

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино**

**Тема: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Тренер-преподаватель по футболу
МБУДО «ДЮСШ» ГО ЗАТО г.Фокино
С.И. Матюхин

2016 год

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов.

Игровой метод – это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов *игровой деятельности* (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Соревновательный метод – это способ, основанный на включении в данный процесс компонентов *соревновательной деятельности*.

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга. Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную или ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Игра же – это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, так как они не подчинены регламентации способов их выполнения и строгой дозировке. В игре двигательная деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действия подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке, в игре наряду с формированием двигательных умений и навыков осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание различных личностных качеств.

Соревновательный метод предусматривает использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения. Определяющей чертой его является сопоставление сил в борьбе за первенство, за возможно более высокое достижение.

Объектом соревновательной деятельности может быть не только результат, но и качество выполнения двигательного действия, что довольно широко распространено в младшем школьном возрасте. Установка на соревновательную деятельность вызывает у детей стремление максимально проявить свои силы. Например, в ходе урока дети в условиях соревнования значительно улучшают свои результаты в прыжках, беге на 30 м, челночном беге, метании по сравнению с показателями в условиях прямого задания.

Применение игрового и соревновательного методов позволяет развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Оба метода могут быть представлены различными приемами, а **игровые и соревновательные средства** в процессе обучения различают по следующим показателям:

- по преимущественной направленности (на формирование двигательных умений и навыков или развитие двигательных качеств);
- по отношению к изучаемому двигательному действию (содержащие отдельные элементы двигательного действия, целостное двигательное

действие, различные сочетания двигательных действий, способы выполнения двигательных действий в изменяющихся условиях);

- по отношению к развиваемому двигательному качеству (на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, комплексное совершенствование двигательной деятельности);
- по способу включения в процесс обучения (кратковременное, распределенное с периодическим включением, распределенное с постоянным включением).

Успех применения обоих методов зависит от соответствия игр, игровых заданий и элементов соревнования логике учебного процесса, конкретным задачам обучения. Решающим является и умение учителя подбирать средства обучения.

В процессе обучения каждому двигательному действию выделяют три этапа, содержащих определенные фазы усвоения учебного материала. Работа на этапах отличается по существу решаемых задач.

На этапе ознакомления с техникой двигательного действия используют игровые упражнения подражательного характера. Дети, подражая действиям животных, представителей различных профессий и др., учатся определять основные характеристики движений и сравнивать собственное выполнение с заданным образцом, что повышает сознательность и активности детей в процессе обучения. Необходимо использовать движения, близкие изучаемым по технике выполнения, встречавшиеся ранее в двигательном опыте детей, способствующие созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии. Например, игра в снежки поможет освоить технику метания мяча на дальность и в цель. Рекомендуется широко применять и прием ролевого поведения.

На этапе разучивания двигательного действия в процессе обучения рекомендуются упражнения в игровой форме и игры, содержащие элементы техники разучиваемого двигательного действия. Использовать упражнения для повышения интереса детей к изучаемому действию. Необходимо также

сформировать у детей представление о значении данного двигательного действия в практической деятельности человека. Например, при обучении прыжку в длину детям можно предложить роль солдат в ситуации, когда нужно за короткий промежуток времени преодолеть множество препятствий, для чего необходимо хорошо прыгать. Таким образом будет осуществляться формирование мотива обучения. В данной ситуации дети будут более внимательны и активны.

Соревновательный метод на этапе разучивания двигательного действия применяется в виде соревнования, объектом которого являются показатели качества выполняемых двигательных действий («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Можно использовать и эстафеты, содержащие выполнение разучиваемого действия в знакомых учащимся условиях.

В отличие от игрового метода в **соревновательном** заранее известные детям качественные или количественные показатели осуществления двигательных действий, выполнение которых подчинено закономерностям техники изучаемого двигательного действия. С целью реализации принципа сознательности и проверки правильности представления детей о технике упражнения можно дать возможность игрокам соревнующихся команд определять правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки.

На данном этапе обучения оценивается способность детей выполнять двигательное действие в стандартных условиях. На этапе совершенствования двигательного действия, как известно, ставится уже задача довести его до степени навыка, т. е. добиться свободы его выполнения, целесообразной быстроты, вариативности и автоматизма. Проведенное нами исследование позволило сделать вывод об эффективности использования на данном этапе подвижных игр, содержащих выполнение совершенствуемого действия в сочетании с другими, где это действие служит составной частью более сложных движений. В таких играх способы выполнения двигательного действия зависят от конкретных условий игровой ситуации и подчинены цели игры, ее замыслу и сюжету, а внимание детей сосредоточено не на

технике выполнения двигательного действия, а на его внешних условиях и цели. Это содействует формированию у ребенка способности определять динамические, пространственные и временные параметры движения.

При совершенствовании двигательного навыка следует применять не простое многократное механическое повторение одного и того же упражнения, а такое повторение, при котором двигательное действие качественно видоизменяется в зависимости от требований игровой ситуации. Проблемные ситуации, возникающие в ходе игры и требующие срочного выбора построения двигательной деятельности, позволяют совершенствовать и психические функции ребенка: восприятие, внимание, переработку информации и др.

При помощи соревновательного метода мы стремились сформировать у детей способность применять двигательное умение в условиях ограничения времени и большого эмоционального напряжения, что довольно часто встречается в различных жизненных ситуациях. Хорошие результаты принесло использование эстафет, содержащих выполнение: последовательно нескольких изученных двигательных действий; двух двигательных действий одновременно; сочетания двигательных действий, при котором одно из них вызывало затруднение выполнения другого. Например, при совершенствовании метания мяча в цель детям давалось задание добежать до места метания, выполнить метание, подобрать мяч и вернуться на место передачи эстафеты; при совершенствовании ловли и броска большого мяча во время передвижения по кругу выполнить бросок мяча вверх-вперед, поймать мяч и передать следующему участнику (круговая эстафета с мячом); при совершенствовании кувырка после выполнения его пройти, не потеряв равновесия, по гимнастической скамейке. Естественно, что применять такие эстафеты можно только после того, как дети хорошо овладеют всеми двигательными действиями.

Игровой и соревновательный методы ценны тем, что они дают возможность моделировать условия выполнения двигательных действий,

создавать игровые ситуации с учетом их сложности и адекватности ситуациям, встречающимся в жизни. Помогают они, и прививать детям в умело подобранных и построенных педагогом командных играх и соревнованиях навыки совместной деятельности, сотрудничества для достижения общей цели. Эффективность обоих методов зависит от их применения в строгом соответствии с конкретными задачами обучения.

Игровые и соревновательные технологии в начальной школе являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развития творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижению этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их содержанию.

ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Эстафета. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3-4 прыгнуть боком через скамейку, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, 5 – пробежать по узкому краю скамейки. Вернуться в конец колонны.

Игра «Ловкие ребята». На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними – 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Водящий находясь посередине. Громко произносит: «раз, два, три!» В ответ все играющие говорят хором:

«Мы веселые ребята.

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать!»

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все, прокричав речитатив, бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

Игра проводится 3-4 раза, после этого отмечают лучшие ребята, ни разу не попавшиеся, и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

Правила игры:

- перебегать на другую сторону можно только после слов «...попробуйте нас догнать»;
- нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад за нее. Игрок, сделавший это, считается пойманным.
- Поймать – это значит дотронуться до играющего.
- Чтобы пойманные дети не бездействовали, можно их только подсчитывать и снова вводить в игру.

Полоса препятствий. Полоса препятствий является эффективным средством комплексной физической подготовки и методом закрепления техники двигательных действий.

При составлении ПП надо придерживаться некоторых правил. Преодоление ПП следует проводить в конце основной части урока. Подбор препятствий (упражнений) производится с учетом изучаемого раздела программы. Упражнения подбираются с учётом требований программного материала, уровня технической подготовленности учащихся, их функциональных кондиций, степенью овладения ими нестандартных

двигательных действий входящих в ПП. При этом надо иметь в виду, что степень сложности включённых в ПП заданий должна нарастать к середине дистанции и затем постепенно снижаться.

Полоса препятствий для детей младшего школьного возраста

1. Проход по гимнастическому бревну, сохраняя равновесие.
2. Подлезание под гимнастическую скамейку.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (5 раз).
4. Кувырок вперед из упора присев с выходом в основную стойку
5. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (5 прыжков).
6. Подлезание под легкоатлетическими барьерами.

Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Они являются проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию помогает сделать занятия более интересными. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались подвижные игры, посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием, а также умеют самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.