

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 3 имени Л.Ф. Комаровского г. Червеня»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Использование игрового и соревновательного методов
в физическом воспитании школьников»

Автор: учитель физической культуры и здоровья
Морозевская Амина Евгеньевна

Червень 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 .ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК.....	3
2.ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПЫТА.....	4
3.ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	5
Список использованных источников.....	6
Приложения.....	7

1.ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Данная работа посвящена теме «Использование игрового и соревновательного методов в физическом воспитании школьников».

Физическое воспитание должно быть направлено на формирование у учащихся таких качеств, как сознательное отношение к своему здоровью и физическому развитию, требованиям общественной гигиены; интерес к физической культуре и спорту, умение заниматься ими; потребность в регулярных физических упражнениях. Ловкость, сила, быстрота и выносливость в различных видах физической работы, владение рациональной техникой двигательных действий; решительность, упорство и другие волевые качества. Игровой и соревновательный методы, как ни какие другие методы способствуют развитию всех выше перечисленных качеств.

В наше время, когда физическая культура и спорт отошли на второй план, пропустив вперед, другие предметы, задача преподавателей физической культуры дать понять и показать, что физическое воспитание было и будет одним из самых важных и незаменимых. Есть много способов и методов, заинтересовать ребят, но самыми верными и эффективными будут игровой и соревновательный методы.

Актуальность значимость этой темы очевидна, так как игровой и соревновательный методы одни из массовых, эмоциональных и привлекательных методов физической культуры. Главная цель всех занятий, в том числе и физической культуры, заключается в разностороннем развитии личности детей.

Объектом исследования является физическое воспитание школьников.

Предметом исследования является методика использования игрового и соревновательного методов в физическом воспитании школьников в общеобразовательной школе.

Цель работы показать что игровой и соревновательный методы играют важное значение в физическом воспитании школьников.

Гипотеза предполагается, что игровой и соревновательный методы способствует развитию двигательных, координационных способностей учащихся старших классов.

Задачи:

1) Раскрыть роль игрового и соревновательного метода в физическом воспитании школьников.

2) Показать методику использования игрового и соревновательного метода.

В исследовании были использованы следующие методы: анализ, обобщение данных.

Практическая значимость работы состоит в том что, ее результаты можно использовать для более качественного проведения занятий.

2. ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПЫТА

Словесные методы

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.

1. Дидактический рассказ представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I—II классах, занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развертываются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту. Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

2. Описание это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

3. Объяснение метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким. Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

4. Беседа это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

5. Разбор это форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. Лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

7. Инструктирование это точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

8. Комментарии и замечания преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

9. Распоряжения, команды, указание это основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях. Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы. Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия, упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий.

Методы наглядного воздействия.

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности;
- 2) методы опосредованной наглядности;
- 3) методы направленного прочувствования двигательного действия;
- 4) методы срочной информации.

Рассмотрим основные особенности этих методов.

Метод непосредственной наглядности

Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия. *Методы*

опосредованной наглядности создают это дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др. Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- 1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия
- 2) выполнение упражнений в замедленном темпе
- 3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия
- 4) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, например, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велоэргометры, беговые дорожки, гребной тренажер и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки.

Методы строго регламентированного упражнения

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют: 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе; 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно воспитывать физические качества; 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным

контингентом; б) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчлененно-конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения. Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники. Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств.

К методам воспитания физических качеств относят:

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности. Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение; б) стандартное поточное упражнение.

Метод стандартно-интервального упражнения — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Метод переменного-непрерывного упражнения он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях;
б) переменное поточное упражнение это серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение;

- б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха;
- в) нисходящее упражнение.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций».

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения)- возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

2) расчлененно-конструктивный - предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое

3) сопряженного воздействия.- сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Для создания представлений о физических упражнениях необходимо использовать словесные методы. Эти методы активизируют восприятие, мышление ребенка, помогают осмысливанию двигательных действий, способствуют созданию более точных представлений о движении.

Слово сначала помогает наблюдать и точнее воспринимать показываемое физическое упражнение, а в дальнейшем позволяет вызвать зрительный образ данного движения и выполнять упражнение по названию, описанию, объяснению. С помощью слова детям сообщаются задания и осуществляется руководство процессом выполнения, исправляются ошибки.

Применение игрового метода в процессе физического воспитания

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер.

К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений.

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

1. Регулирование нагрузки.

Игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации намеченной программы действий и нормирования их влияния на

занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. Программирование здесь имеет вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках и т. д.).

Однако, в определенной мере возможно обеспечить регулирование нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими всевозможными способами), но точность нормирования ее, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения. Тем не менее, по мнению автора, точность нормирования будет зависеть от опыта и наблюдательности тренера-преподавателя, от его способности определить индивидуальные особенности занимающихся.

2. Исправление ошибок.

Что касается динамичных командных игр, контролировать быстрые движения в игре очень сложно. Нередко командные игроки начинают делать элементарные ошибки, и исправлять их по ходу движения практически невозможно. Поэтому от тренера требуется большая внимательность, наблюдательность, чтобы вовремя заметить ошибки и указать на них своим подопечным. Исправление ошибок в игровом методе представляется весьма сложным процессом, по мнению автора. Особенно это касается подвижных командных игр. Для исправления ошибок следует подбирать и придумывать ролевые или ассоциативные игры, проводимые в медленном темпе. Например, при исправлении ошибок в метании, преподаватель может показать действие в медленном темпе и дать задание ученикам повторить движение в медленном темпе, играя в игру «замедленная съемка».

3. Совершенствование навыков.

Игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств. Более того, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма,

товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

4. Использование игрового метода в любой части урока.

Применять игровой метод представляется возможным как в начальной части урока, при построении, так и основной части. Однако постоянное использование этого метода для всех занятий требует от преподавателя находчивости, изобретательности и фантазии. Например, провести построение можно попросить ученика, предоставив ему роль учителя. В основной части также можно использовать как ролевые игры, так и соревновательные, командные.

Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести весь урок под девизом «Мы готовимся в полет», не используя при этом ни одной подвижной или спортивной игры. Изучая, предположим, способы переноски грузов, можно организовать его в виде игры «Строим спортивную площадку».

5. Использование разновидностей игрового метода для различных возрастных групп.

Следует, пожалуй, учитывать, что если для дошкольного и младшего школьного возраста применимы как ролевой игровой метод, так и соревновательно-игровой, то для детей более старшего возраста возможно применить только игровой метод на основе командных игр, то есть соревновательно-игровой метод.

6. Взаимосвязь преподаватель-ученик.

Добиться результатов на уроке помогает определенная схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия. Если нет данной взаимосвязи, трудно добиться какого-либо результата.

Если ученики выполняют задания верно, то можно переходить к новому по схеме-модели. Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего упражнение в совершенстве.

7. Важность оценки.

В заключительной части урока или выполнения упражнений, обучения движения необходимо подвести итог и озвучить результаты, дать каждому оценку. Если использовался игровой метод соревновательного или командного характера, то оценкой послужит выявление победителей, призовых мест и т. п. Если был использован игровой метод ролевого типа, то следует оценить каждого, дав оценку исполнения «роли». Это закрепит хороший результат и будет являться отличным стимулом на дальнейших занятиях, по мнению автора.

Применение соревновательного метода в процессе физического воспитания

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании

соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода. В первом случае речь идет о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие), во втором – об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и другие подобные им состязания). Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных не соревновательных нагрузках.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. п.). В спорте же она закрепляется едиными правилами, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется во многом логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение.

Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения (если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают.)

Соревновательный метод широко используется в тренировке спортсменов высокого класса

Соревновательному методу присущи многие признаки соревнований, но он имеет более широкую среду применения. Предметом соревнования при использовании соревновательного метода могут быть любые физические упражнения на занятиях от построения до выхода из зала.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие:

1. Сопоставление сил, занимающихся с целью определения победителя. Победе подчинена вся деятельность участников в соответствии с установленными правилами.

2. Соревновательный метод дает возможность полностью раскрывать функциональные и психические возможности учеников и выводить их на новый уровень подготовленности.

3. Ограниченные возможности регулировать нагрузку учеников. Применяется при совершенствовании упражнений и воспитании физических качеств, когда необходимы и допустимы предельные усилия.

В практике используются несколько методических подходов:

– выполнение соревновательным методом подготовительных упражнений с установкой на превышение параметров тренировочной нагрузки;

– состязание в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной подготовки, но требующих психической мобилизации (например, состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движения или необычных сочетаний, освоенных ранее элементов);

– введение в качестве предмета состязания частично видоизмененных форм основного соревновательного упражнения (метание утяжеленного снаряда, бег на дистанциях, смежных с основной соревновательной дистанцией, и др.);

– "смещение" соревновательной установки с акцентом преимущественно на качественную сторону упражнений.

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

Таким образом, соревновательный метод используется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях.

Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативы, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладании и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового и соревновательного методов. При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1. Основные задачи руководителя игры. При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать их направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Занятия играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, сознательной дисциплины, а значит важно правильно подбирать игры для обучения в соответствии со школьной программой. Изучив характер и поведение в игре, руководитель может регулировать чрезмерную возбудимость, споры, несоблюдение правил, нечестность и другие конфликтные ситуации.

1.2. Подготовка к проведению игры. Большое значение в успешной подготовке к игре имеют выбор игры, место ее проведения, подготовка инвентаря и разметка площадки. Преподаватель должен определить основные задачи, которые он ставит перед уроком и соответственно им выбирать игры. Важен также учет степени трудности игры для занимающихся. Игры легкие, не требующие проявления усилий, так же неинтересны, как и слишком трудные. Степень трудности определяется подготовленностью группы.

1.3. Организация играющих. Приступая к объяснению игры, необходимо так расставить детей, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его. Лучше всего построить детей так, как они должны начать игру. Если до начала игры дети должны встать в круг, то руководитель становится между ними. Приступая к рассказу, учитель должен ясно представлять себе всю игру.

В рассказе не следует употреблять сложных и незнакомых детям терминов.

1.4. Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало больше детей. Выделять водящих можно различными способами: • По назначению руководителя; • По жребию; • По выбору играющих; • По результатам предыдущих игр. В качестве поощрения водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д.

1.5. Распределение на команды. Распределение на команды производится различными способами: • По усмотрению учителя; • Путем расчета; • Путем фигурной маршировки или путем расчета движущей колонны; • По сговору; • По назначению капитанов; • Постоянные команды.

2. Руководство процессом игры

2.1. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Необходимо начать игру организованно, не задерживая ее начала, т.к. излишняя задержка снижает игровое состояние играющих и уменьшает готовность к игре. Игра начинается по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы упражнять детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель следит за выполнением и создает необходимые условия их соблюдения. Правила участники игры узнают во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать их и дополнять. Поправки и замечания следует делать, не останавливая общего

хода игры. Если большинство играющих допускают одну и ту же ошибку, игру следует приостановить, чтобы внести поправку. Подвижная игра обычно сопровождается оживлением и возгласами, т.к. связана с эмоциональными переживаниями. Однако, не должно быть чрезмерного шума, неоправданного крика, что чаще всего бывает при неправильном руководстве. Во время игры необходимо воспитывать у детей организаторские навыки. Для чего следует привлекать их к организации и проведению игры в качестве помощников судей, счетчиков очков и т.д.

2.2. Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил, руководитель с помощью педагогических приемов руководит обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья следит за тем, чтобы команды были равные по количеству, по силам играющих. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

2.3. Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуются сразу чрезмерные мышечные напряжения, которые требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроение детей. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

2.4. Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее. Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления игру следует заканчивать.

2.5. Определение результатов игры. Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Объявлять результат игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

2.6. Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших свои роли.

Необходимо отмечать учащихся, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

Волейбол

Волейбол — командный вид спорта, и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Но для того чтобы соревновательные коллективные действия были эффективными, необходимо, чтобы волейболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Соревнования должны носить официальный характер с выявлением и награждением победителей, лучших учебных групп по возрастам, лучших коллективов.

Положение о соревновании

Заблаговременно до начала соревнований (не менее чем за один месяц) учитель совместно с активом секции волейбола разрабатывает положение о соревновании. После утверждения положения директором школы оно доводится до сведения физоргов классов.

В положении необходимо предусмотреть основные моменты организации и проведения соревнований с учетом особенностей участников и условий- школы.

Наиболее типичными разделами положения являются:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями. Судейство.
4. Участвующие команды и требования к участникам.
5. Правила проведения соревнований, способ проведения, оценка результатов, выявление победителей.
6. Порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в заключении всего вышесказанного хотелось бы отметить следующее.

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как: «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Соревновательный метод характеризуется также приведением к некоторому единообразию предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и не упорядочен сам процесс сопоставления. Но она всегда присутствует при использовании соревновательного метода.

Список используемых источников:

1. Ашмарин Б.А. - Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.:Академия,2004.-287с.
2. Ашмарин Г.А. - Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие - М.: Академия,2005.-287с.
3. Быков В.С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. - М.: Академия,2008.-174с.
4. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. - М.,2004.-106с.
5. Гойхман П.Н. Трофимов О.Н. Физическая культура в школе. - М.,ФиС,2004.-379с.
6. Гугин А.А. Уроки физической культуры. - М.:Академия,2004.-225с.
7. Гуревич И.А. «Физическая культура в школе», журнал 2004-№9

8. Демидов В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физическая культура в школе. -2004.- № 1.- С.31-37
9. Казначеева В.П. Теория и методы физического воспитания. М.:Академия,2003.-270 с.
10. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры.- М.:Академия,2005. - 318с.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ.культ.-М.:Академия,2005.-305с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.: Академия,2005.-265с.
13. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Академия,2006.-372с.
14. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 2003.-402 с.
15. Романенко М.И. Физкультура. - Киев, 2008. - 260 с.
16. Теория и методика физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. -М.: Физкультура и спорт,2005.-230с.