

Романюк В. А., старший преподаватель КФК, Петрозаводский
Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск
e - mail: solodovnikem@gmail.com

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ: МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ «ФОРЫ» НА ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

Аннотация: статья посвящена вопросу обучения студентов электива по легкой атлетике правильному определению «форы» в эстафетном беге на короткие дистанции.

Ключевые слова: эстафетный бег, электив, определение форы.

Abstract: the article is devoted to issue of training elective students in athletics to correctly determine the handicap in the relay race for short distances

Key words: the relay race, run, elective, determine the handicap.

Одним из интереснейших видов являющийся составной частью многих соревнований по легкой атлетике, включенных в программу студенческих первенств России, первенств городов и республик, считается эстафетный бег 4 x 100м среди команд женщин и мужчин. Он считается самым сложным из всех видов легкоатлетических соревнований. Это можно объяснить многими причинами, но основная из них состоит в том, что передача эстафетной палочки между участниками команды, происходит на почти максимальной скорости бега передающего и развившего высокую скорость принимающего спортсмена и в ограниченном правилами соревнований коридоре длиной всего двадцать метров.

Известно достаточно примеров, когда команду, составленную из четырех спринтеров с высокими личными рекордами на дистанции сто метров,

обыгрывала команда, личные результаты участников которой, были несколько ниже, чем у команды фаворита. Поэтому результат на финише в эстафетном беге 4 x 100 метров определяется не только от готовности и скоростных параметров каждого из бегунов эстафеты, но и от корректного взаимодействия между участниками команды, при передаче эстафетной палочки в установленной правилами соревнований зоне передачи.

Общие взгляды на технику и методы обучения в этом виде бега, сложившиеся за последние годы в литературе посвященной последовательности в методике обучения по данному виду легкой атлетике, не в достаточно полном виде дают нам представление, которое касается совершенствования техники взаимодействия между бегунами в двадцати метровой зоне передачи палочки. Как мне кажется, основных таких вопросов, которому следует больше уделить внимание на элективе легкой атлетике, при обучении эстафетному бегу, является отсутствие приемлемой к действию для обучения студентов методики определения точного расстояния от линии зоны разгона принимающего спортсмена до специально рассчитанной контрольной отметки, то есть так называемой «форы» [1].

Обычно бывает так, что величина «форы» установленная в процессе тренировки этой составляющей эстафеты, и при использовании передающим участником коротких отрезков длиной по 50 – 60 метров, в частности переносится без какой либо корректировки в соревновательные условия. Однако известно, что скорость бега передающего участника показанная им последних метрах тренировочных 50 – 60 метрового отрезка и соревновательных 105 – 125 метровых отрезков, являются различными.

На основании проведенного на элективе по легкой атлетике исследования выявлено, что скорость пробегания последних 25 – 30 метров с увеличением длины отрезков от 75 – 125 метров имеет тенденцию к существенному снижению, вследствие нарастающего утомления спортсмена. Поэтому данное положение приобретает особую значимость для определения величины «форы» как для тренировочных, так и для соревновательных отрезков с тем, чтобы

четко смоделировать необходимое соотношение скорости бега обеих бегунов. Это во многом обеспечит успешную передачу эстафетной палочки на запланированном месте двадцатиметровой зоны. Это примерно двадцать шестой метр с учетом десятиметровой зоны разгона.

Как показывает опыт подготовки студенческих команд и личные наблюдения по эстафетному бегу 4 x 100 метров, отсутствие четких данных о различиях в скорости бега на тренировочных, обычно коротких, и соревновательных (длинных) отрезках, часто приводит к некорректному взаимодействию бегунов в зоне передачи эстафетной палочки или к дисквалификации команды. При этом опасность выхода из зоны передачи особенно возрастает на самых длинных, 125 метровых, втором и третьем этапах, где скорость участника передающего эстафетную палочку на последних метрах его этапа больше, чем на этапах с более короткой 105 метровой дистанцией. При этом бегуну, который готовится принимать эстафетную палочку, волей неволей вынужден замедлять свой бег в стартовом разгоне, что является нецелесообразным. Это значит что установление правильной длины отрезка «форы» является наиболее важным фактором, который обеспечивает достижение достаточно высокого результата. От правильно рассчитанной длины отрезка «форы» во многом зависят и другие параметры, которое качественно влияют на правильное взаимодействие спортсменов в очень ответственной, для конечного результата команды, зоне передачи эстафетной палочки на этапах. В первую очередь такими параметрами обычно являются разность скорости передающего эстафету бегуна во время входа в зону передачи принимающего и место передачи эстафетной палочки.

Поэтому при обучении эстафетному бегу на элективах по легкой атлетике в вузе, необходимо создавать у студентов правильное и четкое представление о ключевых моментах техники передачи эстафетной палочки, которые в первую очередь влияют на хорошее взаимодействие бегунов в зоне передачи. А это: правильный расчет «форы», активный разгон принимающего, активный бег от начала и до момента передачи передающего, передача эстафетной палочки на

расстоянии вытянутых рук, точность и быстрота самой передачи, сигнал голосом передающего на расстоянии 2,5 – 3,0 метрах, точность двигательной реакции принимающего бегуна. При этом необходимо указывать студентам, насколько важна передача эстафетной палочки в конце зоны, т.к. это условие позволяет принимающему участнику эстафеты, увеличить длину стартового разгона и к моменту передачи достигнуть высокой скорости бега.

Перечисленные условия взаимодействия бегунов ставят ряд проблем в психологическом и методическом планах в процессе обучения занимающихся студентов электива легкой атлетика, эстафетному бегу 4 x 100 метров. В психологическом аспекте методика обучения занимающихся должна осуществляться на основе конкретных целенаправленных остановок для принимающего и передающего бегунов. Они главным образом направлены на взаимодействия бегунов на высокой скорости бега в конце зоны передачи, что обеспечивает высокую надежность всех запрограммированных действий при передаче эстафетной палочки. В методическом отношении при обучении студентов необходимо создавать модель взаимодействия бегунов в зоне передачи на основе вышеперечисленных ключевых моментов, которые зависят, прежде всего, от правильного расчета величины «форы» [2].

Поэтому основываясь на материалах исследования, личных наблюдений, опыта работы со студентами на занятиях по легкой атлетике, предлагаю следующую методику определения величины «форы» в период обучения эстафетному бегу на элективе. Для более успешного изучения материала по методике определения величины «форы» необходимо проводить расчет этого расстояния начиная с коротких 75- 80 метров и соревновательных 105 – 125 метровых отрезков, на протяжении двух занятий.

Занятие первое: задача – обучить студентов определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках 75 – 80 метров. Средства – бег с низкого старта на время отрезка 30 метров, бег с низкого старта отрезка 75 метров, при этом рекомендуется взять общее время и время пробегания последних 25 метров. Методические указания – методика

расчета величины «форы» предусматривает несколько взаимосвязанных требований от участников упражнения: а) все расчеты стоит производить на максимальной скорости бега принимающего и передающего бегунов, б) предварительно установить место передачи в 20 метровой зоне, примерно 15 метр.

После этого, от времени пробегания 25 метрового отрезка с низкого старта принимающего бегуна, отнимаем время пробегания последних 25 метров на отрезке 75 метров передающего спортсмена и разницу умножаем на среднюю скорость передающего. Следовательно, это расстояние и будет местом от начала зоны разгона до контрольной отметки. Но как правило, принимающий бегун во время старта запаздывает или опережает момент начало бега. Поэтому рекомендуется скорректировать расстояние от зоны разгона до контрольной отметки, т.е. или приблизить ее или наоборот удалить.

Совершенствование техники передачи у пар бегунов и повышение уровня развития физических качеств студентов, постепенно могут изменять расстояние до контрольной отметки. Уточнение в расчетную «фору» необходимо вносить перед каждым контрольным стартом или прикидкой с учетом самочувствия бегунов, состояния дорожки, внешних условий бега и другие моменты. Занятие второе: задача – обучить студентов определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на соревновательных отрезках длиной 105 – 125 метров. Средства – бег с низкого старта на отрезке 25 метров с замером времени. Бег с низкого старта на отрезке 125 метров с замером времени на последних 25 метрах. Методические указания – методика расчета «форы» такая же что и на коротких отрезках. Очень важно отметить, что скорость бега на данных отрезках будет ниже, чем на коротких.

При расчете величины «форы» необходимо соблюдать несколько важных условий. Во-первых, при расчете величины «форы» следует учитывать реакцию на движущийся объект у занимающихся, она бывает запаздывающей или опережающей. Во-вторых, длина «форы», установленная в условиях обучения при использовании отрезка длиной 75 метров, не может являться соразмерной

соревновательной, а лишь относительно позволяет оттачивать и совершенствовать взаимодействие между бегунами в зоне передачи эстафетной палочки, делая его максимально приближенным к соревновательным условиям, а это передача на запланированном месте, реализация скорости бега принимающего и передающего бегунов в двадцати метровой зоне передачи, использование правильно рассчитанного расстояния между бегунами в момент передачи эстафеты, быстрота действий при передаче. В-третьих, величину «форы» для соревновательных условий необходимо определять отдельно для первого длиной 105 метров, для второго и третьего этапов длиной 125 метров с максимальной интенсивностью бега от старта до финиша.

Библиографический список:

1. В.М. Маслаков: «Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции, эстафетном и барьерном беге». Москва, 2015.
2. Е.Н.Сидорова: « Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики»; Феникс-Москва, 2014.
3. В.Д.Полищук: «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов». Киев «Олимпийская литература», 2009г.