

48. Wright R. The Moral Animal – Evolutionary Psychology, Everyday Life of Young Men / R. Wright. – London : Abacus, 1994.
49. Żekoński Z. Social-living conditions as factors of the development of the man / Z. Żekoński, N. Wolański // Factors of the Development of The Man. Admission to the Human Ecology. – Warsaw : Polish Scientific Publishing Company, 1987. – 3.
50. Żychowska M. Genetics of some physiological and psychomotor traits of man. Methodology and the state of examinations / M. Żychowska // Kinesiology, 2004. – 28. – P. 93–100.
51. Żychowska M. The changeability and family resemblances of chosen motor abilities and functional traits of the body of the man / M. Żychowska ; Academy of Physical Education. – Katowice, 2007. – 53 p.

УДК 796.011

ББК 515.76

Тетяна Цюпак,

Юрій Цюпак

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ІГОР-ЕСТАФЕТ

У статті обґрунтовується організація та особливості методики проведення ігор-естафет з учнями шкільного віку в урочній формі проведення занять.

Ключові слова: школярі, естафети, організація, методика проведення.

In the article organization and features of method of leadthrough of games-relay races is grounded with the students of school age in the fixed form of leadthrough of employments.

Key words: schoolboys, relay races, organization, method of leadthrough.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Ігри-естафети відносяться до організованих рухливих ігор із встановленими правилами елементарних рухливих ігор. Вони частіше потребують керівництва з боку дорослих або самих гравців. В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами при взаємопідтримці й взаємодопомозі своїх товаришів, але без вступу в зіткнення із суперником [1; 2; 4].

Естафети класифікують за такими основними ознаками: за способом дії гравців, за кількістю завдань, за способом організації учасників [3; 4; 5].

За способом дії учасників естафети поділяються на почергові та сумісні. Почергові естафети можуть бути: на місці, без переміщення учасників; з переміщенням і додатковими діями (подолання перешкод).

Сумісні естафети характеризуються груповими пересуваннями, де успіх вирішує співдружність дій членів кожної команди; почерговим пересуванням із подальшими колективними діями.

За кількістю завдань естафети поділяються на прості й комбіновані. При простих виконується одне завдання (перенесення вантажу, ведення м'яча, біг на відповідну відстань, стрибки і т. п.) Комбіновані естафети передбачають, що учасник на дистанції виконує послідовно декілька завдань (повзання, стрибок через гімнастичну лаву, перекид на гімнастичному маті й т. п.). Завдання, які включають в естафету, можуть виконуватися заздалегідь обумовленим способом (при повторенні й закріпленні матеріалу) або довільно (з правом вибору найбільш раціонального варіанта).

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

- лінійні, в яких команди шикуються в колону або в шеренгу й пересуваються човниковим способом, виконуючи завдання по ланцюжку (передача м'яча на місці з почерговим переміщенням гравців);

- колові, в яких команди шикуються в коло й виконують завдання по ланцюжку (передача м'яча в одну із сторін);

- зустрічні, в яких половина учасників кожної команди розміщується на протилежному боці майданчика й гравці переміщуються або передають естафету назустріч один одному.

Крім цього, естафети можна згрупувати за видами вправ: гімнастичні, легкоатлетичні, плавальні, лижні та ін. [1; 4].

Незважаючи на представлену багатьма авторами [1; 2; 3; 4; 5] обширну, різносторонню класифікацію ігор-естафет для дітей шкільного віку, організація й методика проведення естафет у методичній літературі висвітлені недостатньо.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі підходи щодо організації та методики проведення ігор-естафет.

2. Обґрунтувати організацію й особливості методики проведення ігор-естафет з учнями шкільного віку.

Іграм-естафетам притаманні висока емоційність й індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина в полі зору керівника. Стараючись, вміння й зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. При виборі естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято та ін.). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають завданням уроку; на перерві проводяться малорухливі естафети без предметів, доступні учням різного віку і статі; на святі підбирають ігри-естафети, в яких можуть брати участь діти різного віку й різної підготовленості [1; 2; 4].

Вибір естафети залежить від місця проведення. Так, у коридорі бажано проводити лінійні або колові естафети. У залі або на майданчику можна проводити естафети з подоланням перешкод, з груповим пересуванням. Взимку на майданчиках проводяться естафети на лижах, на санчатах. При температурі повітря $+10^{\circ}\text{C}$ усі учасники повинні діяти в естафетах активно. При проведенні естафет взимку майданчик чистять від снігу, огорожують сніговим валом. У жарку погоду використовують естафети, в яких учасники виконують завдання по чергово [4].

При проведенні естафет у приміщенні необхідно прослідкувати, щоб сторонні предмети не заважали пересуванню гравців. У спортивному залі спортивне знаряддя, яке не можна прибрати із залу, необхідно загородити гімнастичними лавами, сітками [1; 2; 3; 4].

Для проведення більшості естафет необхідний інвентар. Бажано, щоб він був яскравим, помітним (особливо для дітей молодшого шкільного віку). Інвентар повинен відповідати анатомічним можливостям школярів, а його кількість повинна бути передбачена заздалегідь. Інвентар роздається тільки після роз'яснення естафети. Розставляти й роздавати інвентар доручають дітям за вказівкою й наглядом керівника [1; 3].

Пояснення складних або комбінованих естафет рекомендується супроводжувати показом.

Гравців поділяють на команди кількома способами:

- За призначенням керівника, коли необхідно поділити групу на рівні за силою команди (при умові, що керівник добре знає контингент дітей);
- За розрахунком (гравці розраховуються на першій–другий). Найчастіше застосовують для швидкого поділу гравців на команди. Але, при даному способі поділу команди не завжди рівні за силами;
- Перешикуванням у русі. При застосуванні цього способу в кожному ряді повинно бути стільки чоловік, скільки необхідно команд. Склад команд при застосуванні цього способу часто нерівний за силами;
- За домовленістю гравців. Діти вибирають капітанів. Діляться на пари, рівні за силовими якостями. Змовляються в кожній парі і, підходячи до капітанів, оголошують

або демонструють свої назви, після чого капітани вибирають їх за назвами. При даному способі команди рівні за силою, але цей спосіб займає багато часу, тому застосовують його переважно в позаурочний час, коли час на проведення ігор необмежений;

• За вибором капітанів. Вибираються капітани команд, які по чергово набирають до себе в команду гравців. При даному способі гравці в командах рівні за силою. Застосовують переважно для учнів старших класів, оскільки вони добре знають сили один одного і вміють правильно оцінити вибір гравців.

Для проведення естафет можуть бути й постійні команди, які формують на початку навчального року. За необхідності склад команд можна міняти через проміжок часу (чверть, півріччя).

В організації ігор-естафет важлива роль відводиться капітанам команд, які є безпосередніми помічниками керівників. Їх вибирають або призначають переважно тоді, коли група вже поділена на команди (крім способів вибору і за домовленістю капітанів). Капітани організують і розміщують гравців, розподіляють їх за силою, відповідають за дисципліну. Капітанів вибирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично міняти капітанів [2; 4].

Для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам (“Сонечко”, “Зірочка” і т. п.); для підлітків – за бажанням гравців (“Спартак”, “Динамо” і т. п.); для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер (команда 1, команда 2 і т. д.).

В урочній формі проведення естафет для підвищення моторної щільності групи ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати 5–6 чоловік. При поділі гравців на команди для проведення естафет слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у командах, яких повинно бути однаково в усіх командах, особливо це стосується підліткового і старшого шкільного віку.

Для проведення ігор-естафет керівник заздалегідь вибирає помічників, визначає їх функції: спостереження за дотриманням правил, за рахунком, за роздачею й розставленням інвентарю. Кількість помічників залежить від організації естафет, від складності виконання, від кількості команд, кількості гравців у командах, від розмірів майданчика. Помічників вибирають до шиккування гравців або після оголошення естафети. До ролі помічників залучають дітей, що за станом здоров'я входять до підготовчої або спецмедгрупи.

Пояснювати виконання естафети краще за все з вихідного положення. Для пояснення керівник повинен вибрати місце так, щоб його було видно всім гравцям, щоб він бачив усіх учасників і міг контролювати їх поведінку. Пояснення повинно бути коротким, логічним, послідовним. План викладу може бути таким:

- 1) назва естафети або спосіб організації естафети (лінійна, колова, зустрічна);
- 2) мета естафети; 3) правила естафети; 4) хід естафети; 5) розміщення гравців.

Для кращого засвоєння складних естафет пояснення слід поєднувати з показом. Показ може бути неповним (коли звертається увага гравців на деякі більш складні моменти естафети) або повним.

Перед початком естафети бажано оголосити учасникам, скільки разів вони будуть її повторювати. Естафета починається за умовним сигналом, яким може бути команда, свисток, помах прапорцем або рукою, сплеск долонями.

Естафета проводиться не менше трьох разів. Бажано при кожному повторі естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві однакові естафети за структурою рухів. Слід враховувати характер попередньої діяльності й настрої учнів. Навантаження під час естафети можна регулювати зменшенням або збільшенням загальної рухливості учнів. Естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами на місці.

При проведенні естафет гравці повинні пересуватись проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному й уникати травматизму. Закінчується естафета після того, як всі учасники команди виконали завдання, які перед ними ставились, тобто коли гравець, який починав естафету, по її закінченні знову стоїть першим. Доцільно першими ставити нижчих за зростом гравців, а останніми – високих.

Особливе значення має суддівство, яке повинно бути точним і об'єктивним. Для суддівства керівник може залучати помічників із дітей, які не задіяні в естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система вимагає від усіх учасників виконати естафету до кінця, до останнього гравця, особливо це стосується команди, яка програє, за винятком естафет на швидкість виконання. Якщо естафети проводяться на уроці, то керівнику необхідно вказати на помилки, які допускали гравці команд, і шляхи їх усунення.

Висновки

1. Організація ігор-естафет включає такі моменти: форму заняття, місце проведення, наявність інвентарю, поділ гравців на команди, вибір помічників, пояснення виконання естафети.

2. Засвоєння естафети й поведінка учнів під час її проведення значною мірою залежить від правильного керівництва: естафета починається за умовним сигналом і проводиться не менше трьох разів; суддівство повинно бути точним та об'єктивним; підводити підсумок естафети краще за очковою системою.

3. Основні моменти методики проведення естафет такі: групу ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі; бажано дати назву командам молодших школярів, для підлітків – за бажанням гравців, для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер; кількість хлопців і дівчат у командах повинна бути однаковою; виконувати естафети краще за все з вихідного положення, з якого вона починається; пояснення складних естафет слід поєднувати з показом; перед початком естафети бажано оголосити, скільки разів вона буде повторюватись; починається естафета за умовним сигналом; естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами; при проведенні естафет гравці повинні пересуватись проти годинникової стрілки; при підведенні підсумків керівнику необхідно вказати на помилки, які допускали гравці команд, і шляхи їх усунення.

1. Былеева Л. В. Подвижные игры : учебн. пособие для институтов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : [б. и.], 1982. – 224 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебн. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
3. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – К. : [б. в.], 1989. – 103 с.
4. Подвижные игры : учебное пособие для студентов вузов и факультетов физической культуры. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 239 с.
5. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури / С. Б. Мудрик. – Луцьк : [б. в.], 1996. – 151 с.