

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОСОБОВ ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ

Апайчев А. В.

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Рассмотрены способы передачи эстафетной палочки, которые использовались в легкоатлетическом спорте в соревнованиях и практикуются в тренировке начинающих и квалифицированных спортсменов. На основании анализа исторического развития способов передачи и факторов, характеризующих действия спортсменов в легкоатлетических эстафетах, представлены разработанная автором классификация способов передачи эстафетной палочки и рекомендации их применения в тренировке на различных этапах многолетнего процесса подготовки.

Ключевые слова: эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки, классификация.

Анотація. Апайчев А. В. Класифікація засобів передачі естафетної палички в легкоатлетичному спорті. Розглянуті способи передачі естафетної палички, які використовувалися в легкоатлетичному спорті в змаганнях і практикуються в тренуванні початківців і кваліфікованих спортсменів. На підставі аналізу історичного розвитку способів передачі й факторів, що характеризують дії спортсменів у легкоатлетичних естафетах, представлені розроблена автором класифікація способів передачі естафетної палички й рекомендації їх застосування в тренуванні на різних етапах багаторічного процесу підготовки.

Ключові слова: естафетний біг, способи передачі естафетної палички, класифікація.

Abstract. Apaychev A. Classification of methods of transmission of relay stick is in track-and-field sport.

In article are considered of the ways of the issue of the relay stick, which were used in track-and-field sport in competition and are training in drill beginning and skilled athlete. On the grounds of analysis of the history development of the ways of the issue and factor, characterizing actions athlete in track-and-field relay-race, are presented by designed author classification ways of the issue of the relay stick and recommendations of their using in drill on different stage of the permanent process of preparation.

Key words: relay run, ways of the issue of the relay stick, classification.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В легкоатлетическом спорте эстафеты, как вид упражнений, применяются в разнообразных целях. Прежде всего, это классический вид соревнований (4x100 м и 4x400 м у мужчин и женщин), который является одним из наиболее эмоциональных и престижных в программе крупнейших легкоатлетических соревнований. В программах неклассических соревнований используется широкий круг эстафет, различающихся:

- наличием беговых или других заданий (прыжки, преодоление препятствий и др.);
- длиной дистанций (равнозначных и неравнозначных);
- количеством этапов (а значит и участников);
- местом проведения (стадионы, спортивные площадки, городские улицы, шоссейные трассы, пересеченная местность);
- однополым и смешанным составом участников;
- одновозрастным или разновозрастным составом участников.

В тренировке легкоатлетов разного возраста и квалификации эстафетные задания используются как средство физической подготовки [3; 4; 6]. Особенно часто различные варианты эстафет присутствуют в тренировочных программах на начальных этапах многолетней подготовки [2; 3]. Отметим некоторые достоинства применения эстафетных заданий различного двигательного содержания как метода тренировки:

- легко дозируется объем тренировочной нагрузки;

- моделируются условия соревновательной борьбы;
- отвлекается внимание спортсменов от неприятных внутренних ощущений, вызываемых физическими нагрузками;
- создаются хорошие условия для развития волевых качеств спортсменов.

Безусловно, в подготовке представителей спринтерского бега упражнения в эстафетном беге являются средством специальной технической подготовки [1; 2; 4; 5].

Основным специфическим признаком эстафетных упражнений соревновательного и тренировочного характера является необходимость последовательного выполнения задания каждым участником команды на очередном этапе после передачи эстафеты (эстафетной палочки). В зависимости от вида эстафетных заданий (соревновательных и тренировочных), способа организации эстафет (встречный, линейный, круговой), условий соревновательного взаимодействия (на отдельной дорожке или на общей дорожке), уровня физической и технической подготовленности спортсменов, заданной скорости выполнения заданий могут применяться разные способы передачи эстафетной палочки [3; 4; 6].

В спортивной практике используются, а в литературных источниках описаны несколько способов передачи эстафетной палочки в эстафетном беге. Наиболее известные из них: встречная передача (для детских эстафет), передача снизу, передача сверху, внутренняя передача, внешняя передача, «франкфуртская» передача [4; 5].

На наш взгляд, известные названия способов передачи эстафетной палочки не всегда полностью ха-

рактически реальные движения спортсменов (как передающих, так и принимающих) или учитывают только отдельные характеристики действий спортсменов. Кроме того, в практике эстафетных соревнований и в настоящее время существуют способы передачи, которые не вписываются в известные терминологические названия или не названы, что вызывает сложности в полноте понимания специфики действий каждого из участников передачи эстафетной палочки.

Исследования проводятся согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. (тема «Совершенствование системы физической и технической подготовки спортсменов с учетом индивидуальных профилей их подготовленности», номер государственной регистрации 0111U006472).

Цель исследования: разработка классификации способов передачи эстафетной палочки при контакте передающего и принимающего спортсменов в легкоатлетических эстафетных упражнениях.

Задачами исследования являлись:

1. Анализ существующих способов передачи эстафетной палочки при контакте передающего и принимающего спортсменов в легкоатлетических эстафетных упражнениях.

2. Выбор признаков, позволяющих классифицировать существующие способы передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетных упражнениях.

3. Классификация способов передачи эстафетной палочки при контакте передающего и принимающего спортсменов в легкоатлетических эстафетных упражнениях.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ кинозаписей и видеозаписей.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ последних исследований, публикации и видеоматериалов позволил установить признаки важные для определения варианта (способа) передачи эстафетной палочки при контакте спортсменов:

1. Статическое или динамическое положение бегунов при передаче;

2. Наличие зрительного контроля со стороны принимающего и передающего бегунов;

3. Позиция (положение) принимающего бегуна перед контактом с передающим бегуном;

4. Способ движения руки принимающего спортсмена в граничное положение после команды передающего спортсмена (без зрительного контроля) или самостоятельно (при наличии зрительного контроля);

5. Граничное положение руки и расположение кисти руки принимающего бегуна в момент передачи;

6. Способ движения руки передающего бегуна при вложении эстафетной палочки и положение палочки в момент передачи.

На основании соотношения признаков, характеризующих взаимодействие спортсменов при передаче эстафетной палочки, мы составили класси-

фикацию способов передачи эстафетной палочки, применяемых при выполнении легкоатлетических эстафет (табл. 1), которых оказалось семь (при этом 5-й и 6-й имеют разновидности по способу движения руки принимающего в граничное положение).

Представленные способы передачи, по нашему мнению, достаточно полно охватывают все существующие (или существовавшие и исчезнувшие, как способ № 4) в практике легкоатлетического спорта.

Способы № 1 и № 2 используются только на начальных этапах многолетней подготовки в тренировках и соревнованиях. В настоящее время в соревнованиях различного ранга наиболее часто используются способ № 3 (в эстафетах 4x400 м), № 5 и № 6 (в эстафетах 4x100 м). Относительно новым является способ № 7, который применяется только в эстафетах 4x100 м. Каждый из способов имеет свои преимущества для скорости, демонстрируемой спортсменами, обеспечения эффективности и надежности передачи в условиях соревновательной борьбы в виде эстафетного бега.

Разные способы передачи эстафетной палочки предъявляют специфические требования к физическим качествам спортсменов (к скорости реакции, координации, гибкости), а также к уровню развития специфических чувств (чувства пространства, чувства времени и чувства усилий).

В процессе многолетнего обучения легкоатлетов и последующего совершенствовании техники действий по передаче эстафетной палочки в тренировке и соревнованиях рекомендуется использовать последовательность, представленную в табл. 2. Данная последовательность составлена с учетом принципа последовательного повышения сложности при освоении технических действий спортсменами.

Выводы:

1. Анализ литературных источников и видеоматериалов позволяет сделать заключение о том, что представленные в них названия способов передачи эстафетной палочки в легкоатлетических упражнениях отражают не все существующие варианты передач, а также недостаточно полно и точно их характеризуют.

2. На основании теоретического анализа выделено шесть признаков, позволяющих достаточно полно охарактеризовать взаимодействие спортсменов при передаче эстафетной палочки в легкоатлетических упражнениях соревновательного и тренировочного характера, а также дать определение способу (варианту) контакта спортсменов.

3. Рекомендована последовательность освоения и применения представленных способов передачи эстафетной палочки, предназначенных для разных видов легкоатлетических упражнений, что позволит повысить скорость обучения и надежность соревновательных действий спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований разрабатываемой темы связаны с определением критериев эффективности и надежности способов передачи палочки в эстафетном беге, с изучением методики подготовки спортсменов различной квалификации в разных видах легкоатлетических эстафет.



Таблица 1
Классификация способов передачи эстафетной палочки в легкоатлетических соревнованиях и тренировках

№	Способ передачи (по названию из литературных источников или наблюдаемое в видеозаписях)	Признаки классификации						Виды легкоатлетических эстафет в соревнованиях и тренировках, в которых применяется (или применялся) способ передачи	Рекомендуемое название способа передачи**
		Статическое или динамическое положение бегунов при передаче	Наличие зрительного контроля со стороны принимающего и передающего бегунов	Позиция (положение) принимающего бегуна перед контактом с передающим бегуном	Способ движения руки принимающего в граничное положение после команды передающего (без зрительного контроля) или самостоятельно (при наличии зрительного контроля)	Граничное положение руки и расположение кисти руки* принимающего бегуна в момент передачи	Способ движения руки передающего бегуна при вложении эстафетной палочки и положение палочки в момент передачи		
1	Встречная	Статическое	У обоих присутствует	Стоя лицом к передающему в положении высокого старта	Прямая (одноименная) рука направлена вперед (амортизирует сгибанием в локте при контакте)	Кисть раскрыта и направлена навстречу передающему верхним ребром ладони кверху	Встречная эстафета (детские эстафеты и тренировки)	Встречная передача прямолинейным вертикальным вложением	
2	Название не приводилось (собственные наблюдения)	У передающего – динамическое, у принимающего – статическое	У обоих присутствует	Стоя полуобором к передающему и внутрь круга в положении высокого старта	Прямая (левая) рука направлена вперед, амортизирует сгибанием в локтевом суставе при контакте	Кисть раскрыта и направлена навстречу передающему верхним ребром ладони кверху	Круговые эстафеты (детские), 4x400 м и на больших дистанциях	Встречная передача прямолинейным вертикальным вложением в статике	
3	Название не приводилось (собственные наблюдения)	У обоих динамическое	У обоих присутствует	В беге, развернувшись полуобором к передающему и внутрь круга	Прямая (левая) рука направлена вперед	Кисть раскрыта и направлена навстречу передающему верхним ребром ладони кверху	Круговые эстафеты, 4x400 м и на больших дистанциях	Встречная передача прямолинейным вертикальным вложением в динамике	
4	Название не приводилось (сборная США, 1964–68 г.)	У обоих динамическое	Со стороны принимающего отсутствует, со стороны передающего присутствует	Естественное положение при беге в стартовом разгоне	Рука сгибается в локтевом суставе и располагается вперед	Кисть доводится до уровня выше плеча, раскрытая ладонь направлена кверху, верхним ребром навстречу передающему	4x100 м	Передача сверху над плечом вложением сверху горизонтально	
5	Снизу [4; 5]	У обоих динамическое	Со стороны принимающего отсутствует, со стороны передающего присутствует	Естественное положение при беге в стартовом разгоне	Рука выпрямляется и отводится вниз (или вниз-назад)	Кисть раскрыта, ладонь верхним ребром направлена кверху или кпереди	4x100 м, 4x200 м, 4x400 м, комбинированные	Передача снизу вложением снизу горизонтально или передача снизу-сзади вложением снизу горизонтально	
6	Сверху [4; 5]	У обоих динамическое	Со стороны принимающего отсутствует, со стороны передающего присутствует	Естественное положение при беге в стартовом разгоне	Рука выпрямляется и отводится вниз-назад (или максимально назад)	Кисть раскрыта, ладонь верхним ребром направлена навстречу передающему	4x100 м, 4x200 м, комбинированные	Передача снизу-сзади вложением сверху горизонтально или передача сверху вложением сверху горизонтально	

Продолжение таблицы 1

№	Способ передачи (по названию из литературных источников или наблюдаемое в видеозаписях)	Признаки классификации					Виды легкоатлетических эстафет в соревнованиях, тренировках, в которых применяется (или применялся) способ передачи	Рекомендуемое название способа передачи**
		Статическое или динамическое положение бегунов при передаче	Наличие зрительного контроля со стороны принимающего и передающего бегунов	Позиция (положение) принимающего бегуна перед контактом с передающим бегуном	Способ движения руки принимающего в граничное положение после команды передающего (без зрительного контроля) или самостоятельно (при наличии зрительного контроля)	Граничное положение руки и расположение кисти руки* принимающего бегуна в момент передачи		
7	«Толкни и передай» («Push and take»)	У обоих динамическое	Со стороны принимающего отсутствует, со стороны передающего присутствует	Естественное положение при беге в стартовом разгоне	Рука выпрямляется и отводится назад максимально (иногда слегка согнута в локтевом суставе)	Кисть раскрыта, ладонь верхним ребром направлена книзу	Прямолинейное разгибание руки вперед. Положение палочки вертикальное или под углом кпереди.	4x100 м, 4x200 м Передача сзади вложением прямолинейно вертикально («Толкни и передай»)

Примечания: * – во всех способах передачи кисть раскрыта «воронкообразно» (четыре пальца прижаты друг к другу, большой палец далеко отведен); ** – при определении названия вначале характеризуется граничное положение, в которое приходит рука спортсмена, принимающего палочку, затем характер (направление, способ) движения руки спортсмена, передающего палочку, положение палочки относительно плоскости дорожки (грунта)

Таблица 2
Последовательность применения способов передачи эстафетной палочки на многолетних этапах процесса подготовки легкоатлетов

№	Название способа передачи эстафетной палочки	Виды легкоатлетических эстафет, в которых рекомендуется использовать способ передачи	Этап многолетней подготовки, на котором рекомендуется использовать (осваивать) способ передачи
1	Встречная передача прямолинейным вертикальным вложением	Встречная эстафета (детские эстафеты и тренировки)	Предварительной (начальной) подготовки
2	Встречная передача прямолинейным вертикальным вложением в статике	Круговые эстафеты (детские), 4x400 м и на больших дистанциях	Предварительной (начальной) подготовки; начальной специализации
3	Встречная передача прямолинейным вертикальным вложением в динамике	Круговые эстафеты, 4x400 м и на больших дистанциях	Начальной специализации; углубленной специализации; спортивного совершенствования; высших достижений; сохранения достижений
4	Передача сверху над плечом вложением сверху горизонтально	4x100 м	Не рекомендуется использовать
5	Передача внизу (или внизу-сзади) вложением снизу горизонтально	4x100 м, 4x200 м, 4x400 м, комбинированные	Начальной специализации; углубленной специализации; спортивного совершенствования; высших достижений; сохранения достижений
6	Передача внизу-сзади (или сзади) вложением сверху горизонтально	4x100 м, 4x200 м, комбинированные	Углубленной специализации; высших достижений; сохранения достижений
7	Передача сзади вложением прямолинейно вертикально («Толкни и передай»)	4x100 м, 4x200 м	Спортивного совершенствования; высших достижений; сохранения достижений

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Литература:

1. Акилов М. В. *Научно-методическое обеспечение подготовки эстафетных команд в беге 4x100 метров к соревнованиям высокого ранга* / М. В. Акилов // *Легкая атлетика в Украине*. – 1996. – № 6. – С. 18–21.
2. Егорова Н. В. *Техническая подготовка начинающих легкоатлетов в эстафетном беге на основе совершенствования функций двигательной и тактильной сенсорной системы* / Н. В. Егорова // *Автореф. дисс. канд. пед. наук*. – Шуя : ФГБОУ ВПО ШГПУ, 2012. – С. 23–26.
3. Егорова Н. В. *Анализ техники двигательных действий при передаче палочки у начинающих легкоатлетов в эстафетном беге [Текст]* / Н. В. Егорова // *Культура здоровьесбережения в инновационном пространстве новой школы : [материалы международной научной конференции]*. – Шуя : ШГПУ, 2012. – С. 23–26.
4. Кривоzubов В. В. *Особенности предсоревновательной подготовки бегунов короткой дистанции к эстафетному бегу (на примере эстафеты 4x100 метров)* / В. В. Кривоzubов // *Автореф. дисс. канд. пед. наук*. – Л. : ВНИИФК, 1984. – 24 с.
5. Маслаков В. М. *Эстафетный бег. История, техника, обучение, тренировка* / В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М. : Олимпия, 2010. – 144 с.
6. Озолин Э. С. *Спринтерский бег* / Э. С. Озолин. – М. : ФиС, 1986. – 159 с.