**Использование игровых технологий для формирования навыков верховой езды.**

Выполнил (а): Витальева Ольга Александровна,

Тренер-преподаватель

ГБОУ СОШ СП ДЮКСШ

с. Красный Яр

Самара, 2014г.

## Вводная часть.

## Современные подходы к организации работы по реализации задач образовательной области «Физическая культура» предусматривают использование разнообразных организационных форм образовательного процесса, одной из которых является игра.

«Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности» (В.А.Сухомлинский).

**Актуальность.**

Оздоровление подрастающего поколения — одна из приоритетных задач современного образования.

Сегодня мы все чаще слышим слово «гиподинамия», что означает«недостаток движения». Но это не совсем верно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, которая звучит угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничениидвигательной активности».

Не секрет, что в школе и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т. д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп. Лечение дефектов осанки и деформации опорно-двигательного аппарата комплексное. Оно предусматривает широкое использование лечебной физической культуры совместно с физиотерапией, массажем, закаливанием, гигиеническими

мероприятиями в режиме труда и отдыха.

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

Чтобы изменить данное положение, необходимо с раннего возраста приобщать детей к занятиям спортом и подвижным играм.

Игра — единственная всепоглощающая и самая любимая деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Разнообразие детских игр безгранично. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении.

Игры помогают детям выражать свои чувства, разрешать внутренние конфликты, повышать самооценку.  Проигрывание ролей в оздоровительно-развивающих играх дает детям возможность чувствовать физический контакт, удовлетворять свою потребность в состязательности реагировать на агрессию в социально приемлемой форме экспериментировать с различными моделями поведения и видеть к каким последствиям это приводит. Оздоровительно-развивающие игры помогают детям получать удовольствие, раскрепощать воображение, овладевать ценностями культуры, вырабатывать определенные навыки.

Особое значение игра имеет для развития рефлексивного мышления — способности «человека анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, а также с

действиями, поступками, мотивами других людей» (В. С. Мухина, 2000).

Применение в процессе обучения игровых технологий, будет способствовать развитию базовых двигательных качеств(силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, смелости), а так же проявлению таких качеств у ребёнка, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников, закладывая, тем самым, основы социальных отношений.

Таким образом, вышесказанное позволяет прийти к заключению о высокой актуальности применения игровых технологий в процессе обучения верховой езде, а также свидетельствует о важном значении выбранной мною темы, для совершенствования системы воспитания детей в учреждениях дополнительного образования.

Цель:

Формирование навыков верховой езды с помощью игровых технологий.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую основу игровых технологий.
2. Выявить условия эффективного использования игровых технологий для формирования навыка верховой езды.

**ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

***Подвижные и спортивные игры.***

Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не  требует высоких физических и психических напряжений. Игровая ситуация предполагает свободу входа и выхода из неё. Длительность игры должна зависеть от обоюдного желания ребёнка и тренера. Важно чтобы ребёнок и педагог получали удовольствие от игры. Взрослый сначала заражает ребёнка своей эмоцией, потом поддерживает его положительную эмоцию. Причём степень выражения эмоций должна быть также выверена (для одних детей - это, например громкое восхищение,

удивление, восторг, для других – мягкое, спокойное дозирование эмоций.) Структуру подвижной игры и взаимодействие играющих определяют и регулируют правила игры. Особенности подвижной игры по сравнению с другими средствами определяются их эмоциональной насыщенностью, многообразием моментов весёлой неожиданности, способствующих положительному эмоциональному настрою. На положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются функциональные резервные возможности организма, обеспечивая оптимальные условия для сонастроенности различных систем и их тренировки. Физическая нагрузка во время подвижной игры определяется особенностями самой игры и ролью ребёнка в ней. Это позволяет более успешно интегрировать детей с ограниченными возможностями развития, в социальную среду. По уровню общей физической нагрузки все подвижные игры можно условно разделить на три группы.

*Игры малой подвижности*. Сюжет таких игр прост, движения элементарны и хорошо известны всем участникам игры. Выполнение ролей проводится в спокойной обстановке.

*Игры средней подвижности.* Общая физическая нагрузка в играх средней подвижности увеличивается до средней интенсивности. Двигательная деятельность в этих играх проявляется движениями туловища, конечностей, махами, бросками, подъёмами на руках; прыжки ограничиваются, бег не используется.

*Игры большой подвижности.* Сопровождаются физической нагрузкой средней и выше средней интенсивности. Эмоции, возникающие у детей во время подвижных игр, зависят не только от подбора игры, обстановки, в которой она проводится, но и от роли, выполняемой ребёнком, и успеха её реализации. Поэтому распределение ролей должно соответствовать личностно-ориентированному подходу к каждому ребёнку. Разнообразие

подвижных игр, широкая возможность их варьирования создают прекрасные условия для целенаправленного формирования навыка верховой езды, тренировки двигательных навыков.

При подготовке детей к игре необходимы чёткое объяснение правил, распределение ролей, а при проведении игры – контроль за их соблюдением и последующее поощрение детей, выполнивших требования и успешно справившихся с заданием. Необходимо соблюдать общие требования к подготовке и выведению организма из состояния повышенной деятельности. Перед игрой выполняется небольшой комплекс физических упражнений и разминка. После окончания игры, выполняются упражнения на восстановление дыхания, снятие физического напряжения и возвращение организма в состояние эмоционального равновесия.

В жизни детей игра выполняет такие важнейшие функции, как:

- развлекательную (основная функция игры – развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);

- коммуникативную: освоение диалектики общения;

- самореализующую: в игре как на «полигоне человеческой практики»;

- терапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;

- диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры;

- коррекционную: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;

- межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социокультурных ценностей;

- социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

В своей работе я предлагаю подробно остановиться на мероприятии эстафета. Это один из видов игры на время или на максимальную скорость команд с явными признаками соперничества и лидерства.

Иногда в таких играх возникают разногласии, недовольство соперников, поэтому необходимо выбрать справедливое и бесстрастное жюри. Также необходима предварительная подготовка к проведению мероприятия: подготовка площадки, музыкальное сопровождение, атрибуты, вспомогательные средства.

Программа эстафеты составляется в соответствии с уровнем образовательной и физической подготовленности воспитанников. Также учитываются познавательные возможности и потребности ребёнка. При её проведении используется групповая форма работы. Состав групп постоянно меняется, что дает возможность каждому обучающемуся побывать в роли лидера и повысить свою самооценку.

Эстафета как частица игровой технологии используется мною один раз в месяц. Ежедневно на занятиях я использую метод гимнастических упражнений.

**Гимнастика**

Играть и соревноваться в гимнастике можно также 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 мотивировать учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, я даю задание на их выполнение в соревновательно-игровой обстановке. Делю группу на отдельные команды и провожу соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом оценивают друг друга по баллам за качество выполнения, угол сгибания частей тела, угол разворота. Либо соревнование на скорость выполнения комплекса упражнений, с наложением штрафа в баллах за падение с коня, нарушение равновесия штрафуется автоматически потерянным временем.

Например:

Один ребёнок держит коня за повод, а второй ребёнок выполняет упражнения сидя на коне.

* Руки на пояс, разворот корпуса на 180 градусов вправо и влево.
* Наклон корпуса вперёд на 90 градусов, вытянуть руки вперёд и дотянуться до ушка лошадки и наклон назад на 90 градусов, лечь на спину, руки назад. Возвращаемся в исходное положение без поддержки руками.
* Наклоны вперёд с махом правой (левой) руки через шею лошади и доставанием до носочка своей левой (правой) ноги.
* Руки вверх. Круговые движения руками вперёд и назад. При выполнении упражнения необходимо потянуться высоко вверх,

растягивая все мышцы и позвонки и назад, хорошо расправляя плечи.

* Подъёмы на руках, с упором на холку лошади.
* Вращение носочком по часовой стрелке и против. Упражнение для развития голеностопного сустава. С этой же целью следующее упражнение.
* Не касаясь руками и не меняя положения корпуса, нужно вращая носочком взять стремя и снова бросить. Проделать это три раза.
* Вертушка. Мах правой ногой через шею лошади, сед боком, мах левой ногой через круп, сед задом наперёд, мах правой ногой, сед боком на другую сторону, мах левой ногой, сед в исходное положение. Важно сохранить своё равновесие и не упасть с коня.

При выполнении данных упражнений формируется правильная осанка, развивается гибкость, ловкость, координация движений. Самопроизвольно возникает необходимость сильно сжимать мышцы ног, иначе ребёнок не сможет это выполнить, он упадёт с коня. Ребёнок на начальном уровне обучения, не может выполнить задания достаточно качественно. Данные навыки и умения формируются и совершенствуются планомерно на каждом занятии. Занимающийся второго года обучения способен выполнить упражнения с хорошим сгибанием и разворотом не только в положении сидя на неподвижном коне, но уже и при движении коня вперёд шагом. Дети третьего года обучения способны выполнить всё тоже самое уже на рыси и на галопе, при этом самостоятельно управляя конём. Вырабатывается мышечный рефлекс сохранения равновесия и координации движений. Особенно эффективна в моей работе технология ролевой игры. Положительным моментом этой технологии является то, что игра посильна даже слабым ученикам. Более того, слабый может стать первым в игре: находчивость и сообразительность здесь оказывается порой более важной, чем физическая сила. Атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий создают комфортную обстановку на уроках и

способствуют преодолению стрессовых ситуаций.

Как пример, я могу привести игру:

«Лисичка». Чтобы замотивировать детей, я приношу на занятие «лисий хвост», можно использовать яркий шарф или кусок ткани. Прошу ребят догадаться, зачем нам это нужно на занятии. Затем объявляю, что мы будем играть в «лисичку» и прикрепляю «хвост» на руку одного из игроков. Он удаляется на другой край площадки. По моей команде «Охота началась», все охотники устремляются в погоню за «лисой». Задача охотников сорвать хвост с лисы. Тот, кому это удастся, сам становится «лисичкой». По ходу игры, кто-то из ребят проявит всю свою силу и ловкость, чтобы на самой быстрой скорости первому догнать лису, а кто-то придержит своего коня и выработав особую тактику, постарается прижать лисичку в угол и проявив свою ловкость и хитрость, изогнётся так, чтобы раньше других сорвать заветный «хвост». От «лисички» потребуется умение владеть всеми этими навыками. В ходе игры, дети должны самостоятельно и быстро принимать решения, от правильности которых, будет зависеть их успех. Эти задачи решаются и во многих других играх на конях.

«Стойло». Вдоль стенки из жердей выставляются стойла, на одно меньше, чем участников игры. Пока звучит музыка, все ездят в другом конце площадки. Как только музыка останавливается – все спешат занять свои стойла. Часто результат бывает совершенно неожиданным. Тот кто прискакал первым, не успевает успокоить коня и удержать его на месте. Разгорячённый конь выскакивает из стойла, а в этот момент его может занять тот, кто пришёл «неспеша».

«Песочек на носочек». Эта игра используется для укрепления посадки. На начальном этапе обучения, дети из-за своей неуверенности и скованности, переносят свой центр тяжести вперёд, на шею коню. При этом носочек с силой упирается в стремя, а пятка поднимается вверх. Упор в колено отсутствует и всадник пытается держаться руками за коня. Необходимо

опустить пятку, поднять носок и принудить мышцы голени работать. Для мотивации я приношу шесть одинаковых мешочков (небольших) с песочком. Ребятам предложено подумать с какой целью я это принесла. Участвуют одновременно три всадника. Они строятся вдоль стенки, приобретают правильную форму посадки, и мы кладём им на каждый носочек по мешочку. Ребятам предлагается, сохраняя такое положение, доехать до контрольной фишки и вернуться обратно, не потеряв песочек. Это возможно только при правильной посадке. Дети оценивают себя сами, кто довёз, а кто нет. Очень хорошее средство для самоанализа. Побуждает ребят самостоятельно работать над собой.

«Довези кувшин». Использую для формирования правильной осанки. На каску всаднику кладут плоский, не тяжёлый предмет. Задача всадника доехать до контрольной фишки и вернуться обратно, не потеряв предмет. Для этого необходимо сохранять равновесие и правильно координировать свои движения. Оценивают также дети самостоятельно.

По мере физического развития детей и совершенствования их двигательных навыков, игры и задания усложняются.

Для определения качественных изменений двигательных навыков и умений, а также уровня теоритической подготовки, применяются три вида оценивания:

1. Стартовая (входная) диагностика. Фиксирует тот уровень, с которым ребёнок пришёл в начале учебного года.
2. Текущий контроль, тесно связан с процессом обучения.
3. Итоговая диагностика. Показывает уровень подготовки на конец учебного года.

Средством диагностики служат: контрольные нормативы по ОФП, по СФП, зачёты, комплексы гимнастических упражнений, теоритические тесты.

Заключение.

Применяя игровые технологии в образовательном процессе, дети быстрее и

успешнее овладели навыком верховой езды. Улучшили свою способность к реакции (способность быстро реагировать на раздражитель); способность к равновесию (способность удерживать тело в равновесии или восстанавливать его равновесие); способность к ритму (способность производить движение в соответствующем ритме); способность к дифференцированию (способность осуществлять безопасное, точное, экономное движение. Научились применять на практике приобретённые УУД.

Имели возможность для самореализации и самовыражения, развития уже имеющихся и скрытых способностей.

Литература:

* 1. Закон РФ об образовании.
  2. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект / Рос. акад. образования; под ред. А. М. Кондакова, А. А. Кузнецова. – М.: Просвещение, 2008.
  3. .Григорьев Д. В., Кулешова И. В., Степанов П. В. Воспитательная система школы: от А до Я. – М. : Просвещение, 2006.
  4. Данилюк А. Я., Кондаков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М. : Просвещение, 2009. – 24с. – (Стандарты второго поколения).
  5. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли : пособие для учителя / А. Г. Асмолов [и др.]; под ред. А. Г. Асмолова – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 152 с.
  6. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России.
  7. Репина М., Карпенкова И. Игры в иппотерапии.

1