

Евразийский национальный университет имени Л.Н.Гумилева

Архитектурно-строительный факультет  
Кафедра «Проектирование зданий и сооружений»  
Проектирование зданий и сооружений В074-7329-20-02



## **Реферат**

по физической культуре  
Тема: "Эстафетные игры"

**Выполнила:**

Исмагамбетова Дильназ

ПЗС-22, 2 курс

**Проверила:**

Имангаликова Индира Бекеновна

г.Нур-Султан 2021 г.

## Содержание

1. Введение .....	3
2. История .....	4
3. Виды эстафетного бега .....	5
4. Правила эстафетного бега и частые ошибки .....	6
5. Эстафета 4×100 метров .....	7
6. Эстафета 4 х 400 метров .....	8
7. Эстафета в плавании .....	9
8. Эстафета в лыжных гонках .....	10
9. Заключение .....	11

## Введение



**Эстафета** - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется физической передачей эстафетной палочки. В лыжных гонках физическим касанием рукой атлета следующего этапа. Задача эстафетной команды первой добраться до финиша.

**Эстафетный бег** – это спринтерская дистанция, помноженная на 4 этапа.

Официальные эстафеты проводят обычно в заключительный день легкоатлетических стартов, и это тот формат, который пользуется особенной популярностью у зрителей. Согласитесь, индивидуальный забег на 100 метров и 400 метров закончится, не успев начаться, а вот за время эстафеты болельщики успевают испытать всю гамму эмоций, так как сначала любимая команда может лидировать, затем отставать, после снова лидировать и т.д.

Наблюдать за противоборством команд в четыре раза интереснее, нежели за индивидуальными состязаниями. Как правило, эстафеты проходят на стадионах, что позволяет зрителям видеть каждый момент гонки от начала до конца.

## История

Эстафеты существовали издревле. Записи о них ведутся ещё со времён Древней Греции, но современная история легкоатлетических эстафет отсчитывается с 1908 года, когда эту дисциплину включили в программу Олимпийских игр.

В первый олимпийский год эстафетой были не привычные 4 по 100 и 4 по 400, а шведская эстафета с разной дистанцией для каждого этапа – 200-200-400-800 м. Только в 1912 году эстафетный бег приобрел тот вид, который существует и по сей день.

Биатлон, Лёгкая атлетика, Плавание, Конькобежный спорт, Спортивное ориентирование. Эстафеты также являются:

- любительскими спортивными мероприятиями
- общественно-политическими мероприятиями.

Эстафеты популярнейший и зрелищный спортивный вид, который входит в программу Олимпиад с 1900 года (плавание), с 1908 года (лёгкая атлетика), с 1936 года (лыжные гонки).



Эстафета 4 x 100 метров входит в программу Олимпийских игр у мужчин с 1912 года и у женщин с 1928 года. В программу летних чемпионатов мира и Европы входит с самого начала. Наибольших успехов в мужской эстафете добивались спортсмены США и в женской эстафете спортсменки ГДР и США. Выдающихся успехов в эстафете добились Фрэнк Уайкофф (США), выигрывавший в составе команды золотые медали на трёх олимпиадах (1928, 1932, 1936) и Эвелин Эшфорд (США), выигрывавшая в составе команды золотые медали на трёх олимпиадах (1984, 1988, 1992).

## Виды эстафетного бега

В легкой атлетике эстафета - это поочередное прохождение бегунами этапов дистанции, где передача очереди осуществляется с помощью эстафетной палочки. Эстафетные команды соревнуются между собой в скорости прохождения всей дистанции.

1. Классическая эстафета состоит из 4-х этапов по 100 м или 400 м: 4x100 м, 4x400 м.
2. В закрытых помещениях из-за виражей проводят эстафеты 4x200 м и 4x800 м.
3. На чемпионатах по эстафетному бегу есть такой вид эстафеты как 4x1500 м.

Также встречаются и другие виды эстафет, проводимые на стадионе:

4. 4x110 м с барьерами.
5. «Шведская эстафета» 800 м + 400 м + 200 м + 100 м. Такие эстафеты проводятся на чемпионатах по эстафетному бегу.
6. Во многих странах популярна эстафета экиден (марафонская), в которой роль эстафетной палочки выполняет лента.



Эстафета 4\*400 метров



Рио-2016. Олимпийские игры. Легкая атлетика. Эстафета.

## **Правила эстафетного бега и частые ошибки**

Передача эстафетной палочки между спортсменами – вот главная составная часть подобных соревнований, на ней сосредоточены основные правила и ошибки этой дисциплины. Какого-то сложного устава в эстафетном беге нет, и всё сводится к тому, что все спортсмены должны строго придерживаться следующих правил:

- Принять палочку можно в зоне передачи, длина которой 20 метров, спортсмены выбегают из этого коридора уже с палочкой в руках.
- Начинать разгон можно за 10 метров до начала зоны передачи эстафеты.
- Если палочка упала, поднять её может только тот, кто уронил.
- Передача палочки осуществляется из правой руки в левую, а затем из левой в правую.
- Палочку нельзя бросать между участниками, передача происходит вкладыванием палочки в руку.
- Запрещено обрабатывать руки какими-либо веществами или надевать перчатки, чтобы облегчить передачу эстафеты.
- В эстафете 4 по 100 метров каждый атлет должен бежать по своей дорожке.
- В эстафете 4 по 400 метров по отдельным дорожкам бегут первый круг и первый вираж второго этапа.

Из этих простых правил понятно, что наиболее часто встречающиеся ошибки в эстафетном беге заключаются в потере палочки и её передаче вне коридора.

### **Все палочки изготавливаются по принятому образцу:**

- масса: 50-150 г;
- длина: 28-30 см;
- окружность полой трубки: 12-13 см;
- цвет: яркий, чтобы хорошо был заметен судьям и зрителям;
- материал: пластмасса, дерево, металл.

## **Эстафета 4×100 метров**

**Эстафета 4×100 метров** — командная дисциплина в легкоатлетической программе. Команда из 4 спортсменов должна, передавая эстафетную палочку, пробежать 400 метров и опередить на финише соперников. Проводится только в летнем сезоне на 400-метровой дорожке стадионов.

### **Правила и техника**

Эстафета начинается со стартовых позиций бега на 400 метров и каждая команда всю дистанцию бежит по своей дорожке. Дистанция состоит из четырёх этапов, передача палочки следующему участнику должна осуществляться в коридоре длиной 20 метров, на специально отмеченных дорожках.

Самый сложный технический приём — передача палочки, который требует слаженности, вырабатываемой в тренировках.

Существует два основных способа передачи палочки. В первом случае палочка передаётся сверху вниз в открытую ладонь и снизу вверх. При технике «сверху вниз» несколько выше вероятность потерять палочку в моменты передачи, при технике «снизу вверх» в моменты перехватывания от этапа к этапу может «кончиться» длина палочки и на последнем этапе возникнут проблемы с передачей.

Наиболее распространённая ошибка, которая приводит к дисквалификации команды — передача палочки за пределами коридора. При потере палочки спортсмен может подобрать её и продолжить дистанцию с того же места, где он её покинул, и не должен за счёт этого сокращать дистанцию.

На крупных соревнованиях соревнования в эстафете, как правило, проводятся в два этапа (полуфинал, финал). В этом случае команда имеет право заменить не более двоих участников после предварительного этапа. Команда в итоге может состоять из 6 спортсменов и все будут награждены, если завоюют призовое место.

### **Тактика**

Тренеры команды имеют широкие тактические возможности, распределяя спортсменов на этапах в зависимости от их силы и навыков. Так, на первый этап лучше ставить кто хорошо бежит короткий спринт в 60 метров, на первом и самом длинном втором этапе хорошо может выступить специалист в беге на 100 метров, на третий этап бывает выгодно поставить специалиста в беге на 200 метров, который хорошо проходит вираж. Обычно принято ставить самого сильного спортсмена на последний этап, но иногда его возможности используют и на первом этапе.

## Эстафеты

**Зона передачи эстафеты**  
Палочку необходимо передать в пределах этой зоны, после чего бегуны должны остаться на своих дорожках и не мешать другим участникам

**Зона ускорения**  
Позволяет второму и последующему участникам эстафеты набрать скорость

**Места передачи эстафеты 4x100 м**

**Расстановка по этапам**

- 1** Хороший старт, бежит первый вираж
- 2** Хороший бегун по прямой
- 3** Хороший бегун по виражу
- 4** Финишный этап - умение выдерживать давление соперников

**Палочка:** Алюминиевая трубка  
**Длина:** 28-30 см  
**Вес:** 50 гр

*Финишер сборной США - чемпиона Олимпиады в Лондоне в эстафете 4x100 м - Кармелита Джетер*

		4 x 100м		4 x 400м	
Олимпийские рекорды	Женщины Ямайка	2012	36.84	США	2008 2:55.39
	Мужчины США	2012	40.82	СССР	1988 3:15.17
Рекорды мира	Женщины Ямайка	2012	36.84	США	1993 2:54.29
	Мужчины США	2012	40.82	СССР	1988 3:15.17

## Эстафета 4 x 400 метров

**Эстафета 4 x 400 метров** — командная дисциплина в легкоатлетической программе. Команда из 4 спортсменов должна, передавая эстафетную палочку, пробежать 1600 метров и опередить на финише соперников. Проводится в летнем (400 метровая дорожка) и зимнем сезоне (200 метровая дорожка). На открытом стадионе эстафета начинается со стартовых позиций бега на 400 метров, и каждая команда пробегает по своей дорожке первый этап. После этого бегуны также как и на 800 метровой дистанции переходят на общую дорожку и примерно после 115 метров и переходят на общий бег вдоль бровки стадиона. Передача с первого на второй этап происходит вдоль линии старта 800 метровой дистанции, на следующих этапах на финишной линии 400 метровой дистанции. Передача палочки должна осуществляться в 20 метровом коридоре. В отличие от эстафеты 4x100 метров передача палочки не играет такой ключевой роли, однако слаженная передача весьма важна.

## Эстафета в плавании

**Плавание** – спортивная дисциплина, целью которой является преодоление определенной дистанции вплавь за наименьший промежуток времени. Согласно классификации МОК, плавание состоит из нескольких видов. Это собственно само плавание, синхронное плавание, а также прыжки в воду и водное поло.

### Виды эстафет в плавании

Если говорить об эстафетах в плавании, то на олимпиадах в программу включены два их вида. К ним относятся эстафеты 4 на 100 м и 4 на 200 м вольным стилем и комбинированные эстафеты 4 на 100 м, где используются разные стили плавания.

### Комбинированная эстафета

В отличие от комплексного плавания, которое может быть индивидуальным, существует командная форма состязаний, в которой принимают участие 4 пловца. Каждый из них проплывает свою дистанцию разным стилем, так же, как и в комплексном плавании. Однако порядок стилей в этом случае отличается.

### Порядок комбинированной эстафеты в плавании:

1. Заплыв на спине.
2. Брасс.
3. Стил плавания баттерфляй.
4. Вольный стиль (в основном, кроль).



Комбинированная эстафета в плавании проходит на дистанции 4x100 м, причем как среди мужчин, так и среди женщин. Такие соревнования по плаванию впервые были организованы в рамках олимпиады в Риме в 1960 году. Существует дистанция и 4x50 м, но она не входит в олимпийскую программу состязаний.

## Эстафета в лыжных гонках

**Лыжные гонки** - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта.

В программу крупнейших соревнований по лыжному спорту входит эстафета 4 x 10 км (мужчины) и 4 x 5 км (женщины).

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях.

Первые два участника эстафеты едут классикой по накатанной лыжне. Ход — попеременный или одновременный. Стилль задает лидер. Остальные вынуждены подстраиваться, чтобы не сбиться с ритма. Если вдруг спортсмен проедет коньковым — дисквалификация.

Падения в гонке — не редкость. Особенно на поворотах. Нарушением не считаются. Это просто потеря времени. Если вдруг сломались лыжи — можно заменить. Правда, только ту, которая сломалась. А вот сломанные палки менять можно, сколь угодно. На участках стоят тренеры или другие представители команды.

Передача эстафеты происходит только в специально отмеченной зоне. Участник должен ладонью коснуться любой части тела следующего. Вернуться в зону нельзя. Если не передал эстафету — этап не пройден.

Третий и четвертый этап как правило идут скоростные лыжники. Они сами выбирают каким стилем ехать — коньковым или классическим. Как правило, едут коньковым — так быстрее. Побеждает команда, которая первая пересекает линию финиша после четвертого этапа. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

## **Заключение**

В настоящем реферате рассмотрена целесообразность специального обучения эстафетному бегу, в связи с чем раскрыты особенности данного вида лёгкой атлетики. При рассмотрении техники эстафетного бега особое внимание уделяется способам передачи эстафетной палочки, так как способность надёжно и быстро передавать эстафетную палочку является залогом успеха в данном виде соревнований.

Известно, что на каждом этапе эстафеты при передаче и приеме палочки можно потерять от 0,1 с до 0,3 с и даже спринтеры с высокими личными результатами подчас уступают квартетам с более низкими индивидуальными достижениями, но обладающими более высоким мастерством спринтерского бега.

В реферате также раскрыты способы держания эстафетной палочки, этапы спринтерского бега и правила соревнований по эстафетному бегу, также правила по плаванию, лыжных соревнований.