

МКОУ «Харанжинская СОШ»

Описание педагогического опыта работы учителя физической культуры Муниципального казённого общеобразовательного учреждения

«Харанжинская средняя общеобразовательная школа»

Чепиль Михаила Григорьевича

«Подвижные и спортивные игры как средство развития физических и личностных качеств учащихся»

Содержание.

1. Введение

1.1 Актуальность и перспективность опыта.

2. Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности через спортивные и подвижные игры

2.1 Подвижные игры

2.2 Спортивные игры

2.3 Физическая подготовка в спортивных играх

2.4 Ведущая педагогическая идея

2.5 Технология опыта.

Заключение

Результативность опыта и его эффективность

Список литературы.

1.Введение

1.1. Актуальность и перспективность опыта.

Общеизвестный факт, что инновационные технологии упрощают, делают комфортнее нашу повседневную жизнь. Однако люди, в том числе и дети стали не только меньше двигаться физически, но и менее приспособлены к бытовым реалиям. Отсюда и состояние здоровья подрастающего поколения стало ухудшаться, начиная с нарушений опорно-двигательного аппарата, заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно –сосудистой и кровеносных систем, а в последствии и психические расстройства. Нельзя списывать и раннюю акселерацию, плохую экологическую обстановку. Это ещё и низкая двигательная активность.

Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения

работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей. Одной из важнейших целей физической культуры в школе является не только развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся, но и становление личности ребенка. У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, быстрого переключения от одного учебного предмета к другому, сохранении правильной осанки при длительном сидячем положении за партой, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных качеств – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям, а также важный компонент состояния здоровья. Подвижные и спортивные игры являются эффективным средством физического развития и поддержание высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, формируют лидерские и организаторские способности, умение работать в команде, а также активной профилактикой различных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной патологий.

2. Развитие физических качеств учащихся в урочной и внеурочной деятельности через спортивные и подвижные игры

2.1. Подвижные игры

Существенную роль на уроках физической культуры необходимо отводить на спортивные и подвижные игры. Они вызывают сильный эмоциональный отклик у обучающихся. Играя, обучающиеся с одной стороны, улучшают свое физическое состояние организма, а с другой, делают это с удовольствием, без принуждения, с азартом, детской непосредственностью. Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети стремятся удовлетворить в играх. Играть для детей – это, прежде всего, двигаться, действовать, выплескивать застоявшуюся энергию. Во время подвижных игр у детей совершенствуется точность движений, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость, умение вести за собой и работать в команде. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач: для эмоциональной разрядки, повышения интереса школьников к урокам, формирования и развития физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость). Постановка, формулировка и технология решения педагогической задачи подвижной игры в каждом конкретном случае имеют глобальное значение. Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно. Проведение подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочное время, по моему мнению, является наиболее рациональным развитием физических качеств у детей младшего школьного и среднего возраста. Для человека этого периода игра является произвольным изображением его внутреннего мира, изображение его потребности. Это самое чистое и самое духовное проявление человека, и, в то же время, игра является копией всей человеческой жизни, внутренней, сокровенной, естественной жизни. Поэтому, игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром.

Большинство подвижных игр, организуемых на моих уроках, требуют от участников быстроты реакции. Эти игры, строятся мною на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Считаю, что постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию координационных качеств. Для развития силовых качеств на уроках использую игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. При организации игровой деятельности с детьми большое внимание уделяю играм с многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, которые вызывают значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Для совершенствования гибкости организую игры, связанные с частыми изменениями направлений движений, используя акробатические элементы. Спортивные и подвижные игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее развитие двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях. В зависимости от задач и характера игр, их физических и эмоциональных нагрузок, состава учеников, стараюсь включать их во все части урока. В начале урока, в подготовительной части, использую игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие концентрации внимания учащихся. Наилучшие движения для этих игр являются ходьба, бег, перебежки с несколькими дополнительными упражнениями. В основной части урока использую игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности, координации и выносливости. В заключительной части урока применяю игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией, на внимание. Они оказывают содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с позитивным настроением.

2.2 Спортивные игры.

Общеизвестно, что на уроках физической культуры основную часть предмета занимают спортивные игры. В их основе лежат различные технические и тактические приёмы, а целью обычно является определенный победный результат. Обобщая, можно дать определение понятию «спортивные игры». Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами. Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на строго установленное количество участников, определенную площадку, инвентарь. Специально подобранные мною игровые упражнения, выполняются индивидуально, в двойках, тройках, группах. Особое внимание уделяю на подвижные игры и задания с мячом, которые создают неограниченные возможности для развития координационных способностей. И это понятно. Так как особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча, во взаимодействии с напарником и без него.

2.3 Физическая подготовка в подвижных и спортивных играх

Как известно, физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх. Физическая подготовка условно делим на общую и специальную. Общую физическую подготовку направляю на всестороннее физическое воспитание. Для решения задач общей физической подготовки мной применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и вида спортивных игр. Это, прежде всего упражнения комплекса ГТО, упражнения из легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, элементов силовой гимнастики, лыжного спорта. Упражнения для общей физической подготовки подбираю с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию тех качеств, которые необходимы для данной спортивной игры. Это обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, методикой проведения, учитывая, естественно уровень подготовленности обучающихся. Специальную физическую подготовку направляю на процесс развития физических качеств и умений, необходимых в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью использую специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. В первую часть урока рекомендую включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую — упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Упражнения для развития силовых качеств рекомендовано с 8—10 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендую упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания, подтягивания, висы) или упражнениями сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание), а также с незначительными отягощениями. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное утомление, чаще меняется направленность на группы мышц. Для непредельных отягощений в упражнениях применяю набивные мячи, гантели, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление и растягивание, гибкость. В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами. Для всех спортивных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. Для ее развития использую прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями, многоскоки. Хороший прирост прыгучести дают упражнения в прыжках с высоты 1 —1,5 м с приземлением.

2.4. Ведущая педагогическая идея

Ведущая педагогическая идея - это, прежде всего:

- включение каждого ученика в активную двигательную деятельность;
- создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

По моим многолетним наблюдениям, наилучший воспитательный результат получается, когда идёт упор на успех ученика. Он связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха. Считаю, что основная часть программы по физической культуре в школе, спортивные игры являются одним из средств решения основных задач физического воспитания. Решая сложнейшую задачу по развитию физических и личностных качеств у школьников, учителю нельзя забывать об индивидуальных особенностях каждого ученика. Доктор педагогических наук В.И.Лях отмечал, что у разных людей уровень развития и сочетания, слагаемых названных физическими качествами очень различны. Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети, чаще всего, похожи на родителей, наследственная программа передается из поколения в поколение. Этот важный факт применяю для реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников. Особенно надо быть внимательными к учащимся с повышенной массой тела, даже небольшое превышение нормальной массы усложняет обучению некоторым элементам.

Используемые средства эффективного обучения:

Образовательные технологии в процессе обучения и воспитания: технология системно-деятельностного подхода, здоровьесберегающая технология, игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, технология интегрированного подхода

Электронные образовательные ресурсы: интернет- ресурсы (сайты ГТО, ресурсы сообщества учителей физической культуры;

Аудиовизуальные (слайды, видеофильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD)

Успех учащихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, в баскетбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приема. Например, челночный бег развивает координацию движений, бросок теннисного мяча через сетку учит технике нападающего удара. На занятиях большую помощь оказывает применение современных технических средств обучения. Удачным средством самоконтроля считаю разбор игры каждым игроком своих действий, снятых на видеокамеру. Обучающиеся наблюдают за собой со стороны, видят свои ошибки, обсуждают с товарищами свои действия. Лучшие игроки из каждого класса принимают участие в школьных соревнованиях между классами, причем выбирают сами учащиеся. Самые достойные становятся участниками районных соревнований. А выбор таковых происходит с моим руководством, учитывая умения играть и умения взаимодействовать с другими игроками. Для оценки уровня физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся применяю тесты и нормативы, обозначенные в программе по физической культуре в школе для определения координации или ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и силы. Тесты дают мне возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различного возраста.

Для определения уровня физической подготовленности школьников использую следующие тесты:

бег на 30 метров (скоростные качества); челночный бег 3*10 метров (скоростно- силовые и координационные качества); подтягивание на высокой перекладине у мальчиков и

поднимание туловища из вися лежа у девочек (силовые качества); бег на 1000 метров (общая и скоростная выносливость); наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).

Итак, можно сделать вывод, что подвижные и спортивные игры эффективно влияют на развитие физических качеств и способствуют сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / Мн.: Народная асвета, 2011. – с. 88

Ковалев В.Д. Спортивные игры: учебник для студентов пед. ин-тов. - М. «Просвещение», 2017. – с. 215

Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности / Теория и практика физической культуры, 1966. № 8. с. 126-136

«Комплексная программа физического воспитания (1 -11 класс)» В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон.

Материалы Интернета – виртуальное методическое объединение учителей физкультуры.

2021 год.