
Задача 2. Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе	
1. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу преподавателя	Выполнять фронтальным способом. Группу построить в две шеренги уступом
2. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий выходит вперед)
3. Передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу передающего, стоя на максимальном расстоянии от него	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (оба партнера поворачиваются кругом)

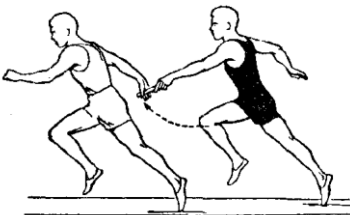
Средства	Методические указания
4. Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу передающего	Выполнять в парах, меняться после каждого выполнения (передающий обгоняет принимающего)
5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе колонной по одному по	Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать

сигналу передающего	две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся)
Задача 3. Обучить технике передачи эстафетной палочки в медленном беге	
1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего)
2. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего	Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся)
3. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего	Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии
4. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего	Выполнять под команду передающего в парах, меняться после каждой передачи
5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах	Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки
Задача 4. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету	
1. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте	Бежать в полную силу не оглядываясь
2. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости
3. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую	Бежать по внешней части дорожки

Средства	Методические указания
4. Старт с опорой на одну руку с выбеганием на прямой вираж	Бежать по внутренней части дорожки
5. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки	Выполнять в парах, бежать в полную силу не оглядываясь
Задача 5. Обучить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости	
1. Определить опытным путем расстояние до контрольной отметки	Определить расстояние для каждого партнера индивидуально
2. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи	Обращать внимание на совпадение скоростей партнеров
3. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи	Делать индивидуальную коррекцию техники в зависимости от места передачи палочки
4. Пробегание отрезка 20 м на время индивидуально и с передачей эстафеты	Сравнить среднее время пробегания отрезка партнерами и с передачей эстафеты
5. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи и утомленности передающего	Передающий пробегает 80—100 м до передачи
Задача 6. Обучить технике эстафетного бега в целом	
1. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах	Партнеры определяются внутри команды: 1-й передает 2-му; 2-й - 3-му; 3-й-4-му. Партнеры не меняются
2. Эстафетный бег 4 x 50 м по кругу 200 м	Этапы разметить на виражах и прямых (как на большом 400-метровом кругу)
3. Эстафетный бег 4 x 200 м по кругу 200 м	Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба
4. Эстафетный бег 4 x 400 м	Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба

Средства	Методические указания
5. Эстафетный бег 4 x 100 м по кругу 200 м или 400 м	Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба, следить за соблюдением зоны передачи
Задача 7. Совершенствование техники эстафетного бега	
1. Самостоятельное определение расстояния до контрольных отметок на каждом этапе	Команда самостоятельно делится на этапы и подбирает контрольные отметки
2. Эстафетный бег 4x50 м с разными партнерами	Выполнять с учетом зон передачи
3. Эстафетный бег 4x 100 м с разными партнерами	Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества
4. Бег 4x 100 м в полную силу на время	Обращать внимание на синхронность передачи палочки
5. Участие в соревнованиях	Показать максимальный результат

Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
<p>У передающего эстафетную палочку</p>  <p>Принимающий Передающий</p>	
1. Неправильно держит эстафетную палочку	Показать и научить правильно держать эстафетную палочку

Ошибки	Исправление ошибок
2. При передаче (по команде «Хоп!») передающий не смотрит на руку принимающего и протягивает ее одновременно с командой	Многочратное повторение передачи палочки, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения
Бежит с вытянутой рукой (держать эстафетную палочку)	Выполнение выноса руки с эстафетной палочкой вперед по команде преподавателя во время бега с различной скоростью
4. В момент передачи эстафетной палочки рука передающего не полностью выпрямлена (малая дистанция между передающим и принимающим)	Многочратное повторение передачи палочки на максимальной дистанции более быстрому партнеру, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения
5. Передающий эстафету не точно вкладывает палочку в руку принимающего партнера	Многочратное повторение передачи палочки разным партнерам на месте и в движении
6. Сразу же покидает свою дорожку (не знает правил соревнований)	Проверка знания правил соревнований в эстафетном беге
<p>У принимающего эстафетную палочку</p> 	

<p>1. Раньше времени начинает разбегаться для достижения максимальной скорости. Последствия: а) передающий не может догонять принимающего; б) принимающий вынужден снижать скорость и ждать передающего</p>	<p>Выполнение стартов в парах по зрительному сигналу (например при пересечении партнером линии или отметки на дорожке, расположенной в 6-9 м до места старта)</p>
---	---

Ошибки	Исправление ошибок
<p>2. Поздно начинает разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается па него или обгоняет)</p>	<p>Увеличить расстояние от места старта принимающего до контрольной отметки и повторить передачу эстафетной палочки несколько раз, добиваясь оптимального расстояния до контрольной отметки</p>
<p>3. Начинает медленно разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет)</p>	<p>Выполнение стартов по зрительному сигналу в полную силу, передача эстафетной палочки с более быстрым передающим</p>
<p>4. Бежит с вытянутой назад рукой (до сигнала передающего)</p>	<p>Выполнение отведения руки назад по команде преподавателя во время бега с различной скоростью</p>
<p>5. Поворачивает голову для контроля за приемом эстафетной палочки</p>	<p>Выполнение приема эстафетной палочки с закрытыми глазами на месте и с постепенным повышением скорости движения</p>
<p>6. Не фиксирует отведенную назад руку для приема эстафетной палочки</p>	<p>Выполнение отведения руки назад (и фиксация ее) по команде преподавателя во время бега с высокой скоростью</p>

