

Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Ігри-естафети належать до організованих рухливих ігор зі встановленими правилами (елементарних рухливих ігор). В існуючій літературі широко описана класифікація естафет.

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

За способом дії учасників естафети поділяються на почергові та сумісні. Почергові естафети можуть бути на місці, без переміщення учасників; із 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 та комбіновані. Під час простих виконується одне завдання (перенести вантаж, ведення м'яча, біг на відповідну відстань, стрибки й 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 із задалегідь обумовленим способом (під час повторення в закріпленні матеріалу) або довільно (із правом вибору найбільш раціонального варіанта).

За способом організації учасників ігрові естафети поділяються на:

- лінійні, в яких команди шикуються в колону або в шеренгу та пересуваються човниковим способом, виконують 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 зі сторін);
- зустрічні, в яких половина учасників кожної команди розміщуються на протилежній стороні майданчика й переміщення гравців або передача естафети проходить назустріч один одному.

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

В іграх-естафетах учасники ведуть боротьбу за всю команду самостійно (почергово) або групами за взаємопідтримки й взаємодопомоги своїх товаришів, але без вступу в зіткнення із суперником [1; 2; 4; 6].

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

Капітанів вибирають самі гравці або призначає керівник. У постійних командах рекомендується періодично міняти капітанів [2; 4].

Як видно з вищевикладеного, більшість авторів основну увагу приділяють організації естафет, дещо менше – методиці проведення.

Завдання дослідження – проаналізувати існуючі підходи до проведення ігор-естафет з дітьми шкільного віку та визначити методику їх проведення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Іграм-естафетам притаманні висока емоційність та індивідуально-змагальний момент, відчуття команди, згуртованість. Кожна дитина – у полі зору керівника. Старання, вміння й зусилля кожного учня бачать керівник і всі гравці. Під час вибору естафет необхідно враховувати форму заняття (урок, перерва, прогулянка, свято та ін.). На уроці плануються ігри-естафети, які відповідають завданням уроку. Проводити їх краще в кінці основної частини уроку для закріплення вмінь і навичок, для підняття емоційного стану, для зацікавленості дітей до занять фізичною культурою. У завершальній частині уроку можна запропонувати дітям естафети на місці або малорухливі естафети для відновлення діяльності серцево-судинної й дихальної систем.

В урочній формі проведення естафет, щоб підвищити моторну щільність, групу ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі або на майданчику. Кількість гравців у команді не повинна перевищувати 5–6 чоловік. Під час поділу гравців на команди для проведення

естафет слід звертати увагу на кількість хлопців і дівчат у командах. Вона має бути рівною у всіх командах, особливо серед учнів підліткового й старшого шкільного віку.

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

Для молодших школярів добирають прості за змістом естафети з переносом предметів, перебіжками, котінням м'ячів і т. п. Це переважно колові й лінійні естафети. Із підлітками проводять колові, лінійні та зустрічні естафети, в які включають елементи рухів, що вивчалися в основній частині уроку. Старших школярів більше цікавлять естафети, в які включають тактичні й технічні прийоми. Часто застосовують зустрічні естафети.

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

Пояснювати виконання естафети найкраще з вихідного положення, з якого вона починається. Для пояснення керівник повинен вибрати місце так, щоб його було видно всім гравцям і він бачив усіх учасників та міг контролювати їхню 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) розміщення гравців; 4) хід естафети; 5) правила естафети.

Для кращого засвоєння складних естафет пояснення слід поєднувати з показом. Показ може бути неповним, під час якого 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 за кожного повтору естафети вносити невеликі зміни або додавати якийсь рух. На одному занятті не бажано проводити дві однакові естафети за структурою рухів. Слід урахувати характер попередньої діяльності й настроїв 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.

Під час проведення естафет гравці повинні пересуватися проти годинникової стрілки, щоб не заважати один одному та уникнути травматизму. Закінчується естафета після того, як усі учасники команди виконали завдання, які перед ними ставилися, тобто коли гравець, який починав естафету, по її закінченні знову стоїть першим. Доцільно першими ставити нижчих гравців, а останніми – високих.

Для суддівства керівник може залучати помічниками дітей, які не задіяні в естафеті.

Підводити підсумок естафети краще за очковою системою. Така система змушує всіх учасників виконувати естафету до кінця, до останнього гравця, особливо, що 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. Засвоєння естафети й поведінка учнів під час її проведення значною мірою залежать 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.

Основні моменти методики проведення естафет полягають у тому, що групу ділять на максимальну кількість команд, які можна розмістити в залі; для молодшого шкільного віку бажано дати назву командам, для підлітків – за бажанням гравців, для старшого шкільного віку команди можуть мати порядковий номер; кількість хлопців і дівчат у командах повинна бути рівною; виконувати естафети найкраще – з вихідного положення, із якого вона починається; пояснення складних естафет слід поєднувати з показом; перед початком естафети бажано оголосити, скільки разів вона буде повторюватися; починається естафета за умовним сигналом; естафети з великим фізичним навантаженням слід чергувати з менш рухливими естафетами; під час проведення естафет гравці повинні

пересуватися проти годинникової стрілки; під час підведення підсумків керівнику необхідно вказувати на помилки, які допускали гравці команд, і шляхи їх усунення.

Література

1. Былеева Л. В. Подвижные игры : учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : [б. и.], 1982. – 224 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Изд. центр “Академия”, 2002. – 160 с.
3. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – К. : [б. в.], 1989. – 103 с.
4. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури / С. Б. Мудрик. – Луцьк : [б. в.], 1996. – 151 с.
5. Подвижные игры : учеб. пособ. для студ. вузов физ. культуры. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 239 с.
6. Троценко Т. Використання ігрової діяльності у формуванні моральних якостей молодших школярів / Т. Троценко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 253–255.

Анотації

У статті обґрунтовано методику проведення ігор-естафет із дітьми шкільного віку.

Ключові слова: ігри-естафети, діти шкільного віку, методика проведення естафет.

Татьяна Цюпак, Юрий Цюпак. Методика проведения игор-эстафет с детьми школьного возраста.

В статье обосновывается методика проведения игор-эстафет с детьми школьного возраста.

Ключевые слова: игры-эстафеты, дети школьного возраста, методика проведения эстафет.

Tatiana Tsyupak, Yuri Tsyupak. Method of the Conducting of Relay Game-Places with School-Age Children.

In the article the method of conducting of relay game-places with the school-age children is grounded.

Key words: relay game-places, school-age children, method of the organisation of relay game-places.