

Краткое методическое пособие методики проведения эстафет в спортивно-оздоровительных группах

ВЫПОЛНИЛ: ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МБОУ ДО «БСШ» РОБЕЦ ЛАРИСА
ИЛЛАРИОНОВНА

Введение

Эстафета- командная игра, в которой участники поочерёдно выполняют определённое руководителями задание.

Эстафеты являются одним из наиболее популярных методов физического воспитания в современном школьном образовании.

Эстафеты можно считать важным инструментом для гармоничного развития и физической подготовки учащихся, способствуя формированию как физических, так и личностных качеств.



Положительное влияние эстафет

Упражнения, входящие в состав эстафет, способствуют развитию познавательных процессов, таких как:

- Мышление
- Внимание
- Память
- Восприятие
- Воображение
- Способность к обучению

Физиологические процессы, которые улучшаются благодаря эстафетам:

- Дыхание
- Обмен веществ
- Кровообращение

Личностно-ориентированный подход

Важно применять личностно-ориентированный подход в образовательном процессе, учитывая состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка.

Необходимо уделять внимание малоактивным детям, стимулируя их деятельность и создавая условия для комфортного участия в эстафетах.



Роль тренера-педагога

Умелый педагог может использовать эстафеты как эффективное средство для воспитания:

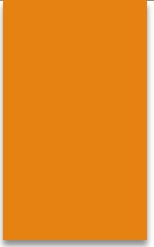
		<p>Создание команд: Формирование команд из учащихся для участия в эстафетах способствует развитию чувства единства и взаимопомощи. Педагог может предложить разнообразные роли в команде (например, капитан, стратег, исполнители), что позволит каждому ребенку почувствовать свою значимость.</p>
1.	Коллективизм	<p>Совместные цели: Установление общих целей для команды (например, улучшение времени выполнения эстафеты) помогает детям понять важность совместной работы и поддержки друг друга.</p> <p>Обсуждение результатов: После завершения эстафет полезно провести обсуждение, где участники смогут поделиться своими впечатлениями, обсудить успехи и недостатки, что укрепляет командный дух</p>
2.	Товарищество	<p>Поддержка друг друга: Педагог может поощрять детей поддерживать друг друга во время выполнения заданий, например, подбадривать и помогать, если кто-то не справляется.</p> <p>Общение и взаимодействие: Включение в эстафеты заданий, требующих взаимодействия между участниками (например, передача предметов, совместное выполнение заданий), способствует формированию дружеских связей.</p> <p>Празднование успехов: Организация небольших празднований или награждений после успешного выполнения эстафет укрепляет товарищеские отношения и создает позитивную атмосферу.</p>

Роль педагога

Умелый педагог может использовать эстафеты как эффективное средство для воспитания:

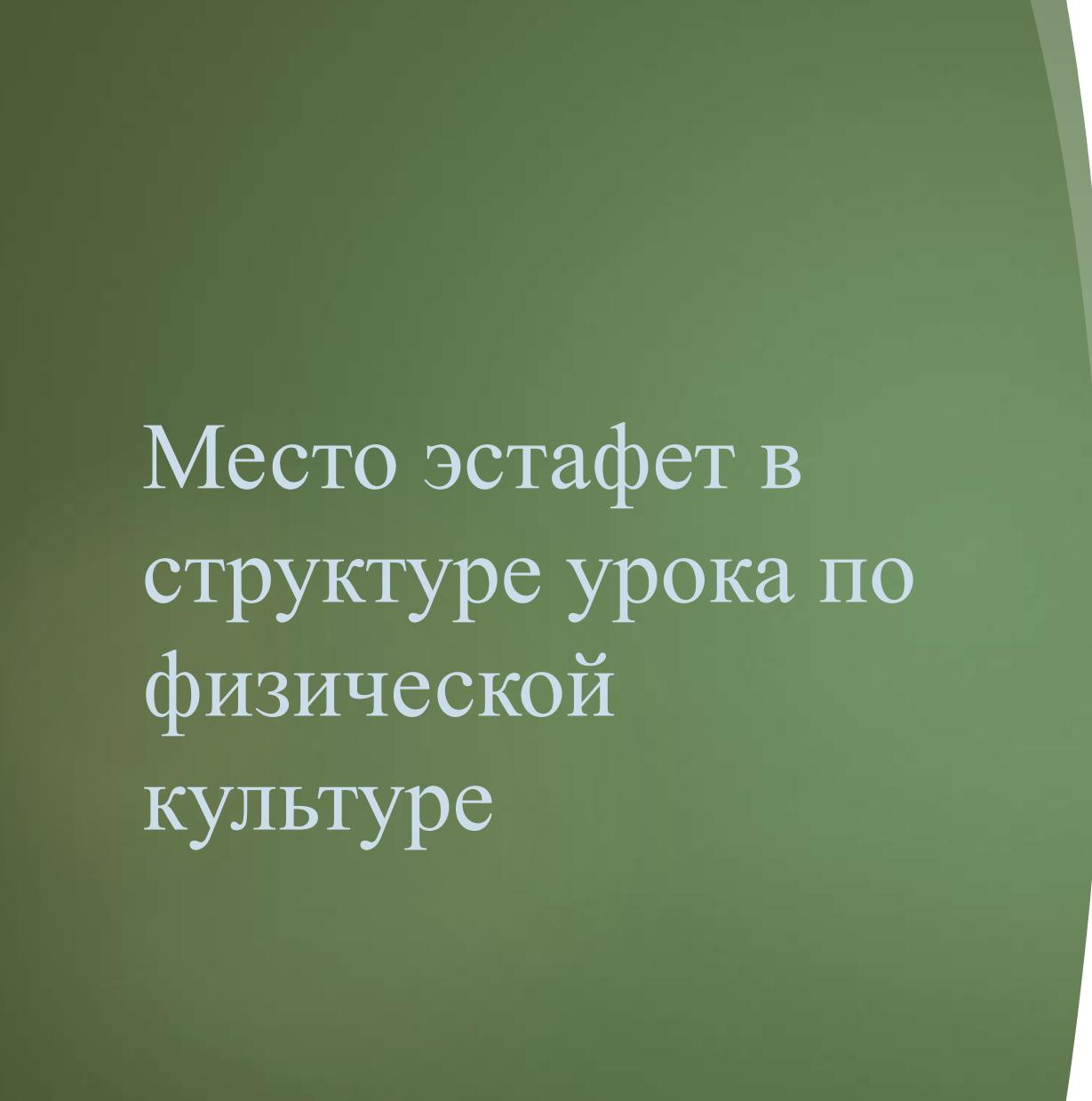
3.	Сознательная дисциплина	<p>Правила и ответственность: Педагог должен четко объяснить правила игры и важность их соблюдения. Это поможет детям осознать, что дисциплина необходима для достижения успеха команды.</p> <p>Ролевые эстафеты: Использование ролевых эстафет, где дети должны выполнять определенные функции в команде, способствует развитию ответственности за свои действия и действия других.</p> <p>Обсуждение последствий: Педагог может обсуждать с детьми последствия несоблюдения правил, что поможет им понять важность дисциплины и ответственности.</p>
4.	Нравственные качества личности ребенка	<p>Моделирование поведения: Педагог сам должен демонстрировать нравственные качества, такие как честность, уважение и доброта, чтобы дети могли брать с него пример.</p> <p>Этические обсуждения: Включение в занятия обсуждений о том, что такое честная игра, уважение к соперникам и поддержка товарищей, помогает детям развивать нравственные ориентиры.</p> <p>Поощрение добрых поступков: Педагог может отмечать и поощрять добрые поступки детей во время эстафет, что способствует формированию положительных нравственных качеств.</p>

Общая классификация эстафет



№	Признаки классификации	Типы эстафет	Примеры
1.	По организации играющих	Без разделения коллектива на команды	Эстафета, где <u>все участники выполняют задания одновременно</u> , например, прыжки через скакалку в заданный период времени.
		С разделением коллектива на команды	Эстафета, где участники <u>делятся на команды и соревнуются</u> друг с другом, например, в передаче мяча на скорость.
2.	По степени контакта с соперником	С активным единоборством	Эстафета, в которой участники должны <u>перетянуть канат, перехватить мяч у соперника</u> , например, в игре «перетягивание каната».
		Без соприкосновения с соперником	Эстафета, где участники должны пройти дистанцию, <u>избегая соперников</u> , например, в игре «Убеги от догоняющего».
		Действия каждого направлены на выполнение отдельных заданий	Эстафета, где каждый участник <u>выполняет своё задание</u> , например, один бегает, другой кидает мяч в корзину.
3.	По способу действия участников	Поочередные (на месте, с передвижением, с передвижением и дополнительными действиями)	Эстафета, где участники <u>по очереди выполняют задания</u> , например, бег на месте с последующим передвижением.
		Совместные (групповые передвижения, поочередные передвижения с последующими коллективными действиями)	Эстафета, где команды <u>движутся вместе, выполняя задания</u> , например, переносят предметы в группе.
4.	По количеству заданий	Простые	Эстафета <u>с простым (одним) заданием</u> , например, бег с передачей мяча на короткие дистанции.
		Комбинированные	Эстафета, включающая в себя <u>несколько видов заданий</u> , например, бег, прыжки и метание мяча.

№	Признаки классификации	Типы эстафет	Примеры
5.	По особенностям заданий	Заранее обусловленным способом	Эстафета с передачей мяча, где участники должны <u>передать мяч определённым способом</u> (например, только через ноги).
		Произвольным способом	Эстафета, где участники могут выбрать <u>любой способ передачи предмета</u> (мяча, палки и т.д.).
6.	По пути перемещения игроков	Линейные	Эстафета, где команды <u>бегут по прямой линии</u> от стартовой до финишной черты.
		Круговые	Эстафета, где участники <u>бегут по кругу</u> и передают эстафетную палочку друг другу.
		Встречные	Эстафета, где команды <u>бегут навстречу друг другу</u> и передают мяч по пути.
7.	По виду упражнений	Легкоатлетические	Эстафета <u>4x100 метров</u> , где участники передают эстафетную палочку на дистанции.
		Гимнастические	Эстафета, где участники выполняют гимнастические упражнения, такие как <u>мостик, кувырок</u> .
		Лыжные	Эстафета на лыжах, где команды по очереди <u>преодолевают дистанцию на лыжах</u> .
		С элементами спортивных игр	Эстафета <u>с элементами футбольной игры</u> , где участники должны пробежать с мячом и забить гол.
8.	По особенностям темы	Сюжетные	Эстафета <u>«Приключения пиратов»</u> , где участники должны выполнить задания, связанные с историей о поисках сокровищ.
		Комические	Эстафета <u>«Смешные приключения»</u> , где участники <u>выполняют ряд забавных и нелепых заданий</u> (прыжки в мешках, перенести теннисный мяч на ложке и т.д.)



Место эстафет в
структуре урока по
физической
культуре



Применение эстафет в различных частях урока

- Эстафеты могут применяться в любой части урока.
- Эффективное использование требует от преподавателя находчивости и

Подготовительная часть

Цели: общая и специальная разминка, повышение эмоционального состояния, повторение и закрепление упражнений.

Форматы: эстафеты с участием всех (совместные передвижения, полоса препятствий) или поочередные задания с минимальными паузами (передача мячей, прыжки через палку).



Основной часть

Начало основной части:

- **Цели:** повторение и закрепление пройденных упражнений перед изучением нового материала.
- Эстафеты связаны по структуре с новыми двигательными действиями.

Середина основной части:

- **Цели:** качественная проверка изученного материала в усложненных условиях.
- **Форматы:** эстафеты с 1-2 простыми заданиями, минимальное время на организацию.

Конец основной части:

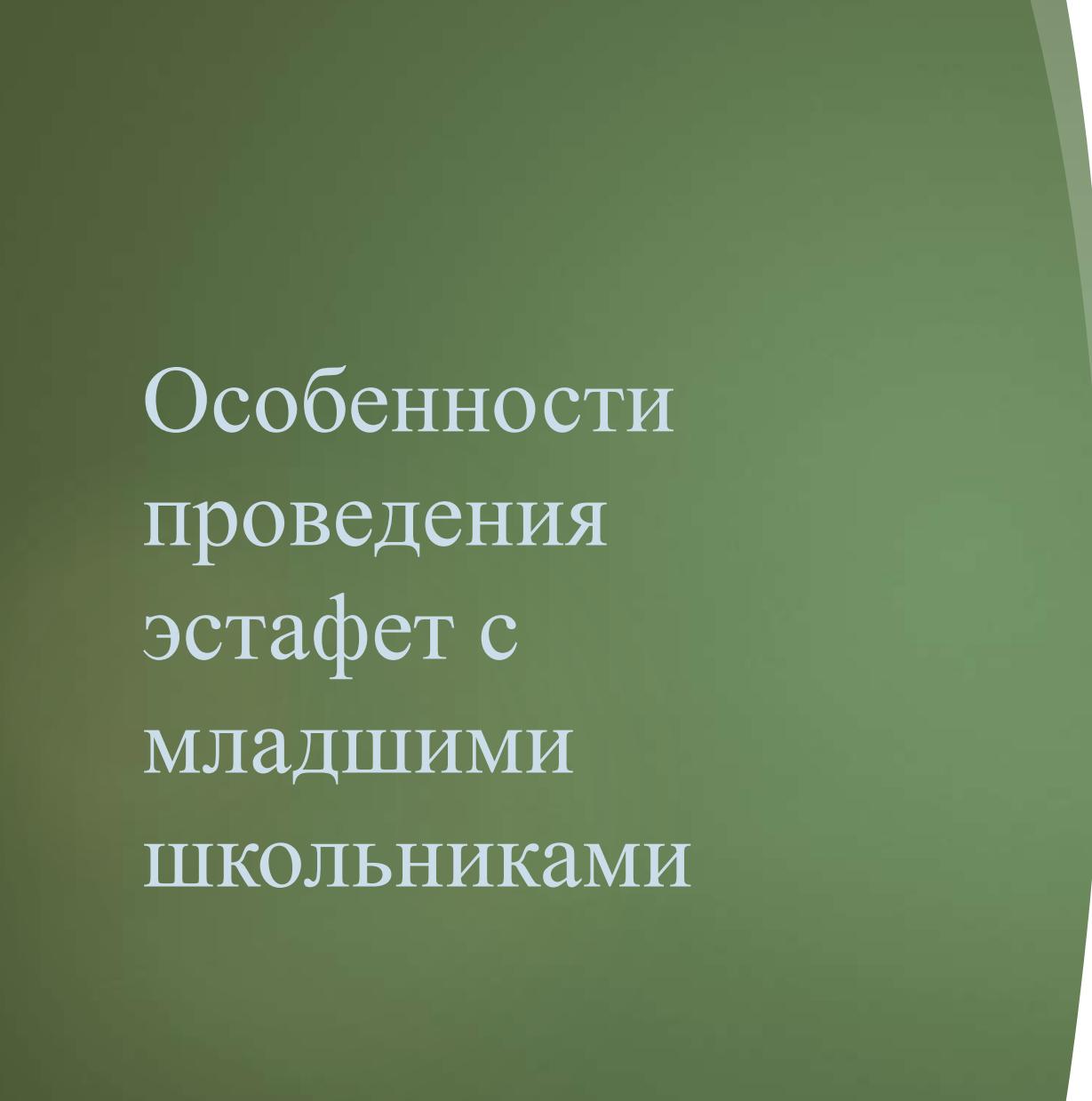
- Использование сложных и комбинированных эстафет.
- Установка различного оборудования и предметов.

Заключительная часть

Цели: поддержание
эмоционального настроя и
внимание к следующему занятию.

Форматы: эстафеты малой
подвижности.





Особенности
проведения
эстафет с
младшими
школьниками

Эстафеты представляют собой эффективный способ вовлечения младших школьников в двигательную деятельность, способствуя их образовательному, развивающему и воспитательному процессам.

Они помогают создать положительный опыт физической активности и формируют желание заниматься спортом в будущем.

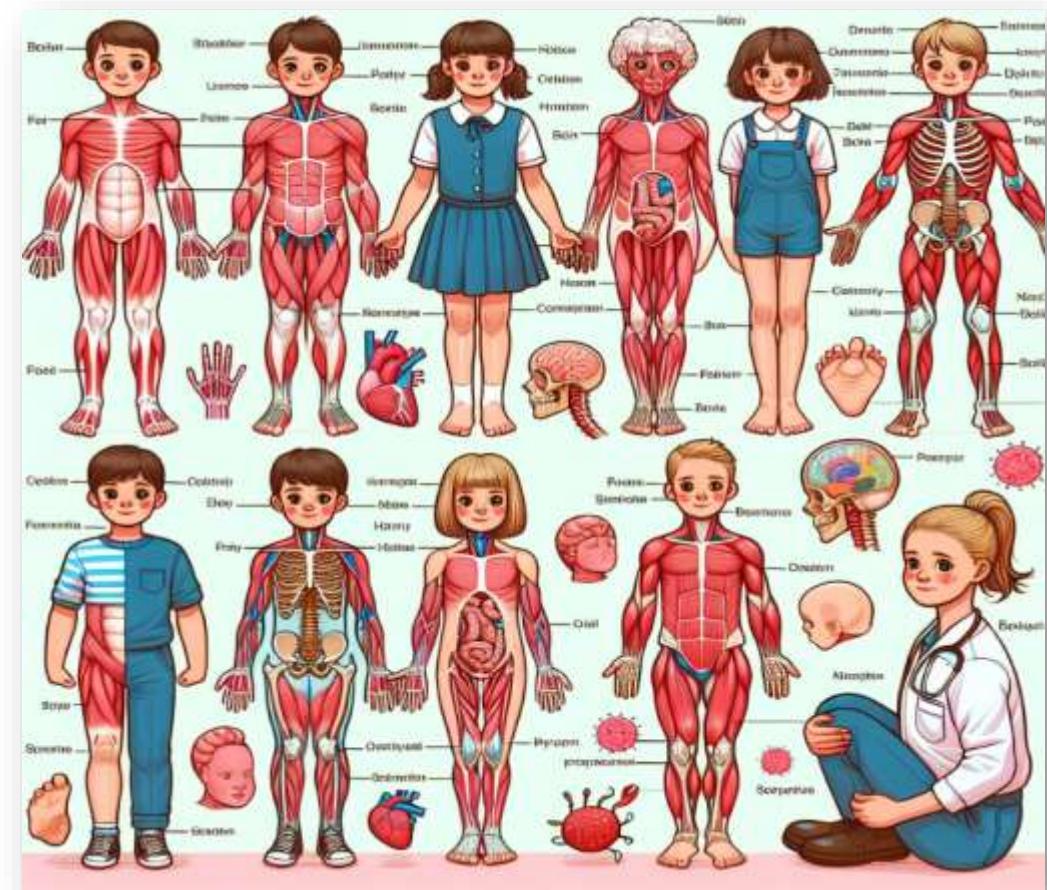
Цели и задачи эстафет:

- Формирование положительных качеств личности ребенка.
- Развитие общей и скоростной выносливости через повторение движений без длительных напряжений.
- Стимулирование физического развития с помощью эстафет с предметами (мяч, скакалка, обруч и т.д.).

Анатомо-физиологические особенности младших школьников

При организации игр-эстафет для младших школьников важно учитывать их анатомо-физиологические особенности, включая быструю утомляемость и относительную подверженность к внешним воздействиям.

В этом возрасте продолжается активное формирование скелета, что делает кости гибкими, особенно позвоночник, однако мускулатура спины и брюшного пресса развита недостаточно, что снижает прочность опорно-двигательного аппарата.



Эмоциональный аспект:

- Создание положительного эмоционального фона до и во время урока имеет ключевое значение.
- Эмоции способствуют повышению интереса к занятиям и формированию желания участвовать не только в эстафетах, но и в других физических упражнениях.

Соперничество и мотивация:

- Младшие школьники стремятся сравнивать свои результаты с одноклассниками, что усиливает дух соперничества и мотивацию к занятиям.
- Активизация детей к физической активности является важной задачей.

Задачи организации эстафет для детей младшего школьного возраста

стимулирование интереса к занятиям физической культурой;

развитие у детей ловкости, как важного физического качества;

побуждение младших школьников к активности и проявлению различных двигательных и волевых качеств;

способствование повышению эмоционального фона у учащихся;

обучение младших школьников правильному выполнению этапов эстафеты.

Участие в эстафетах требует от учащихся:

- Концентрации и переключения внимания.
- Находчивости.
- Временной, пространственной и динамической точности движений.
- Биомеханической рациональности.

Структура эстафет

Этапы должны быть простыми для многократного повторения.

Задания должны учитывать последовательное воздействие на разные группы мышц, быть разнообразными по содержанию и характеру.

Важно предусмотреть частую смену движений с короткими перерывами для отдыха.

К проведению эстафет и выдвигается ряд требований:

- постановка конкретной задачи перед каждой игрой;
- соответствие игры возрасту, физическим возможностям участников;
- обеспечение проявления в игре положительных эмоций, творческой инициативы и самостоятельности действий;
- систематичность и последовательность в организации игр.

Подготовка к проведению эстафет

Этапы подготовки:

Подготовка конспекта урока:

- Разработка детального плана урока, включающего цели, задачи и последовательность проведения эстафет.

Размещение игроков и инвентаря:

- Подготовка мест для проведения эстафет (зал, площадка, лес).
- Подбор необходимого инвентаря (палочки, мячи, скакалки).
- Учет организованности и подготовленности учащихся.

Ключевые моменты подготовки:

- Необходимо продумать все детали проведения эстафеты заранее.
- Удобная и быстрая расстановка команд для обеспечения видимости игрового процесса для всех участников.
- Правильное размещение игроков и выбор места имеют важное значение для предотвращения возможных ситуаций во время эстафеты.

Учет возможных ситуаций:

- Предусмотреть различные сценарии, чтобы минимизировать нарушения правил.
- Создание условий, способствующих соблюдению правил и успешному выполнению образовательных и воспитательных задач.

Подготовка к началу эстафеты:

Учитель демонстрирует двигательное действие эстафеты.

Напоминает основные правила проведения эстафеты.

Даёт сигнал к началу соревнования.

Участники:

В эстафетах могут участвовать 2, 3, 5 или более команд.

Для облегчения судейства учитель назначает помощников из числа присутствующих, которые следят за правильностью действий каждого участника команды.

Цели участников:

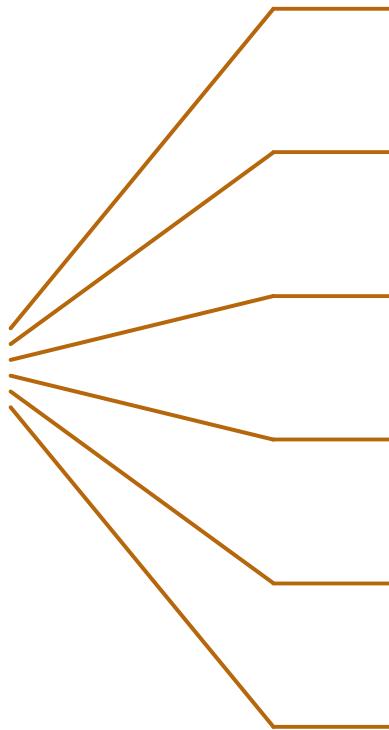
Каждый игрок стремится как можно быстрее выполнить своё задание и внести вклад в командную победу.

Условия успешного проведения:

Важным условием является правильное деление участников на команды, чтобы они были примерно равны по силам, что способствует поддержанию интереса к эстафете.

Правильная организация и судейство, а также равное распределение сил между командами являются ключевыми факторами для успешного и интересного проведения эстафет.

Основными правилами в эстафетах являются:



начало по сигналу;

очередной в команде может приступить к выполнению задания только после Того, как ему передадут эстафету;

выполнять задание обусловленным способом;

обегать ориентиры (поворотные флагки);

при потере переносимого инвентаря (мяч, скакалка, городок и т.д.) нужно остановиться, поднять его а затем продолжать движение;

не мешать выполнению задания игрокам других команд.

Команду-победителя в эстафете определяют по следующим показателям:

1.	Быстрота выполнения заданий	Результат фиксируется: • по последнему участнику; • по каждому участнику отдельно, а затем по общей сумме очков, набранных командой.
2.	Точность или качество их выполнения	Действует очковая система - выигрывает команда, допустившая наименьшее число ошибок.
3.	Комплексная оценка	Задание необходимо выполнить быстро и качественно, с соблюдением установленных правил. За каждую ошибку команде начисляются штрафные очки. «Стоимость возможного нарушения (в секундах или очках) определяется заранее.



Систематическое внедрение эстафет в практику физкультурно-оздоровительных мероприятий способствует

увеличению двигательной активности школьников;

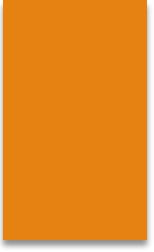
повышению активности участия детей во внеклассных мероприятиях;

профилактике различных заболеваний и оздоровлению организма;

сближению родителей и их детей;

расширению и углублению знаний о правилах соревнований и видах спорта;

повышению уровня мотивации к занятиям физкультурой и спортом.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!