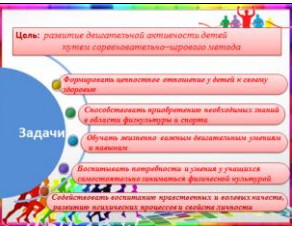
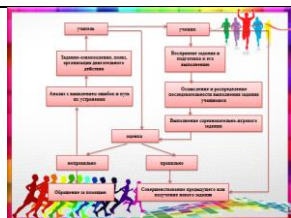


	Активизации двигательной деятельности учащихся с помощью соревновательно -игрового метода
	В жизни детей двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции физического развития и состояния здоровья. Растущий организм испытывает потребность в движениях. Удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности. Низкая плотность занятий, отсутствие индивидуального подхода и средств стимуляции интереса к занятиям, приводит к низким темпам обучения и малой прочности усвоения технических приемов.
	Помочь повысить эффективность школьных уроков может реализация соревновательного-игрового метода.
	Цель данного метода: развитие двигательной активности детей путем соревновательно – игрового метода. Задачи: 1. Формирование ценностного отношения детей к своему здоровью. 2. Укрепление здоровья (содействует нормальному физическому развитию детей). 3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. 4. Развитие двигательных способностей. 5. Приобретение необходимых знаний в области физкультуры и спорта. 6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. 7. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании понимается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования.
	Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности, двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий, стремления учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться.

	Применение такого метода в учебном процессе вызывает радость у детей, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (я оцениваю двигательную активность ребенка на уроке). Метод ориентирован на обучение без принуждения, что я считаю немаловажным в физическом воспитании учащихся. Важным достоинством данного метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Соревновательно-игровой метод исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование. Теперь о том, как я это применяю на уроке.
	В этом мне помогает схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия. Данную схему я использую как для каждой части урока, так и для урока в целом. Если нет данной взаимосвязи, трудно добиться какого-либо результата.
	Хорошее начало урока – игра «Класс, смирно!» Причём чем старше дети, тем с большим удовольствием они играют и с меньшим удовольствием проигрывают. Дети выполняют команды учителя только если он произнёс слова «Класс». Если слово "класс" он не произнесет, то реагировать на команду не надо. Строчные и порядковые упражнения даю на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше ошибок).
	При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются в количестве упражнений за определенный промежуток времени на месте и в движении. Например, даю задание: кто раньше выполнит 10 наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т.д.
	При выполнении комплексов (ОРУ) провожу соревнование как по качеству выполнения, так и по синхронности. Особенно нравятся ребятам упражнения с предметами.
	Далее обязательно даю упражнения в движении – такие, которые будут способствовать выполнению более сложного задания в основной части. И здесь присутствует <u>соревновательный метод</u>. Учащиеся соревнуются в технике освоения и выполнения данного упражнения и исправления ошибок. Все делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит, кто быстро найдет ошибку, общую или индивидуальную. Например, если в основной части урока ребятам нужно будет проявить скоростные качества, даю задание такое: догнать, обогнать, кто быстрее, и специальные беговые, прыжковые упражнения на технику выполнения.



В основной части урока главной задачей является – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию.

(Анимация) Я считаю, что четкое объяснение техники выполнения любого упражнения и правильный показ учителем обязательны (особенно если урок ведется в начальном и среднем звене).

(Анимация) В более старших классах учитель может опираться на хорошо подготовленного ученика, который может правильно осуществить показ

(Анимация) упражнения после методически правильного объяснения преподавателя. (Анимация) Затем идет распределение последовательности

выполнения задания учащимися, поэтапное обучение от простого к сложному. (Анимация) Овладев необходимыми умениями и навыками,

соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике.

Например: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее). А если это игра, то с изучением правил и исправлением ошибок. (Анимация)

Итак, я стараюсь оценить на уроке всех учащихся или их большинство.

(Анимация) Если ребята выполняют задания верно, то идет переход к новому

по схеме - модели. (Анимация) Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего

упражнение в совершенстве.

Достичь двигательной активности (деятельности) ребятам помогает соревновательно-игровой метод, присутствующий во всех видах учебной программы. Рассмотрим некоторые из них.



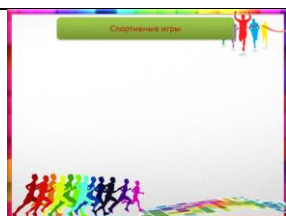
Играть и соревноваться в гимнастике можно так же успешно, как и в других видах физической подготовки. Суть метода – прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победы или возможно более высокого достижения как отдельных учащихся, так и команд. Итак, чтобы повысить заинтересованность учащихся в качественном выполнении упражнений, даю задание на их выполнение в соревновательно-игровой обстановке.

ПРИМЕР: Делю класс на отдельные команды и провожу соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом оценивают друг друга. Соревнования провожу в параллельных колоннах или шеренгах с выбыванием участников, которые допустили ошибки или с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителя игры или соревнования.



Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения, наряду с гимнастическими, являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, они состоят из монотонных движений, в результате чего притупляется интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого – повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет мне скучную монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной. На уроке даю учащимся следующее задание: бег с определением лидера, меняю возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре; провожу соревнования с обязательной оценкой достигнутого уровня; поощряю учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания. Регулярно поощряю не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших улучшить свои личные результаты.



Соревновательно-игровой метод особенно популярен на уроках со спортивными играми, когда он применяется для закрепления и совершенствования игрового навыка. Техника владения мячом успешно отрабатывается как в эстафетах, так и в подвижных играх. Для овладения техникой перемещения применяются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры. При обработке и совершенствовании передачи и ловли мяча используются всевозможные передачи в парах, тройках, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах, шеренгах. Много игровых заданий выполняется для закрепления бросков мяча (с места, с шага, в прыжке, в движении, после остановки, после поворота, с сопротивлением).

Соревновательно-игровая методика позволяет на практике увидеть физические возможности учащихся, и, исходя из них, определить величину физической нагрузки для каждого школьника

Для того, чтобы на практике доказать эффективность применения соревновательно-игрового метода проведём эксперимент,



Цель эксперимента:

Практически показать применение соревновательно-игрового метода на уроках физическая культура, доказать его эффективность.

Суть эксперимента заключается в следующем: я взял группу ребят, одного возраста с разными антропометрическими данными, и дал им задание на выполнение некоторых упражнений на развитие прыгучести



Сначала задания звучали следующим образом:

1. За сколько ученик прыгнет на скакалке 100 раз?
2. Сколько приседаний может сделать за одну минуту?
3. Сколько раз может выпрыгнуть вверх, достать при этом, коленями до нижнего шнура волейбольной сетки?

Результаты измерений вы видите на таблице.



Через неделю я дал им такие же задание, с формулировкой:

1. Кто быстрее прыгнет на скакалке 100 раз?
2. Кто больше сделает приседаний за одну минуту?
3. Кто дольше сможет выпрыгивать вверх, доставая при этом, коленями до нижнего шнура волейбольной сетки?

Результаты были значительно лучше



На диаграммах вы можете увидеть, что задания которые звучали с соревновательной направленностью привели к гораздо лучшим результатам.



Кроме того перед экспериментом мы замерили высоту прыжка, каждого ученика и после его окончания мы сделали тоже самое, результат улучшился у всех ребят, что привело к восторгу детей.

По результатам этого эксперимента мы можем сделать вывод, что, применяя соревновательно-игровой метод, мы значительно увеличили двигательную активность учащихся, что привело к улучшению физических качеств учащихся.

	Творчески применяемый соревновательно-игровой метод в процессе физических занятий позволил мне добиться следующих результатов в учебной деятельности.
	И внеурочной деятельности Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное – решить основную проблему двигательной активности учащихся любого возраста и пола.