**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Заполярный государственный университет им. Н.М. Фёдоровского»**.

Политехнический колледж

Методическая разработка:

**«Задачи и средства обучения эстафетному бегу: ошибки и методы их исправления»**

Преподаватель Физической культуры

Фатахутдинова Инна Олеговна

Руководитель

группы физического воспитания

Лесина Елена Валериевна

Г. Норильск2025 г.

# Содержание

[Содержание............................................................................................................................................](#_bookmark0).

[Введение................................................................................................................................................](#_bookmark1).

[Введение в задачу обучения эстафетному бегу..................................................................................](#_bookmark2).

[Общие ошибки при обучении эстафетному бегу................................................................................](#_bookmark3).

[Методы исправления ошибок в технике эстафетного бега................................................................](#_bookmark4).

[Задачи команды при обучении эстафетному бегу..............................................................................](#_bookmark5).

[Специальные упражнения для улучшения техники...........................................................................](#_bookmark6).

[Мониторинг прогресса и оценка результатов.....................................................................................](#_bookmark7).

[Заключение: Важность комплексного подхода к обучению..............................................................](#_bookmark8). [Заключение............................................................................................................................................](#_bookmark9).

[Список литературы...............................................................................................................................](#_bookmark10).

# Введение

Эстафетный бег является одной из самых зрелищных и динамичных дисциплин в легкой атлетике, требующей от участников не только высокой физической подготовки, но и слаженной командной работы. В отличие от индивидуальных видов спорта, эстафетный бег акцентирует внимание на взаимодействии между членами команды, что делает его уникальным и сложным в обучении. В данной работе мы будем рассматривать задачи и средства обучения эстафетному бегу, а также анализировать типичные ошибки, возникающие в процессе обучения, и предлагать методы их исправления.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что эстафетный бег требует от спортсменов не только индивидуальных навыков, но и умения работать в команде. Ошибки, возникающие при передаче эстафетной палочки, могут привести к потере времени и, как следствие, к снижению шансов на победу. Поэтому важно не только выявлять эти ошибки, но и разрабатывать эффективные методы их исправления. В условиях растущей конкуренции на спортивных аренах, где каждая секунда имеет значение, обучение эстафетному бегу становится особенно актуальным.

В первой части работы мы рассмотрим введение в задачу обучения эстафетному бегу, где будет освещена важность правильной техники и взаимодействия между участниками команды. Мы проанализируем, какие аспекты обучения являются ключевыми для успешного выполнения эстафетного бега, и как они могут быть интегрированы в тренировочный процесс.

Далее мы перейдем к общим ошибкам, которые часто встречаются при обучении эстафетному бегу. Это могут быть как технические ошибки,

такие как неправильное держание эстафетной палочки, так и ошибки, связанные с неверной позицией рук при передаче. Мы выделим наиболее распространенные ошибки и проанализируем их влияние на общую эффективность команды.

Следующий раздел будет посвящен методам исправления ошибок в технике эстафетного бега. Мы предложим ряд эффективных упражнений и тренировочных методик, направленных на улучшение техники передачи эстафетной палочки и взаимодействия между участниками команды. Эти методы будут основаны на современных подходах к обучению и тренировкам, что позволит сделать процесс обучения более эффективным и результативным.

Важной частью работы станет обсуждение задач команды при обучении эстафетному бегу. Мы рассмотрим, как правильно выстраивать тренировочный процесс, чтобы достичь максимальной слаженности и координации между участниками команды. Также будет уделено внимание вопросам мотивации и психологической подготовки спортсменов, что является неотъемлемой частью успешного выступления на соревнованиях.

Специальные упражнения для улучшения техники передачи эстафетной палочки займут отдельное место в нашей работе. Мы предложим ряд практических рекомендаций и упражнений, которые помогут спортсменам отработать ключевые элементы техники и повысить уровень взаимодействия в команде.

Мониторинг прогресса и оценка результатов также будут рассмотрены в рамках данной работы. Мы обсудим, как правильно отслеживать достижения команды и отдельных спортсменов, а также как использовать

полученные данные для корректировки тренировочного процесса.

В заключении мы подведем итоги и подчеркнем важность комплексного подхода к обучению эстафетному бегу. Мы отметим, что успешное обучение требует не только внимания к техническим аспектам, но и учета психологических и командных факторов, что в конечном итоге способствует повышению конкурентоспособности команды на спортивной арене.

Таким образом, данная работа будет полезна не только учителям физической культуры и тренерам, но и всем, кто интересуется вопросами обучения и подготовки в легкой атлетике, а также тем, кто стремится к улучшению своих результатов в эстафетном беге.

# Введение в задачу обучения эстафетному бегу

****

Рисунок 1. Методика обучения технике эстафетного бега

Обучение эстафетному бегу в школьной физической программе ставит перед собой множество задач, которые направлены не только на развитие физических навыков, но и на формирование командного духа у учащихся. Систематическое освоение техники эстафетного бега способствует улучшению координации, быстроты реакций и уверенности в своих силах,

что играет важную роль в участии в соревнованиях и физической активности в целом [1].

Задачи, стоящие перед обучением, включают в себя не только освоение беговых навыков, но и эффективную передачу эстафетной палочки. Успешное выполнение этой задачи требует от участников как технической подготовки, так и взаимодействия друг с другом. Эмуляция реальных соревновательных условий на тренировках помогает учащимся лучше подготовиться и повысить уверенность перед важными стартами. Важно также отметить, что эстафетный бег развивает социализацию, что может быть особенно полезно для учащихся, находящихся в периоде формирования личностной идентичности [2].

Ошибки, возникающие при обучении, могут существенно снизить эффективность освоения данной дисциплины. Основными из них являются недостаточная скорость передачи палочки, неумение правильно наладить визуальный и тактильный контакт между участниками, а также несогласованность движений. Эти ошибки могут возникать как вследствие недостаточной подготовки, так и из-за волнения в условиях соревнования. Например, учащийся может забыть о правильном время передачи и, в конечном итоге, потерять драгоценные секунды [3].

Чтобы исправить данные ошибки, необходимо внедрение специальных методов и средств обучения. Среди них – моделирование различных ситуаций, проведение видеозаписей тренировок, а также детальный анализ движений с последующим разбором ошибок. В этом контексте применение современных технологий, таких как видеоанализ, позволяет более точно выявлять слабые места и корректировать технику [4].

Кроме того, работа в коллективе имеет принципиальное значение.

Командные соревнования и эстафеты создают ситуацию, в которой участники должны взаимодействовать, каждый внося свой вклад в общую результативность. Организаторские навыки, которые развиваются в процессе тренировок, помогают формировать не только спортивные способности, но и жизненные компетенции, такие как способность работать в команде и управлять эмоциями во время соревнований [5].

Для более глубокого усвоения техники эстафетного бега целесообразно использование специфических упражнений, направленных на постижение ключевых моментов в передаче палочки, развитии быстрых реакций и координации. Например, трансформационные упражнения, которые включают бег с передаче палочки на краткие дистанции, могут повысить уровень уверенности участников и улучшить качество исполнения.

Важно также культивировать положительные эмоции во время тренировок. Эмоциональная составляющая занятий должна быть направлена на то, чтобы не только развивать физические качества, но и укреплять интерес к занятиям физической культурой. Эстафетный бег устраивает радость и удовлетворение от преодоленных трудностей, что существенно влияет на мотивацию учащихся [2].

Таким образом, процесс обучения эстафетному бегу представляет собой сложную и многогранную задачу, требующую применения различных подходов. Успех в этом направлении достигается через комплексное использование теоретических знаний, практических навыков, деятельности в команде и эмоционального воспитания. Такой подход позволяет не только освоить технику эстафетного бега, но и воспитать полную спортивную личность, способную к достижениям в физической культуре и жизни в целом.

# Общие ошибки при обучении эстафетному бегу

Эстафетный бег требует от спортсменов не только индивидуальных качеств, таких как скорость и выносливость, но и высокой степени координации, взаимодействия и командной работы. Ошибки, возникающие в процессе обучения технике эстафетного бега, могут оказывать серьезное влияние на результаты соревнований. К числу наиболее распространенных ошибок относится неправильная передача палочки, что может проявляться в виде недостаточной концентрации на момент передачи или непропорциональной силе, использованной при передаче. Например, спортсмены могут осуществлять передачу слишком резко, что приводит к падению палочки или ее потере, или наоборот, слишком слабо, что увеличивает время, необходимое для захвата палочки следующими бегунами [6].

Кроме того, отсутствие достаточной тренировочной базы для командного взаимодействия ведет к снижению общей эффективности выступления. Участие в эстафетном беге подразумевает, что каждый круг бежит лишь одна из команд, а не только сильнейшие индивидуумы. Поэтому крайне важно выполнять систематические тренировки, позволяющие команде адаптироваться и наладить взаимодействие [7].

Одним из методов исправления ошибок является применение разнообразных практических упражнений, направленных на отработку навыков передачи палочки. Важная роль в этом процессе отводится четкой структуре тренировок, во время которых упор должен быть сделан на отработку взаимодействия. Например, спортсмены могут отрабатывать последовательность передач в определенных зонах, что позволит им адаптироваться к темпам и ритму друг друга [8].

Правила соревнований также имеют важное значение при обучении. Они четко определяют зоны передачи и другие элементы, которые необходимо учитывать. Зачастую недостаток информации о правилах приводит к ошибкам, которые можно избежать. Следование этим правилам и их обсуждение с командой могут значительно повысить уровень выполнения технических действий, что в свою очередь приводит к уменьшению числа ошибок.

Кроме основного обучения, необходимо увеличивать количество самостоятельных тренировок, где каждый спортсмен сможет проработать свои индивидуальные недостатки. Задания на такие тренировки могут включать специфические упражнения, направленные на улучшение передачи палочки, отработку стартов и финишей, а также повышение скорости переключения между этапами [9].

Запись и анализ результатов соревнований и тренировок также играют значительную роль в процессе обучения. Это позволяет судить о прогрессе команды и выявлять проблемные зоны, требующие дополнительного внимания. Например, детальное разбор каждого старта и передачи на тренировках может выявить типичные ошибки или даже сформировать тактику, позволяющую минимизировать время уходящего на передачу палочки [10].

Нельзя забывать и о том, что методики, применяемые в обучении, должны быть адаптированы под конкретные нужды команды и направлены на устранение выявленных недостатков. Разработка специализированных программ тренировок на основе анализа ошибок и результатов, а также включение в тренировки элементов игровых и соревновательных ситуаций, могут помочь в достижении лучших результатов на

соревнованиях. Обучение эстафетному бегу - это комплексный процесс, где успех достигается за счет выявления, анализа и устранения ошибок, а также постоянного совершенствования командного взаимодействия.

# Методы исправления ошибок в технике эстафетного бега

****

Рисунок 2. Схемы исправления ошибок в технике эстафетного бега

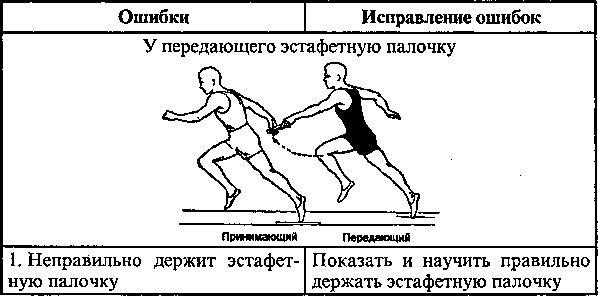


Рисунок 3. Схемы исправления ошибок в технике эстафетного бега Эффективное обучение технике эстафетного бега требует системного подхода и внимательного анализа возникающих ошибок. Основными задачами тренера являются выявление и исправление ошибок, а также внедрение правильных методов и средств обучения.

Неправильная техника бега часто проявляется в неправильной постановке стопы и, как следствие, в потере скорости. Для решения данной проблемы рекомендуется внедрение специальных упражнений, направленных на улучшение общей техники бега и отдельных элементов [6]. Такой подход позволяет не только увеличить скорость и эффективность бега, но и сформировать у спортсменов устойчивые навыки, которые не будут поддаваться разрушению в условиях соревнования.

Одной из наиболее распространенных ошибок при передаче эстафетной палочки является ее неправильная передача вне установленных границ. Регулярные тренировки на отработку зоны передачи помогут снизить количество таких ошибок. Важно выделить специальные тренировки, которые сосредоточены именно на зоне передачи, чтобы участники команды могли уверенно выполнять маневры, не теряя времени [7].

Командная работа в эстафетном беге невозможно без четкой и понятной коммуникации среди участников. Неправильное распределение ролей или непонятные инструкции могут привести к задержкам и ошибкам при передаче палочки. Тренеры должны уделять внимание не только техническим аспектам, но и организации честной и открытой коммуникации между участниками команды. Рекомендуется проводить регулярные обсуждения тактики и стратегии передачи, что позволяет устранить возможные недопонимания и повысить уровень взаимодействия [10].

Еще одной системой ошибок может стать недостаточная разметка трассы. Неправильная разметка может дезориентировать команду, особенно в условиях гонки. Поэтому тренерам следует заранее позаботиться о корректной разметке и ее строгом соблюдении, чтобы избежать стресса для спортсменов и повысить уверенность в своих действиях на этапе соревнований [11].

Совершенствование навыка невизуальной передачи палочки также является важной задачей на тренировках. Если спортсмены не видят друг друга во время передачи, вероятность ошибки значительно возрастает. Для повышения уровня доверия между участниками команды можно использовать различные упражнения для отработки невизуальных передач, что поможет минимизировать риски ошибок [12].

В рамках обучения эстафетному бегу важно также внедрять инновационные методы, опираясь на опыт и успешные практики, уже предшествующих команд. Различные наглядные материалы, демонстрация успешных примеров выполнения техники, а также использование видеозаписей могут значительно улучшить восприятие информации и

усвоение необходимых действий.

Таким образом, ключевыми аспектами для повышения эффективности обучения и сокращения ошибок являются применение специализированных упражнений, развитие командной коммуникации, четкая разметка зоны соревнований, а также использование современных методик обучения, что позволяет не только исправить конкретные ошибки, но и повысить общий уровень выступления команды в эстафете.

# Задачи команды при обучении эстафетному бегу

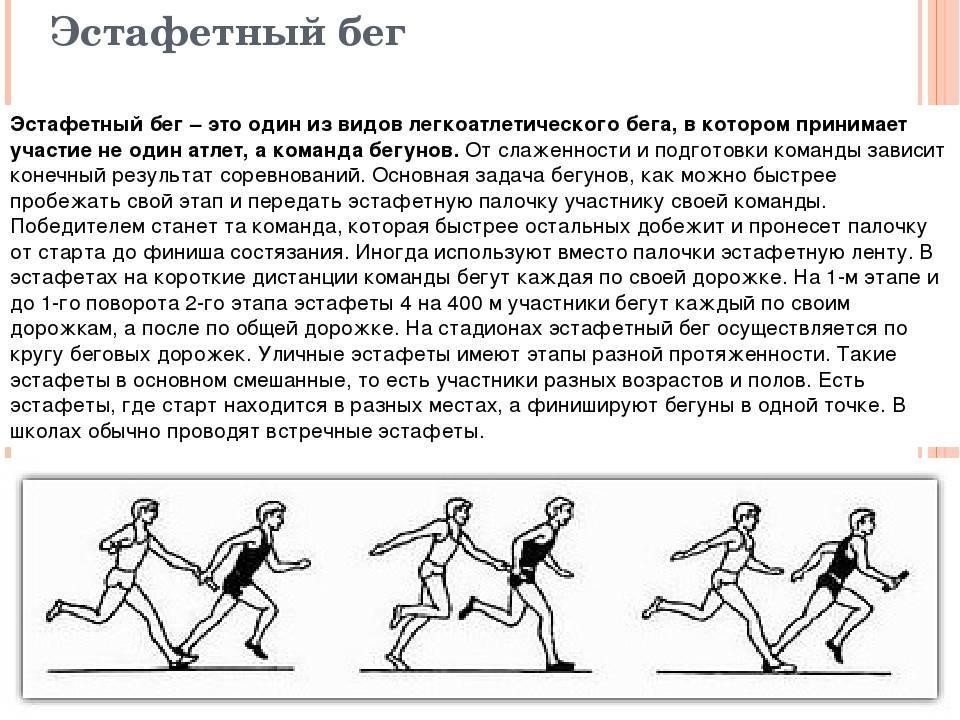
****

Рисунок 4. Схемы и примеры взаимодействия в эстафетном беге



Рисунок 5. Схемы и примеры взаимодействия в эстафетном беге Эстафетный бег представляет собой вид командного спорта, имеющего широкий спектр задач, которые должны быть выполнены для успешного участия в соревнованиях. Важнейшими задачами являются развитие скоростной выносливости, ловкости и внимательности у спортсменов, что в свою очередь требует специальной подготовки и методики обучения. Участники должны не только выполнять индивидуальные задания, но и взаимодействовать друг с другом, передавая эстафетную палочку на высокой скорости [13].

При обучении эстафетному бегу важным аспектом является разбивка задания на подзадачи. Включение различных элементов, таких как старт и финиш, а также передача палочки, требует от участников тщательной работы над каждым из них. На первых занятиях стоит сосредоточиться на правильной технике старта, что лежит в основе последующего успеха команды. Необходимо также уделять внимание состояния палочки в момент передачи, что требует от бегунов совместной координации [14].

Несмотря на значительные успехи в обучении, в процессе практики возникают ошибки, такие как недостаточный темп при передаче палочки или неумение правильно ее держать. Эти ошибки могут привести к потере времени и, как следствие, к снижению шансов на победу. Чтобы устранить эти недостатки, целесообразно использовать методы исправления через повторение упражнений, которые обеспечивают более эффективное освоение техники передачи палочки [15].

Совместные тренировки команд помогают улучшить взаимодействие и развить командный дух. В процессе таких тренировок важно использовать различные игры и эстафеты, которые способствуют развитию не только физических, но и психологических аспектов подготовки, таких как сосредоточенность и стремление к победе. Игры, требующие концентрации, взаимодействия и быстрой реакции, могут стать полезными средствами в обучении [16].

Каждая команда должна учитывать индивидуальные особенности своих участников, создавая наилучшие условия для тренировочного процесса. Упражнения могут варьироваться в зависимости от уровня подготовки и возраста спортсменов. Например, использование различных предметов для передачи вместо палочек (мячи, теннисные мячики) позволит развивать умения передачи и улучшать координацию движений [13].

Основной акцент следует делать на командную работу, так как успех в эстафетном беге зависит не только от индивидуальных способностей участников, но и от того, как они способны работать вместе. Разработка специальных игровых ситуаций, например, внедрение командных конкурсов с использованием эстафетных элементов, может значительно повысить уровень доверия между участниками и улучшить их

координацию [17].

Наблюдение за процессом тренировки и проведение анализа результатов позволят своевременно выявлять проблемы и корректировать занятия. Команды должны быть готовы адаптироваться к условиям, в которых они тренируются, будь то спортивный зал, стадион или другие площадки [14].

Важным аспектом успешного обучения является регулярность и системность тренировок. Для достижения максимальных результатов необходимо соблюдать график занятий и четко распределить время на изучение техники, развитие скоростных качеств и командного взаимодействия. Таким образом, эстафетный бег не только развивает физические качества, но и формирует дух команды, который является необходимым для достижения успеха на соревнованиях [15].

# Специальные упражнения для улучшения техники

****

Рисунок 6. Схемы и правила передачи эстафетной палочки для улучшения техники



Рисунок 7. Схемы и правила передачи эстафетной палочки для улучшения техники

Обучение технике эстафетного бега требует системного подхода и использования специальных упражнений. Значительное внимание стоит уделить упражнениям для отработки передачи эстафетной палочки, которая является одной из ключевых составляющих успешного выполнения эстафетного забега.

Передача на месте представляет собой одно из самых первых и важных упражнений, которое позволяет спортсменам освоить основные движения. Участники стоят в шахматном порядке, находясь на расстоянии 1,2-1,5 метров друг от друга, и, выполняя движения руками, передают палочку по команде. Это упражнение способствует развитию координации и синхронизации движений, необходимых для мобильной передачи в процессе бега [18].

Следующим этапом является передача в ходьбе или медленном беге. Высокая скорость передачи эстафетной палочки дает возможность отрабатывать передачу в динамике, а также адаптироваться к условиям гонки, когда темп увеличивается. Особое внимание стоит уделить технике выполнения, чтобы избежать ключевых ошибок, таких как недостаточная открытость руки принимающего спортсмена или неаккуратное движение с палочкой [19].

Бег с высокого старта подчеркивает важность концентрации и реакции. Участники реагируют на катящийся мяч, предоставляющий сигнал для старта. Это упражнение помогает развить скорость реакции, что крайне необходимо для успешной передачи палочки на старте. Правильное выполнение данной задачи в условиях динамики и стресса также воспитывает уверенность у спортсменов, что может позитивно отразиться на их игре в целом [20].

Отработка специфики передачи в эстафете 4х100 метров позволяет спортсменам сосредоточиться на нюансах данного этапа. Самым важным моментом здесь является вызов на передачу, когда бегун, принимающий палочку, должен максимально быстро открывать руку и подготавливать её для получения. Возможные ошибки могут включать в себя неуверенные движения или сдачу палочки не на нужной скорости. Использование замедленной видеозаписи для анализа этих моментов поможет выявить недостатки и научиться их исправлять [21].

Не менее важным является понимание фаз эстафеты. Спортсмены должны быть обучены основным правилам передачи, особенно на финише. Четкое выполнение этого правила играет решающую роль в успешном завершении забега и может существенно повлиять на итоговый результат

команды. Инструкторы должны обращать внимание на ошибки, которые могут возникать при усталости или спешке, особенно в конце дистанции, когда плотность и скорость движений возрастает [22].

Систематическая работа над каждой из описанных техник позволит команде повысить общую работоспособность и уровень технической подготовки участников. Ключ к успешному обучению заключается в создании условий, где ошибки становятся не просто препятствиями, а возможностями для роста и улучшения навыков в каждодневной практике.

# Мониторинг прогресса и оценка результатов

****

Рисунок 8. Таблицы для мониторинга прогресса и оценки результатов тренировок

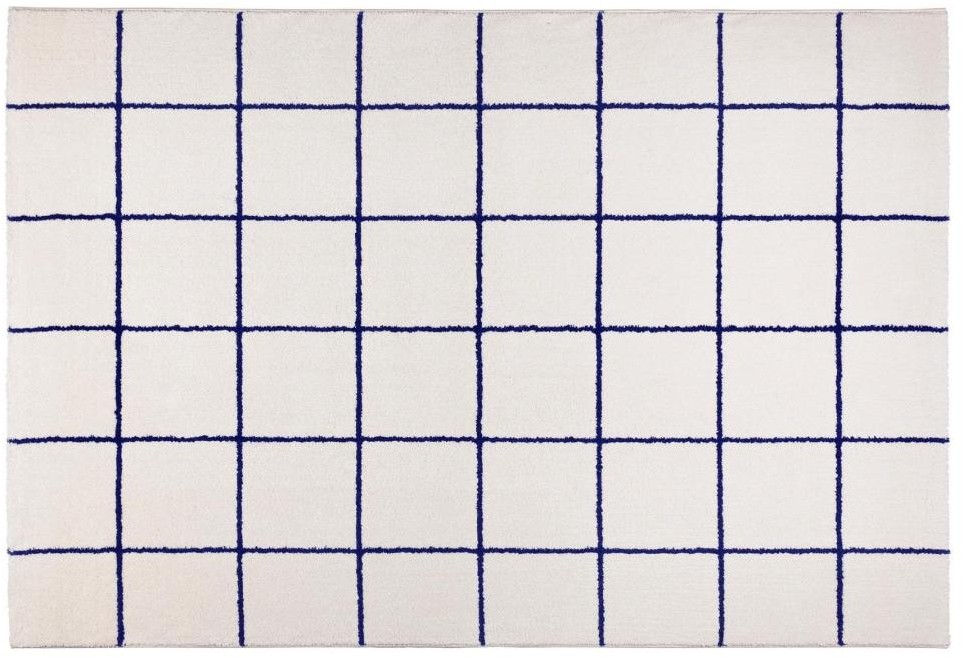


Рисунок 9. Таблицы для мониторинга прогресса и оценки результатов тренировок

Мониторинг прогресса в обучении эстафетному бегу требует осознания нескольких ключевых аспектов, способствующих улучшению результатов. Первым шагом является разработка базы упражнений и программа тренировок. Эти программы могут быть как стандартными для начинающих, так и индивидуальными, учитывающими особенности каждого спортсмена. Важно, чтобы они включали таймеры для контроля времени тренировок и периодов отдыха, что помогает более точно отслеживать прогресс и адаптировать тренировочный процесс [23].

Чтобы действительно отслеживать свои достижения, необходимо вести фитнес-журнал или использовать специальные приложения. Подобные инструменты позволяют детально фиксировать результаты, видеть динамику изменений, в том числе прогресс во времени и силе, а также определять возможные силовые плато. Регулярное ведение записей

полезно для создания объективной картины улучшений и для выявления факторов, которые могут препятствовать прогрессу [24].

В контексте подготовки эстафетной команды 4x100 м целесообразно включать специальные упражнения, такие как стартовые ускорения и тренировки передачи эстафетной палочки. Эффективная передача палочки, в частности, нуждается в тщательном отработке техники, так как имеет критическое значение для успеха в соревнованиях. Эта практика требует от команды высокой степени слаженности и готовности действовать синхронно, что невозможно без регулярных репетиций и взаимодействия между участниками команды [25].

При этом важно разнообразить тренировочный процесс, включая разные дистанции, чтобы спортсмены могли развивать как общую скорость, так и специализированные навыки. Разнообразие подходов в рамках одной тренировки помогает избегать плато и поддерживает высокий уровень вовлечённости спортсменов [26]. Практика различных дистанций, варьирующих от 100 до 1100 метров, позволит спортсменам улучшить не только скорость, но и качество выполнения техник бега, что в свою очередь способствует более качественным результатам на соревнованиях.

Сложность и важность техники эстафетного бега не подлежит сомнению; успешные результаты выстраиваются на основе грамотной подготовки и постоянного контроля техники выполнения. Каждая тренировка должна быть заранее спланирована, а оценивание результатов — регулярным. Такой подход не только обеспечит высокие результаты на соревнованиях, но и позволит команде адаптироваться к возникающим ошибкам [27].

Ошибки могут возникать на самых разных этапах, начиная от стартового ускорения до передачи палочки. Поэтому особое внимание должно быть

уделено методам их исправления. Мониторинг позволяет выявить не только индивидуальные ошибки каждого спортсмена, но и общие проблемы в команде. Это поможет в анализе тренировочного процесса и оптимизации методов обучения, чтобы устранить недочеты и повысить общую эффективность команды.

Подводя итог, можно сказать, что системный подход к мониторингу прогресса в подготовке эстафетной команды многогранен и требует использования различных средств и методов. Постоянная работа над техникой, регулярное отслеживание прогресса, разнообразие упражнений и команда действий помогут достичь высоких результатов и повысить уровень подготовки к соревнованиям.

# Заключение: Важность комплексного подхода к обучению

****

Рисунок 10. Структура обучения эстафетному бегу

Обучение эстафетному бегу требует четкой структуры, где основными задачами выступают развитие координации, скорости и способность взаимодействовать с командой. Важно учитывать, что бег в эстафете отличается от одиночной гонки, так как он ориентирован на передачу эстафеты между участниками, что требует развития определенных навыков. Поэтому на первом этапе необходимо установить четкие цели и задачи на тренировочном процессе, позволяющие сосредоточиться на особенностях этой дисциплины [28].

Для успешного обучения эстафетному бегу необходимо использовать разнообразные средства. К ним относятся как специальные упражнения, так и игровые моменты, которые способствуют улучшению взаимодействия между участниками команды. Командные эстафеты, например, могут стать хорошим способом развивать не только скорость, но и умение работать в команде [29]. Таким образом, использование

различных методов создает условия для комплексного подхода к обучению, где акцент делается на синергию разных аспектов тренировки: физического, психологического и тактического.

Когда речь идет о возможных ошибках обучающихся, можно выделить несколько ключевых моментов. Часто наблюдаются недостатки в технике передачи эстафеты — например, задержка в моменте передачи или неверная позиция рук. Также может возникнуть проблема с синхронизацией бега участников, что приводит к падению скорости команды [30]. Ошибки такого рода могут быть устранены через повторные тренировки с акцентом на каждом элементе процесса передачи.

Для исправления выявленных ошибок целесообразно использовать методическое наблюдение и анализ. Применение видеоанализов в сочетании с индивидуальными тренировками будет способствовать лучшему пониманию необходимых действий и позволит участникам визуально оценить свои ошибки [31]. Такой подход создает благоприятные условия для самокоррекции.

Методы исправления тоже могут варьироваться. Использование эстафетных игр и тренировочного тактического взаимодействия, а также ввод дополнительных специальных упражнений для укрепления командного взаимодействия — это важные шаги к повышению эффективности обучения. Грамотно организованные мастер-классы и демонстрационные соревнования могут помочь улучшить общее настроение в команде и повысить мотивацию участников [32].

Комплексный подход к обучению эстафетному бегу не только улучшает физические показатели, но и формирует у обучающихся навыки взаимодействия и сотрудничества. Обучение через активное участие,

использование игровых форм и командные челленджи — все это наглядно иллюстрирует взаимосвязь между психоэмоциональными факторами и спортивной подготовкой. Учитывая это, образовательный процесс должен быть построен так, чтобы вовлеченность участников оставалась на высоком уровне, что, в свою очередь, позволит добиться более стабильных результатов в соревнованиях.

# Заключение

В заключение данной работы следует подчеркнуть, что обучение эстафетному бегу представляет собой многогранный процесс, требующий внимательного подхода к каждому аспекту подготовки спортсменов. Эстафетный бег — это не только физическая активность, но и командная игра, где успех зависит от слаженности действий всех участников. В ходе исследования были выявлены основные задачи и средства обучения, а также типичные ошибки, которые могут возникать в процессе тренировки.

Ошибки, такие как неправильное держание эстафетной палочки и неверная позиция рук при передаче, могут существенно повлиять на результат команды. Поэтому важно не только их выявление, но и применение эффективных методов исправления. В работе предложены специальные упражнения, направленные на улучшение техники передачи эстафетной палочки, что является ключевым элементом успешного выполнения эстафетного бега. Эти упражнения помогают не только отработать технику, но и развивают координацию, скорость реакции и взаимодействие между участниками команды.

Кроме того, в процессе обучения необходимо учитывать задачи команды, которые направлены на выравнивание уровня подготовки участников и повышение их конкурентоспособности. Эффективная коммуникация и взаимопонимание между членами команды играют важную роль в достижении высоких результатов. Поэтому тренеры и учителя физической культуры должны уделять внимание не только индивидуальным навыкам каждого спортсмена, но и командной динамике.

Мониторинг прогресса и оценка результатов также являются важными аспектами обучения. Регулярная оценка достижений позволяет не только

отслеживать успехи, но и корректировать тренировочный процесс в зависимости от потребностей команды. Это создает условия для постоянного совершенствования и достижения новых высот.

Важность комплексного подхода к обучению эстафетному бегу не может быть переоценена. Он включает в себя как физическую подготовку, так и психологическую настройку, а также развитие командного духа. Успех в эстафетном беге зависит от того, насколько хорошо команда сможет работать вместе, преодолевая возникающие трудности и ошибки.

Таким образом, результаты данного исследования могут быть полезны не только для тренеров и учителей физической культуры, но и для самих спортсменов, стремящихся к улучшению своих навыков и достижению высоких результатов на соревнованиях. Важно помнить, что обучение — это непрерывный процесс, требующий постоянного внимания и адаптации к новым условиям. Эстафетный бег, как вид спорта, требует от участников не только физической подготовки, но и умения работать в команде, что делает его особенно ценным для развития личных и социальных навыков.

В заключение, можно сказать, что успешное обучение эстафетному бегу

— это результат совместной работы тренеров, спортсменов и всей команды, направленной на достижение общей цели. Применение предложенных методов и упражнений, а также внимание к ошибкам и их исправлению, позволит значительно повысить уровень подготовки и конкурентоспособности команды, что, в свою очередь, приведет к успешным выступлениям на соревнованиях.

# Список литературы

1. П.к.3.4 | Учебно-методический материал: | Образовательная... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/ 2022/10/19/p-k-3-4, свободный. - Загл. с экрана
2. Эстафетный бег. Цель урока:Обучить эстафетному бегу... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/estafetniy-beg-cel- urokaobuchit-estafetnomu-begu-i-peredachi-estafetnoy-palochki-zadachi-uroka- obrazovatelnie-obuchenie-tehniki--3935882.html, свободный. - Загл. с экрана
3. Какое значение имеет эстафета на физическое воспитание... [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/blog/kakoie-znachieniie-imieiet-estafieta-na-fizichieskoie- vospitaniie-shkol-nika.html, свободный. - Загл. с экрана
4. Эстафетный бег [Электронный ресурс] // [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru/) - Режим доступа: https://[www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/bugaev\_g.v.\_posobie\_legkaya\_atlet](http://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/bugaev_g.v._posobie_legkaya_atlet) ika\_pdf.io\_.pdf, свободный. - Загл. с экрана
5. Диссертация на тему «Техническая подготовка начинающих...» [Электронный ресурс] // [www.dissercat.com](http://www.dissercat.com/) - Режим доступа: https://[www.dissercat.com/content/tekhnicheskaya-podgotovka-](http://www.dissercat.com/content/tekhnicheskaya-podgotovka-) nachinayushchikh-legkoatletov-v-estafetnom-bege-na-osnove-sovershe, свободный. - Загл. с экрана
6. Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/tipichnie-oshibki-pri-obuchenii-tehnike-estafetnogo-bega-i- rekomendacii-po-ih-ispravleniyu-klass-2237670.html, свободный. - Загл. с экрана
7. 3.4.1. Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега [Электронный ресурс] // studfile.net - Режим доступа: https://studfile.net/preview/5050126/page:15/, свободный. - Загл. с экрана
8. Ошибки при выполнении эстафетного бега [Электронный ресурс] // mksegment.ru - Режим доступа: https://mksegment.ru/a/oshibki-pri- vypolnenii-ehstafetnogo-bega, свободный. - Загл. с экрана
9. Эстафетный бег: техника, правила, виды, нормативы - "Марафонец [Электронный ресурс] // marathonec.ru - Режим доступа: https://marathonec.ru/beg-estafeta/, свободный. - Загл. с экрана
10. ​

4D6963726F736F667420576F7264202D20C4F3EDE4F3EAEEE2E020ECE5F

2EEE4E8F7EAE020E8F2EEE3 [Электронный ресурс] // lib.ulstu.ru - Режим доступа: https://lib.ulstu.ru/venec/disk/2012/dundukova.pdf, свободный. - Загл. с экрана

1. Методика обучения технике эстафетного бега | Методическая... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/24/metodika- obucheniya-tehnike-estafetnogo-bega, свободный. - Загл. с экрана
2. Основные ошибки эстафетного бега - Решение и исправление... [Электронный ресурс] // toposhibok.ru - Режим доступа: https://toposhibok.ru/osnovnye-oshibki-estafetnogo-bega/, свободный. - Загл. с экрана
3. Спортивные эстафеты для детей и подростков в школе [Электронный ресурс] // ped-kopilka.ru - Режим доступа: https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67010/sportivnye-yestafety.html, свободный. - Загл. с экрана
4. Методическое пособие. карточки «игры и эстафеты на занятиях...» [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/19/metodicheskoe- posobie-kartochki-igry-i-estafety-na, свободный. - Загл. с экрана
5. Министерство спорта российской федерации [Электронный ресурс] // [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru/) - Режим доступа:

https://[www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/shaykina\_irhina\_organizaciya\_i\_m](http://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/shaykina_irhina_organizaciya_i_m) etodika\_provedeniya\_igr-estafet\_1.pdf, свободный. - Загл. с экрана

1. Эстафетный бег: что это, виды и техника эстафетного бега [Электронный ресурс] // nordski.ru - Режим доступа: https://nordski.ru/blog/tekhnika-estafetnogo-bega/, свободный. - Загл. с экрана
2. Эстафетный бег. - Физкультура - Презентации [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/files/estafietnyi-biegh- 1.html, свободный. - Загл. с экрана
3. Конспект урока на тему "совершенствование техники передачи..." [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/15/konspekt-uroka- na-temu-sovershenstvovanie-tehniki, свободный. - Загл. с экрана
4. Конспект урока по физической культуре на тему... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/konspekt-uroka-po- fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-peredachi-estafetnoy- palochki-1221153.html, свободный. - Загл. с экрана
5. Конспект урока по физической культуре "Обучение техники..." [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-obuchenie- te.html, свободный. - Загл. с экрана
6. Техника эстафетного бега и обучение передачи палочки [Электронный ресурс] // [www.art-talant.org](http://www.art-talant.org/) - Режим доступа: https://[www.art-talant.org/publikacii/64634-tehnika-estafetnogo-bega-i-](http://www.art-talant.org/publikacii/64634-tehnika-estafetnogo-bega-i-) obuchenie-peredachi-palochki, свободный. - Загл. с экрана
7. План-конспект урока физической культуры по теме... [Электронный ресурс] // urok.1sept.ru - Режим доступа: https://urok.1sept.ru/articles/693708, свободный. - Загл. с экрана
8. Личный опыт: выбираем лучшее приложение для ведения... [Электронный ресурс] // hi-tech.mail.ru - Режим доступа: https://hi-

tech.mail.ru/review/34266-vybiraem-luchshij-dnevnik-trenirovok-dlya- smartfona/, свободный. - Загл. с экрана

1. Методическая разработка «особенности подготовки к спортивной...» [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/04/metodicheskaya- razrabotka-osobennosti-podgotovki-k, свободный. - Загл. с экрана
2. Силовые тренировки: Как отслеживать Свой прогресс [Электронный ресурс] // tr-page.yandex.ru - Режим доступа: https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&amp;url=https://www.verywellfi t.com/strength-training-how-to-track-your-progress-6751820, свободный. - Загл. с экрана
3. Фитнес-приложения для тренировок, в которых можно делиться... [Электронный ресурс] // journal.tinkoff.ru - Режим доступа: https://journal.tinkoff.ru/list/fitness-with-friends/, свободный. - Загл. с экрана
4. Подготовка эстафетной команды 4х100м - Учебный процесс... [Электронный ресурс] // shilovo-dush.ucoz.ru - Режим доступа: https://shilovo-dush.ucoz.ru/load/uchebnyj\_process/podgotovka\_ehstafetnoj\_ko mandy\_4kh100m/3-1-0-25, свободный. - Загл. с экрана
5. Комплексный подход в педагогике [Электронный ресурс] // spravochnick.ru - Режим доступа: https://spravochnick.ru/pedagogika/kompleksnyy\_podhod\_v\_pedagogike/, свободный. - Загл. с экрана
6. «Комплексный подход — основное условие выбора оптимальных... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/kompleksniy-podhod-osnovnoe-uslovie-vibora-optimalnih- metodov-prepodavaniya-3462017.html, свободный. - Загл. с экрана
7. Комплексный подход в работе с дошкольниками | Статья [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2024/05/27/

kompleksnyy-podhod-v-rabote-s-doshkolnikami, свободный. - Загл. с экрана

1. Комплексный подход в дополнительном образовании | Статья... [Электронный ресурс] // moluch.ru - Режим доступа: https://moluch.ru/conf/stud/archive/508/18329/, свободный. - Загл. с экрана
2. Комплексный подход в формировании ключевых компетенций... [Электронный ресурс] // solncesvet.ru - Режим доступа: https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/kompleksnyy-podhod-v- formirovanii-klyuch.1255779383/, свободный. - Загл. с экрана