

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Холбаева Шарифа Турсункуловна

Ташкентский государственный юридический университет.

Старший преподаватель "Кафедры физического воспитания и спорта"

Аннотация

В данной статье излагаются исторические аспекты развития и становления эстафетного бега. Автором рассматриваются виды эстафетного бега, основные ошибки в данном виде спорта, описываются базовые вопросы исполнения техники эстафетного бега и методика обучения.

Ключевые слова: эстафетный бег, история становления, спорт, правила, ошибки, методы обучения, виды эстафетного бега, беговые упражнения.

В первую очередь эстафетный бег – это интересно. Различные игровые эстафеты проводят в школе для маленьких детей, они также используются как тренировочный прием и для подготовки взрослых спортсменов. Эстафета порождает большую жажду победы и желание выкладываться, поскольку спортсмен ощущает ответственность не только за себя, но и за свой результат. Помимо этого, с помощью тренировочных эстафет можно психологически подготовить к одиночным забегам атлетов.

Анализ исследований и научно-методической литературы позволил установить, что в подготовке легкоатлетов эстафетный бег используется крайне редко (от 5% до 15%). При этом он обладает большими потенциальными возможностями для развития физических качеств, способствует повышению эмоционального состояния занимающихся. Это особенно важно для студентов вузов, для которых легкая атлетика как раздел программы по физической культуре является менее привлекательным по сравнению со спортивными играми, единоборствами, аэробикой и другими видами двигательной активности [6].

После освоения техники бега на короткие дистанции желательно перейти к технике эстафетного бега. Основная задача методики обучения состоит в том, чтобы выразить точную передачу и прием эстафетной палочки при беге на высокой скорости. Ниже приводится порядок изложения методологии изучения техники бега в эстафете, задачи, инструменты и методические указания по их решению.

Задача 1. Формирование понимания техники эстафетного бега.



Инструменты:

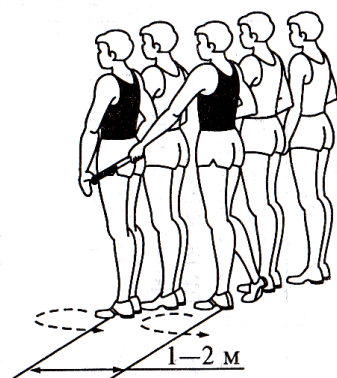
1. Дать представление о видах эстафетных забегов.
2. Познакомить и показать приемы подачи эстафетной палочки на максимальной скорости, в зоне 20 м.
3. Объяснение точности движения при подаче эстафетной палочки и ее точного учета.
4. Демонстрация передачи эстафетной палочки в киноканцовках и кинограммах.

Методические указания. Дать исчерпывающую информацию о эстафетном беге, сформировать команды и познакомить их с расстановкой зон с учетом их скорости.

Задача 2. Обучение технике подачи эстафетной палочки.

Средства:

1. Обучение с объяснением и демонстрацией способа подачи эстафетной палочки снизу.
2. Стоя на месте, передавая друг другу правой и левой рукой, ничего не имитируя, различные движения в беге по заранее оговоренному знаку.
3. Передача палочки по сигналу при шаге.
4. Передача (передача) эстафетной палочки по сигналу получателю медленным, а затем быстрым бегом.
5. Подача (передача) эстафетной палочки с некоторых дорожек при быстром беге.
6. Таким образом, передача себя в 20-метровом коридоре со временем. Палочка должна находиться на противоположной стороне руки, отдающей палочку (рис.1-2).



1- рисунок. Передача эстафетной палочки в положении стоя

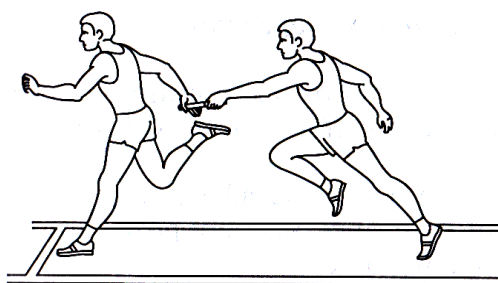


Рисунок 2. Передача эстафетной палочки во время бега

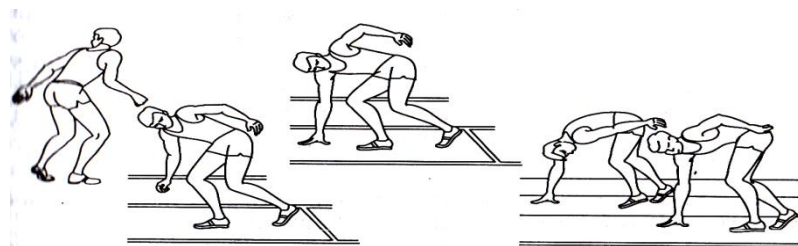


Задание 3. Тренировка бегуна, принимающего эстафетную палочку, на старте.

Средства:

1. Запуск прямо с опоры одной рукой.
2. Старт в повороте отдельной дорожки (выход на прямую дорожку), опираясь на одну руку.
3. Старт с отдельного тротуара прямо (с входом в поворот).
4. Определение расстояния от зоны старта до контрольной отметки.
5. Запуск с отдельного коридора в момент достижения передатчиком контрольной отметки.

Методические указания. При изучении старта получатель палки в зоне тротуара должен на 2-м и 4-м этапах пробежать по внешней линии тротуара, а на 3-м этапе-по внутренней линии тротуара (рис.3).



3-рисунок .Передача эстафетной палочки

Задание 4. Достижение максимальной скорости передачи клюшки в пределах 20-метровой зоны.

Инструменты:

1. Подача эстафетной палочки в зоне на максимальной скорости.
2. Две и более команды бегут эстафету на полную дистанцию.

Методические указания. Передача клюшки улучшается при беге с разной скоростью. Улучшение выполняется парами, а затем все 4 бегуна выполняются вместе.

Таблица 1. Расчет расстояния до контрольной точки (Л.С. Хоменков)

Стартовая скорость принимающего 26 м / сек	Конечная скорость бегуна передатчика составляет 25 м/сек			
	2,5	2,7	3,0	3,2
3,5	10,0	7,4	4,2	2,3
3,7	12,0	9,3	5,8	3,9
4,0	15,0	12,0	8,3	6,5
4,2	17,0	13,9	10,0	7,8
4,4	19,0	15,7	11,7	9,4
4,6	21,0	17,6	13,3	10,9

Задача 5. Совершенствование техники эстафетного бега

Средства:

1. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости.
2. Ставить личные отметки на разных этапах.
3. Бег по правилу соревнований на полную дистанцию.

Методические указания. Бегун, передавший эстафетную палочку, обязан оставаться на тротуаре, снижая скорость.

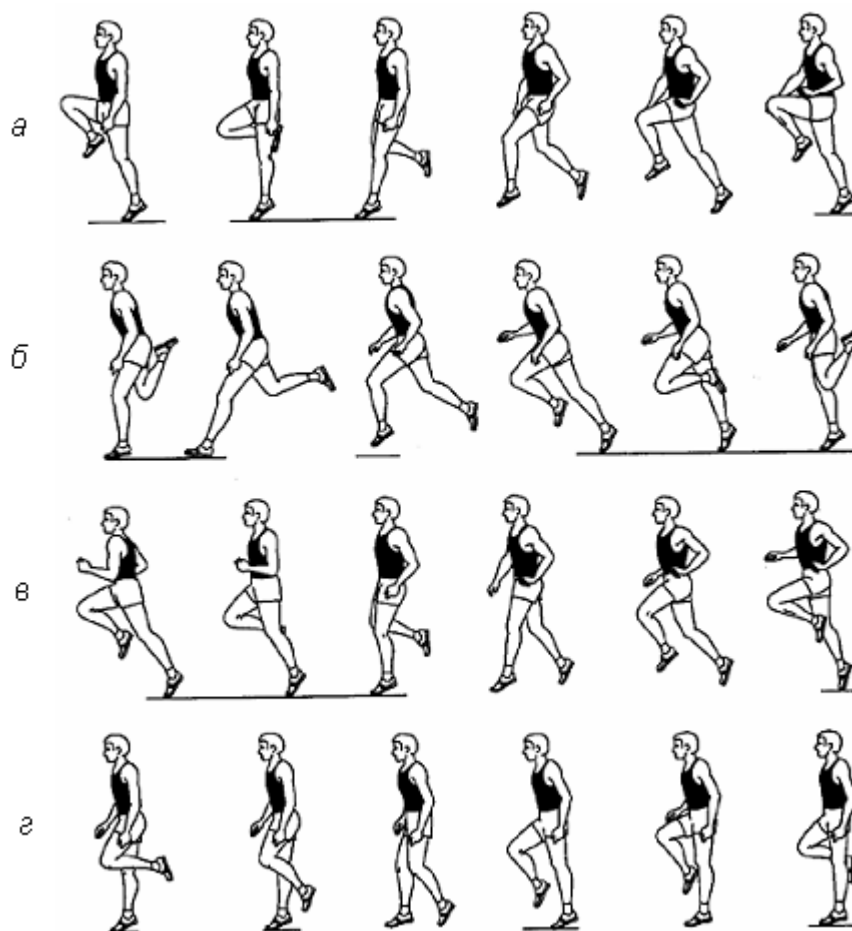


Рисунок 4. Специальные упражнения для бега.

а – бег с высоко поднятыми коленями; б – бег с отведенными назад коленями;
в – бег с отведенными вверх ногами; г-бег с перепелиными шагами



Рисунок 5. Специальные упражнения для бега (по Н.Г Озолину)

Таким образом, была доказана эффективность предложенной методики, а следовательно, использование на физкультурных занятиях в высших учебных заведениях подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики позволит повысить уровень технического мастерства в эстафетном беге начинающих легкоатлетов

Литература:

1. Андрис Э.Р. Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Т., Изд. Ибн Сино, 1990.
2. Алабин В.Г., Малыхина Л.А. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., ФиС, 1976.
3. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе. Методич. рекомендации для студентов. Т., УзГосИФК, 1989.
4. Баришев В.Н., ред. Педагогическая практика в школе, Методич. указания для студентов фак-та физического воспитания. -Запорожье, 1986 г.
5. Воронкин В.И., Озолин Н.Г., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры. М., ФиС., 1989.
6. Озолин Э. Некоторые особенности скоростно-силовой подготовки / Э.Озолин// Легкая атлетика. – 2006. – № 12. – С. 14-16.

7. Сухорукова, И. С. (2021). Аспекты тренировки и методы совершенствования современных выступлений ушу таолу. Academic research in educational sciences, 2(1), 831-836.

8. Холбаева, Ш. Т. (2022). ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА УЗОҚ МАСОФАГА ЮГУРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШ ОРҚАЛИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Journal of new century innovations, 19(4), 67-72.

