

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
спорта дополнительного образования детей Куйбышевского района
«Детско-юношеская спортивная школа»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

*Использование соревновательных упражнений и
подвижных игр в тренировочном процессе
по видам спорта*

**Разработана тренером-преподавателем
Глушаниной Л.Н.**

2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Сущность соревновательно-игрового метода.....	5
2. Место соревновательных и игровых заданий на тренировке	6
3. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений в учебно-тренировочном процессе по видам спорта:	
3.1. Легкая атлетика.....	9
3.2. Лыжная подготовка.....	10
3.3. Настольный теннис.....	11
3.4. Спортивные игры.....	13
3.4.1. Волейбол.....	14
3.4.2. Баскетбол.....	15
4. Литература.....	16
5. Приложения.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Обновление физического воспитания сегодня немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Специалистам физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

Эффективность применения соревновательно-игрового метода в физическом воспитании и в спортивной тренировке велика, так как он в совокупности многогранен, что и является проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на тренировках, так и на занятиях по физической подготовке за счет подключения эмоций учащихся.

Важным достоинством данного метода является также возможность введения во все его виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

В данной методической разработке описывается организация соревновательно-игровой деятельности на занятиях по физическому воспитанию. Предлагается несколько соревновательно-игровых заданий, систематизированных по видам двигательной подготовки.

Соревновательно-игровые задания могут разрабатываться по предлагаемой форме самостоятельно преподавателями, работающими над поиском новых соревновательных упражнений или подвижных игр, а также способов их проведения.

Данная разработка на практике поможет специалистам физической культуры в тренировочной работе. Она поможет оживить тренировочные занятия, поскольку соревнование и игра выступают одним из основных условий активизации физических движений, а также успешного закрепления специальных умений и навыков, связанных с конкретной физкультурно-спортивной подготовкой.

1. Сущность соревновательно-игрового метода.

Соревновательно-игровой метод (СИМ) относится к группе практических методов и обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода.

Характерные признаки:

- присутствие соперничества и эмоциональности в двигательных действиях;
- непредсказуемая изменчивость условий и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психических воздействий;
- стремление добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры и соревнования.

Суть соревновательно-игрового метода в том, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач в учебно-тренировочном процессе реально используем разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно.

СИМ используется для усвоения и закрепления учебного материала с помощью частных образовательных задач.

СИМ несет в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и духовного воспитания. Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение СИМ не только желательно, но и необходимо.

Средствами СИМ являются подвижные игры и соревновательные упражнения (из ритмической и атлетической гимнастики, тяжелой атлетики).

2. Место соревновательно-игровых заданий на уроке.

Согласно учебным планам, практически на всех тренировках преподаватель использует игровую деятельность. С этой целью мы должны подобрать разнообразные соревновательные упражнения (СУ), подвижные игры (ПИ), отвечающие задачам урока. Тем самым это подводит учащихся к необходимости приобретения нужных

умений и навыков, лучшей плотности урока и более правильной дозировке упражнений.

Сложные упражнения в подвижных играх и различных соревнованиях можно чередовать с более простыми. Кроме того, следует давать отдых отдельным группам мышц, системам организма, которые только что интенсивно работали. В ПИ и СУ, направленных на совершенствование элементов техники отдельных видов спорта, можно вначале пополнять упрощенные варианты движений, а затем переходить к более сложным взаимодействиям, с добавлением технических действий.

ПИ и СУ должны соответствовать задачам той части тренировки, в которую они введены.

Во вводной части могут быть использованы комплексы ОРУ, специальных упражнений, проводимые в виде соревнований, выполняемых в парах с элементами силовых единоборств. Принцип заложен один: кто быстрее и большее число раз добьётся победы.

*Примерный комплекс упражнений, используемый на тренировках
по легкой атлетике*

- 1) Ускорение на отрезках прямой 30 м с промежуточным финишем в середине дистанции.
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кто раньше выполнит задание: юноши – 20 раз, девушки – 10 раз.
- 3) Многоскоки на обеих. Кто преодолеет большее расстояние при помощи 10-15 прыжковых шагов.
- 4) Переход в упор лежа из и.п. – стоя ноги врозь 8-12 раз.
- 5) Передвижение в низком приседе, руки произвольно 15-20 метров.
- 6) Семенящий бег – 20-30 метров.
- 7) Силовое сопротивление партнеров стоя лицом друг к другу при сгибании и разгибании рук, соединенных в лучезапястных суставах.
- 8) Силовое единоборство стоя лицом друг к другу, толкая соперника ладонями в ладони рук из различных и.п.
- 9) Передвижение спиной вперед 20-30 метров.
- 10) Смена ног из положения выпада, правая впереди, руки произвольно. 16-20 упражнений.

*Примерный комплекс упражнений,
используемых на тренировке по настольному теннису*

- 1) Спортивная ходьба. Соревнования в парах на быстрое преодоление прямой. Передвигаясь в обратном направлении, учащиеся активно отдыхают.
- 2) Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждые четыре счета.
- 3) Бег по кочкам с заданием на отрезках.
- 4) Ходьба, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую стороны, стараясь не сбиться с прямой линии.
- 5) Передвижение в упоре сидя ногами вперед.
- 6) Ходьба с последующим движением рук: поочередно на пояс, к плечам; двумя хлопками вверх, обратным переходом в и.п. и выполнением двух хлопков о бедра.
- 7) Бег спиной вперед.
- 8) Быстрая смена положений. и.п. – о.с. 1 – упор лежа; 2 – согнуть и разогнуть руки; 3 – встать, сделать шаг вперед. Кто выполнит упражнение быстрее.
- 9) Спокойная ходьба с вращением кистей, руки во время выполнения упражнения можно поднимать и опускать вниз, потряхивая и расслабляя их.

Данный комплекс можно выполнять как вначале, так и в середине, либо в конце тренировки.

3. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений в тренировочном процессе по видам спорта

3.1. Легкая атлетика

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, состоящая из монотонных движений, притупляющих 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 скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

При использовании соревновательно-игрового метода необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других легкоатлетической подготовки;
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре;
- разумно сочетать соревновательно-игровой метод с другими методами физической подготовки;
- проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня;
- поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;
- регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

3.2. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу.

Применение соревновательно-игровых заданий является эффективным средством совершенствования лыжной техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий учащимися успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов соревновательно-игровые задания направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также толчков палками.

В соответствии с задачами лыжной подготовки соревновательные и игровые задания можно разделить условно на группы:

- 1) совершенствование техники лыжных ходов на учебной лыжне (по кругу, на отрезках лыжни, на дистанции по пересечении местности);
- 2) передвижение в строю;
- 3) повороты на месте и в движении;
- 4) совершенствование техники спусков и подъемов на гористой местности;
- 5) развитие физических качеств и функциональных возможностей организма учащихся;
- 6) приобретение умения соревноваться и технически противостоять сопернику, ориентироваться на местности, рационально используя лыжную технику.

Для развития выносливости применяются соревнования и игры с длительным передвижением от 20 до 25 минут. Продолжительность соревнования или игр зависит от физической подготовленности, пола и возраста учащихся.

3.3. Настольный теннис

Для теннисистов универсальным средством физического развития являются спортивные игры: бадминтон, баскетбол, футбол, волейбол и другие.

Спортивные игры и упражнения, подвижные игры развивают быстроту ориентировки, игровое мышление, скоростно-силовые качества.

Скоростно-силовые качества помогают выработать следующие упражнения:

- прыжки с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с отягощением: мячами, мешочками с песком и т.д.;
- прыжки в длину с разбега, с места, тройной, прыжок через скакалку;
- метание теннисного мяча на дальность правой, левой рукой;
- бег с учетом времени на 20,30,60 м с низкого старта.

Упражнения на силу:

- игры с набивными мячами;
- игры на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке.

Упражнения на гибкость:

- выкруты с гимнастической палкой;
- акробатика в парах.

Комплекс упражнений с различными предметами:

- 1) Упражнения со скакалкой: прыжки в быстром темпе: 3×15 сек.; 2×60 сек.; в медленном темпе 2×3 мин.; вращая скакалку назад, выкручивание рук со скакалкой, наклоны, повороты.
- 2) Упражнения с теннисным мячом (в парах): стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12-15 м); партнер бросает мяч сзади из-за спины.
- 3) Упражнения с набивным мячом:

Броски, накаты, в прыжках, в парах.

- 4) Пальчиковые игры.

Подвижные игры:

- 1) «Крутиловка»

Игроки двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. После того как игрок отбил мяч, он должен пройти к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола. Игра проводится с выбыванием. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Когда игроков остается двое, то они, как обычно, разыгрывают партию. Игру можно усложнить, если игроки будут отбивать мяч лишь 2 ракетками, лежащими на разных половинах стола. Игрок должен взять ракетку, отбить мяч, положить ее на середину задней линии стола.

- 2) «Паровозик»

На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой команда игроков. Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому. Игра ведется 3-5 мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок. Он остается один, а другие создают команду, и игра начинается снова.

3.4. Спортивные игры

Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличается от тех видов спорта, где борьба идет за метры, километры, секунды. На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении и совершенствовании спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию и воспитанию учащихся сами по себе. Однако мнение это ошибочно, так как современные спортивные игры – это сложная и разносторонняя

деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств. Чтобы его достичь, нужно овладение навыками и совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, то есть применять соревновательные упражнения или подвижные игры, содержащие технические элементы изучаемых спортивных игр. Следует постепенно усложнять соревновательные задания и подвижные игры за счет введения элементов, содержащих единоборства, и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, то есть к способности действовать рационально и осознанно, сообразуясь с меняющейся игровой обстановкой.

Все спортивные игры объединяет игровая деятельность, у которой много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому отдельные подвижные игры, эстафеты и соревновательные упражнения применимы для всех спортивных игр, например, игры «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», а также линейных, встречных и комбинированных эстафет. Вместе с тем все спортивные игры имеют свою специфику и характерные особенности, которые влияют на подбор соревновательных упражнений.

3.4.1. Волейбол

При использовании соревновательно-игрового метода совершенствование техники и тактики игры в волейбол осуществляется в тесной взаимосвязи. Совершенствование техники игры в волейбол следует начинать с выполнения в соревновательно-игровой обстановке стоек и перемещений волейболиста. К перемещениям относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с последующим перекатом бедро-спина и др.

Одним из основных технических приемов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепление техники выполнения верхней и нижней передач двумя, а затем одной рукой. Не менее мощным средством нападения в волейболе является подача. Её совершенствование в соревновательно-игровой обстановке начинается с нижней прямой и боковой подачи, а далее – верхней. Наиболее трудным разделом техники являются нападающие удары, основные из которых – прямой и боковой. При их усвоении одновременно начинают отрабатывать блокирование как один из основных способов защиты от нападающего удара.

Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки. Наиболее сложными для освоения являются командные технические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды. Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощенных, затем с постепенным усложнением. Различают три системы игры в нападении и две – в защите. Система игры в нападении отрабатывается в учебных эстафетах или подводящих играх (со второй передачи через игрока передней линии; со второй передачи через игрока задней линии (выходящего); с первой передачи или откидки). Система игры в защите строится «углом вперед» или «углом назад», в зависимости от подготовленности игроков и команды в целом.

3.4.2. Баскетбол

Большой арсенал технических приемов, которые необходимо разучить, чтобы освоить игру, требует от специалистов поиска оптимальных форм и методов обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который рекомендуется применять на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка. Совершенствовать технику передвижения можно используя различные соревновательные эстафеты. Для этого в них вводятся беговые упражнения, различные способы передвижения, например, приставными шагами, спиной вперед, вышагивание, повороты, с выполнением прыжка под щитом или остановки в два шага и изменением направления дальнейшего передвижения.

Технику владения мячом можно успешно отрабатывать как в эстафетах, так и в подвижных играх. Сначала добиваются точного выполнения ловли и передач мяча, затем быстрого, и только после этого приступают к выполнению их в условиях, приближенных к соревновательным, где постепенно наращивают сопротивление противника.

Литература

1. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич.
2. «Учись играть в настольный теннис» Г.В. Барчукова.
3. «Подвижные игры» Л.В. Былеева.
4. «Баскетбол в школе» А.И.Бондарь.
5. «От игры к спорту» В.Г.Васильков.
6. «Маленькие игры для многих» А.П. Лешер.

Приложение

В работе над данной темой необходимо участие двух групп детей, занимающихся в спортивных секциях: 1- контрольная (тренировки проходят по традиционной схеме), 2 – экспериментальная (в тренировке постоянно используются спортивно-игровой метод и подвижные игры).

Для подтверждения положительной оценки эксперимента можно использовать следующие показатели:

- 1) Психологическая оценка занимающихся (тесты на развитие мышления, внимания, памяти).
- 2) Эмоциональная оценка тренировок.
- 3) Моторная плотность тренировки.
- 4) Физическая подготовленность занимающихся (ОФП, СТП).
- 5) Участие в соревнованиях.