Игровые эстафеты: виды и организация

 В последние года игровые эстафеты приобретают особую популярность. Благодаря телевидению мы наглядно знакомимся с увлекательными соревнованиями «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас». Они наглядно убеждают в увлекательности и доступности этой формы занятий физическими упражнениями.

 Исходя из способа действий участников, выделяют эстафеты:

- поочередные

- совместные

Поочередные эстафеты могут быть:

1. На месте, без перемещения участников
2. С передвижением различными способами
3. С передвижением и дополнительными действиями (например, преодоление препятствий)

Совместные эстафеты бывают:

1. С групповым передвижением, где успех определяется согласованностью действий
2. С поочередным передвижением с коллективными действиями

 Эстафеты можно классифицировать и по количеству заданий.

Эстафеты, в которых выполняется одно задание (например – бег) называются простыми, а при наличии двух или более заданий – комбинированными.

Задания, включенные в эстафету, выполняются либо заранее обусловленным способом, либо произвольным, т.е. участники выбирают наиболее рациональный вариант перемещения.

 По способу организации эстафеты подразделяются на:

1. линейные, в которых команды строятся в колонну, либо в шеренгу и двигаются до ограничительной стойки и обратно (челночным способом)
2. Круговые, в которых игроки перемещаются по кругу
3. Встречные, в которых участники одной команды располагаются на противоположных сторонах площадки и перемещения игроков идет навстречу друг другу

 Эстафеты группируются по видам упражнений – гимнастические, легкоатлетические, водные, волейбольные, футбольные и т.д.

 Команду-победителя в эстафете определяют следующими способами:

- быстрота выполнения

- точность или качество выполнения

- итоговая оценка

 Выигрывает команда, допустившая наименьшее количество ошибок. За каждую ошибку начисляются штрафные очки (в секундах или баллах).

Подбор эстафет.

 Организатор эстафет должен знать, с какой целью он подбирает игровые задания, какие педагогические задачи собирается решать. Это могут быть образовательные задачи – закрепление, совершенствование изучаемых двигательных действий в новых непривычных условиях. При подборе эстафет акцент можно сделать на развитие определенных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, координации движений. При составлении программы мероприятия учитывается зрелищность эстафет. Задания могут быть тематическими. Имеет значение очередность эстафет – в конце ставится наиболее сложная, увлекательная, комбинированная эстафета.

 При проведении эстафет очень важно объективно определить победителя. Надо фиксировать все нарушения правил и учитывать их при подведении итогов. В тех эстафетах, где основным критерием оценки является качество исполнения, вводятся штрафные очки. Большой интерес вызывают эстафеты, где время фиксируется по секундомеру. В таких эстафетах штрафные очки определяются секундами.

 В большинстве эстафет оптимальное число участников в каждой команде 8-12 человек. При большем количестве участников лучше сформировать 3-4 команды. Если соревнования проводятся внутри класса, группы продленного дня, то надо стараться комплектовать команды равными по силам. Состав команды может быть постоянным и меняющимся.

 При проведении эстафет большое значение имеет хорошо продуманная подготовка мест проведения. Перед началом проведения эстафет делается разметка, устанавливаются ориентиры и ограничители, готовится необходимый инвентарь.

 При разметке площадки и расстановке инвентаря, с целью профилактики травматизма нужно соблюдать следующие правила:

1. Если препятствие преодолевается прыжком с разбега, то за ним оставляют свободное пространство до 4 м.
2. В местах соскоков с препятствий необходимо положить маты
3. Включая в эстафету кувырки, необходимо заранее оговорить, что они выполняются с места.
4. На пути движения не должно быть предметов, о которые участник может споткнуться.
5. Интервал между командами должен быть таким, чтобы участники не мешали друг другу.
6. Если препятствие сложное, то необходимо обеспечить страховку.

 Объяснение должно быть кратким и понятным. Надо сообщить название, содержание, рассказать о цели действия каждого игрока и команды в целом. Если эстафета сложная, то желательно показать часть заданий или всю эстафету. Итоги подводятся после каждой эстафеты. При этом указываются причины побед и поражений, разъясняется эффективность быстрых и точных действий. Все это повышает образовательную и воспитательную роль эстафет в занятиях физическими упражнениями.