РЕФЕРАТ

на тему : Игры и эстафеты на занятиях гимнастикой.

Содержание:

1.Значение игр и эстафет на занятиях гимнастикой.

2.Возрастные особенности проведения игр и эстафет на занятиях гимнастикой.

3.Организация, способы и методы проведения игр и эстафет на занятиях гимнастикой.

4.Роль эстафет в физическом воспитании.

5.Инвентарь и оборудование для проведения игр и эстафет на занятиях гимнастикой.

1.Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

В институтах физической культуры спортивные игры представляют специальный учебный предмет, включающий: историю, теорию, методику преподавания, практическое освоение техники и тактики отдельных игр, воспитание педагогических навыков. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных игр имеются исходные признаки позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядом (клюшка, ракета, бита) и без него. При определении влияния спортивных игр на организм занимающихся, а так же их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

 Взаимосвязь подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в школе на уроках и во внеклассных занятиях. В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках физкультуры в 1-8 классах в сочетании с гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми борьбой или лыжами. Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.  Если вся основная часть урока посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

 В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершение восстановительных процессов после напряжённых соревнований и в то же время  сохранена тренированность.

К числу обусловленной  природой потребностей человека относится потребность к тренировке мышц и внутренних органов. Потребность к получению внешней информации. Игра представляет собой сбалансированную систему, вплотную со спортом.

Игра, как объект информации о предстоящей работе, не представляет для человека неопределённости.

Лесгафт подчёркивал, что игра, в отличие от строго регламентированных движений (например, гимнастики), всегда связана с инициативными моментами решения физических задач. Игра является потребностью для восстановления как физических, так и духовных сил. Подвижные игры помогают не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) всегда встречает хороший приём у занимающихся, новый интерес к тренировочным занятиям. Игра является толчком к спорту. Провести игру или эстафету, т.е. включить “эмоциональный” рычаг у занимающихся продолжать тренировку с желанием и интересом. В спорте широко используются игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и др. качеств. При подборе и проведении игр (как вспомогательные средства) усиливается избирательное направление, их воздействие на развитие специальных навыков и качеств, необходимых спортсмену. Игра является также лучшим активным отдыхом после тренировок. Игра – морально волевое воспитание. Подвижные игры помогают подвести спортсменов к достижению в нужный момент наилучшей спортивной формы. Игры служат дополнением к обычному учебно-тренировочному процессу.

2.Воспитание, образовательное и оздоровительное значение подвижных игр.

Воспитание моральных качеств, целеустремлённости, стремлению к победе через преодоление трудностей тесно связано с выбором игр. Нужно подбирать игры, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служит полезным средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряженной умственной деятельностью. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.).  Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта. Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель будут обращать на это должное внимание.

  Итак, спортивные игры имеют воспитательные оздоровительные и образовательное значение. Однако занятия ими недостаточно для полноценного, гармонического развития организма. Чтобы успешно содействовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, игрокам необходимо заниматься гимнастикой и другими видами спорта.

**Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм**.

    Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

     Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложнятся, чтобы не потерять воспитательного значения.

 Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру  сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Дидактика – раздел педагогики, излагающий теорию образования и обучения. Вскрывает закономерности усвоения знаний, умений и навыков и формирования убеждений. Определяет объём и структуру содержания образования, совершенствует методы и организационные формы обучения, воспитывающее воздействие учебного процесса на учащихся. (БСЭ)

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного  к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

**Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста**.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанны с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне непроизвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связанно с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки). Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, например, "Октябрята", "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения. Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре. В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представления о нормах поведения. Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Некоторые уроки в 1-3 классах могут полностью состоять из подвижных игр урок, состоящий из игр, требует от участника владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. Такой урок включает в себя 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в первом классе), чтобы установить, на сколько учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры, и посоветовать самостоятельно проводить их.

 **Особенности организации и методик проведения подвижных игр с детьми среднего  школьного возраста.**

Этот период (13-15 лет учащиеся 7-8-х классов) в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Девочки ещё больше увлекаются музыкальными играми, а мальчики - силовыми. В различных играх на скорость бега, преодоление препятствий, метанием на дальность необходимо строго следить за одинаковым кол-вом мальчиков и девочек в каждой команде, а в некоторых случаях проводить такие игры раздельно. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность. У подростков ещё большое место занимают игры в воде на занятиях плаванием и игры с элементами борьбы. Широко применяют соревнования по подвижным играм в виде эстафет с преодолением полосы препятствия, с борьбой, метаниями, прыжками, лазанием и перелезанием, а так же по полуспортивным играм.

4.Роль эстафет в физическом воспитании.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Важной составной частью гармонично развивающейся личности является физическое совершенство. Эффективность физического воспитания школьников связана, в частности, с повышением творческой инициативы учителя, поиском нестандартных организационно-методических приёмов. Правильно организованный двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей физической подготовленности обучающихся. В настоящее время игровые эстафеты пользуются большой популярностью у школьников. Эстафеты – веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество. В основе эстафет лежат физические упражнения. Большое разнообразие игровых эстафет способствует решению специальных задач физического воспитания.

Виды эстафет. Исходя из способа действий участников эстафеты делятся на поочередные и совместные. В первом виде эстафет участники один за другим выполняют обусловленные действия. Поочередные эстафеты могут быть: а) на месте, без перемещения участников (“игровые гонки”); б) с передвижением различными способами; в) с передвижением и дополнительными действиями — например, преодолением препятствий. Совместные эстафеты характеризуются: а) групповым передвижением, где успех решает согласованность действий членов каждой команды; б) поочередным передвижением с последующими коллективными действиями. Есть также эстафеты, занимающие промежуточное положение, в которых участники действуют поочередно небольшими группами.

Эстафеты классифицируются и по количеству заданий. Эстафеты, в которых выполняется одно задание (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска предметов и т.д.), принято называть простыми, а при наличии двух и более заданий — комбинированными. Задания, включенные в эстафету, выполняются следующим образом: а) заранее обусловленным способом, что применяется при повторении и закреплении пройденного материала; б) произвольным способом, когда участникам дается право выбора наиболее рационального или удобного для них варианта.

По способу организации, пути перемещения участников эстафеты подразделяются также на линейные, в которых команды строятся в колонну или шеренгу и движутся до противоположного пункта и обратно (челночным способом) или выполняют задание по цепочке (например, передача мяча на месте с поочередным перемещением игроков); круговые, в которых или сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону), и встречные, в которых половина участников каждой команды располагается на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Эстафеты группируются по видам упражнений: гимнастические, легкоатлетические, лыжные, с элементами спортивных игр и т.д. Они могут быть также тематическими (сюжетными) и комическими. Иногда в них включается серия различных упражнений, и каждый игрок или группа участников выполняет свое персональное задание.

Команду-победителя в эстафете определяют следующие показатели: 1) быстрота выполнения заданий; 2) точность или качество их выполнения; 3) комплексная оценка. В первом случае результат фиксируется: а) по последнему участнику; б) по каждому участнику отдельно, а затем по общей сумме очков, завоеванных командой. Во втором случае действует очковая система — выигрывает команда, допустившая наименьшее число ошибок. В третьем случае надо выполнить задания не только быстро, но и качественно, с соблюдением установленных правил, так как за каждую ошибку команде начисляются штрафные очки, для чего заранее определяется “стоимость” возможного нарушения (в секундах или очках).

Подбор эстафет. Учитель должен четко знать, с какой целью он подбирает то или иное игровое задание, какие педагогические задачи собирается решать. Это могут быть задачи образовательные — закрепление, совершенствование изучаемых двигательных действий в новых, непривычных условиях: на фоне эмоционального возбуждения, при сочетании конкретного упражнения-задания с другими двигательными действиями и т. д. К примеру, в занятия баскетболом или гандболом полезно включать эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча, бросками мяча в цель.

При подборе эстафет акцент можно сделать на развитии определенных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, точности и координации движений, а также умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, быстро переключаться от одних действий к другим и т. д. Можно поставить на первый план и воспитательные задачи. Например, с целью воспитания чувств коллективизма, товарищества в эстафету включаются задания, успех выполнения которых зависит от согласованности действий участников, их взаимопомощи и взаимостраховки. Для воспитания смелости и решительности целесообразно включать упражнения, требующие проявления волевых усилий. Для воспитания сообразительности и творческого мышления могут даваться усложненные задания, в которых успех решает тактика преодоления препятствий, выбор наиболее рациональных способов выполнения двигательных действий.

Часто подбираются эстафеты, обеспечивающие комплексное решение ряда задач: к примеру, серия простых эстафет со сменой исходных положений и различными действиями участников при проведении дней здоровья, спортивного часа в группе продленного дня или физкультурного праздника. Особое место занимают эстафеты в соревнованиях “Веселые старты”, “А ну-ка, парни!”, “А ну-ка, девушки!”, “Папа, мама и я — спортивная семья”, в массовых физкультурных праздниках. При составлении мероприятий учитывается их зрелищность, задания могут иметь тематическую направленность. Имеет значение и очередность эстафет — в конец программы обычно ставится наиболее сложная и увлекательная комбинированная эстафета для всех участников праздника.

Таким образом, при подборе эстафет необходимо учитывать: форму занятий, целевую установку, состав группы (возраст, пол, количество занимающихся и т.д.), уровень физической и технической подготовленности участников; характер их деятельности перед игрой и непосредственно после ее окончания; условия проведения (размеры зала, площадки, наличие инвентаря).

Организация эстафет. Нередко эстафеты утрачивают педагогическую ценность из-за плохой организации. Поэтому при их проведении необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места в строю и выровнялись. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать,— за нарушения которых команда может быть наказана штрафными очками или даже проигрышем. В эстафете очень важно объективно определить команду-победителя. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил и соответствующим образом учитывать их при подведении итогов, по возможности предупреждать эти нарушения. Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, заканчивающей игру первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команд, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали условия эстафеты.

Есть несколько путей устранения подобных недочетов. Можно, например, так подбирать задания, чтобы сама обстановка и условия игры обязывали игроков выполнять правила. Достигается это различными приемами. В той же линейной эстафете перед каждой командой устанавливается стойка, возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику с одной стороны, а тот обязан начинать бег с другой стороны от стойки. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолеть которое обязаны и передающий и принимающий эстафету участники. Иногда целесообразно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, сначала пролезть в обруч или повернуться на 360°, а потом начинать бег.

В тех эстафетах, где основным критерием оценки является качество исполнения, вводятся штрафные очки. Однако бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а учитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников. Например, проводится эстафета “Бег по кочкам”, участники которой должны как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается 2 очка, за третье — 4 и т. д. Каждая ошибка (заступ за “кочку”) оценивается в 1 штрафное очко. Команда заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея 3 ошибки, получает в итоге 20 очков (25—2—3) и занимает первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила 6 ошибок и заработала 19 очков (25— 6).

Большой интерес у детей вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру. В этих случаях команды не только соревнуются друг с другом, но и при повторении игры стараются улучшить свой результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах.

В большинстве эстафет оптимальное число игроков в каждой команде 8—12 человек. В отдельных эстафетах их число меньше — 5—6 человек. При большом количестве участников целесообразнее скомплектовать 3—4 команды и провести между ними соревнование одновременно по круговой (все команды встречаются между собой поочередно) или олимпийской (по жеребьевке с выбыванием) системе. Большое количество игроков в команде допустимо лишь в комбинированных эстафетах, где участники выполняют задания группами, или же в тех случаях, когда в выполнении заданий участвуют сразу все игроки или определенная их часть (например, передвижение всей команды с взаимосцеплением, передача по цепочке сразу нескольких мячей и т. п.). Надо учесть, что ценность эстафет — в активной деятельности участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

Если эстафеты проводятся внутри класса, группы продленного дня, то комплектовать команды надо с таким расчетом, чтобы они были относительно равными по силам. Это обостряет борьбу и обеспечивает большую объективность в определении победителя. Состав команд в этом случае может быть и постоянным на протяжении длительного времени. В этом случае счет побед и поражений ведется, к примеру, в течение всего учебного года. В младшей возрастной группе ряд эстафет можно проводить между командами мальчиков и девочек.

Непременное условие четкой организации эстафет — своевременная и хорошо продуманная подготовка мест их проведения. С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка, устанавливаются ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый инвентарь. В школах целесообразно иметь оборудование и инвентарь, специально изготовленные для проведения эстафет: самокаты, мешки, конусообразные фишки, стойки, наборы досок, фанерных планшетов, обручей, скакалок, кеглей, флажков разного цвета, гимнастических матов, мячей и т.д.

При разметке площадки и расстановке инвентаря на пути движения участников для удобства действий и с целью профилактики травматизма нужно соблюдать ряд правил:

1. Если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним оставлять свободное пространство до 4—5 м.
2. В местах соскоков с высоких препятствий уложить маты (в зале) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадке).
3. Высоту препятствий для перелезания, прыжков, соскоков, бега по узкой опоре регулировать с учетом возраста и подготовленности ребят.
4. Включая в эстафеты кувырки, оговорить чтобы игроки выполняли их с места или не более чем с двух-трех шагов разбега. Исключение может быть сделано для юношей, выполняющих кувырки или длинный кувырок на поролоновые маты.
5. На пути движения не должно быть предметов, о которые участник может споткнуться.
6. Расстановку команд, интервал между ними и пути движения участников надо спланировать так, чтобы полностью исключить возможность столкновений.
7. Если препятствие сложное, то целесообразно обеспечить в месте его преодоления страховку.

Для детей младшего школьного возраста в целях безопасности в эстафеты не рекомендуется включать кувырки вперед, бег по узкому буму или рейке гимнастической скамейки, лазанье по канату (часто дети соскальзывают и обжигают ладони и бедра), бег до касания стены. Объяснение эстафеты должно быть кратким и понятным. Прежде чем приступить к объяснению, необходимо построить команды в исходное положение. Затем сообщить участникам название эстафеты и ее содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания и уточнения можно давать по ходу игры. Необходимо рассказать о цели действий каждого игрока и команды в целом, а также об условиях определения победителей. Затем сообщаются условные сигналы начала и окончания эстафеты, а также ее остановки, если это потребуется. В заключение следует ответить на возникшие вопросы. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания (например, комбинированная эстафета) или некоторые условия соревнований непонятны участникам, желательно всю эстафету или часть заданий показать. Это может сделать либо учитель, либо один из играющих. В эстафетах, где для победы решающую роль играет слаженность действий участников, тактика их взаимодействия или выбранные способы преодоления препятствий, следует дать ребятам некоторое время на обдумывание. Это воспитывает сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить сообразительность и находчивость. В целях максимальной объективности иногда целесообразно менять команды местами при повторении эстафеты, а также менять инвентарь в тех случаях, когда от его качества зависит результат игры.

Эстафету следует повторять несколько раз, и только после этого окончательно выявлять победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений, учтя при этом сложность заданий, их целевую установку и время, которое потребуется на проведение эстафеты. Итоги подводятся после каждого повторения эстафеты. При этом указываются причины побед и поражений, разъясняется эффективность разумных, быстрых и точных действий. Это повышает образовательную и воспитательную роль эстафет в занятиях физическими упражнениями.

Учителя физической культуры, совместно с учителями математики обрабатывают информацию и вносят в банк данных достижений обучающихся в области физической культуры и спорта.