|  |
| --- |
| Игровой и соревновательный методы физического воспитания  ***Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.***    Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения. Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования. В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся. Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения. Для достижения указанной цели большое значение имеют правильный выбор и сочетание методов обучения, в частности, таких методов, как игровой и соревновательный. Возникновение игрового и соревновательного методов можно отметить уже на ранних ступенях общественного развития. В первобытном обществе по мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления игровые элементы и танцевальные движения постепенно выделяются в самостоятельный вид деятельности, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия, более богатые по своему содержанию. На ранних этапах развития общества главным фактором, оказывающим формирующее влияние на развитие детей, являлось непосредственное их участие в жизни взрослых. Они принимают участие в праздниках, ритуалах, торжествах и отдыхе. Там, где ребенок не мог принять участия в работе взрослых без особой предварительной подготовки и выучки, он «врастал» в мир взрослых через игровую деятельность. В период расцвета древнегреческой культуры, в Древнем Риме, в период раннего феодализма игры наряду с развлекательной функцией приобретали военно-прикладной характер, играя имитационную роль небольших военных действий. В празднествах граждан обогащалось содержание игр, появлялась сюжетность – проверялись многие виды спортивных упражнений, носящие в основном игровой характер, формировались определенные договорные правила. Эпоха капитализма явилась благоприятным периодом для развития теории и практики спортивно-игрового метода физического воспитания. С развитием социализма игровой и соревновательный методы становятся одними из основных в физическом воспитании. Игра и соревнование являются многообразными общественными явлениями, и их значение выходит далеко за сферу физического воспитания. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игры и соревнования служат удовлетворению различных потребностей в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении. Однако одна из главных функций игр и соревнований – педагогическая: они являются одним из основных средств и методов воспитания.  **Игровой метод**  Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:  1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр.  2) Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.  3) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («беговая игра») – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.  4) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.  5) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.  6) Вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.  **Соревновательный метод**  Главная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу наиболее широко распространенных общественных явлений. Оно имеет значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен. 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, если нет общего эталона для сравнения и не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. д.). Но она всегда присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами соревнований, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превысить свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.  **Игровая деятельность**  Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания. Ребенка, начинающего обучение в школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей. Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям. 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. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости. В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы. 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. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. 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, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.  **Примерное содержание основной части урока физической культуры типа круговой тренировки на основе игрового метода**  ***1-й класс***  **Задача урока:** обеспечить воздействие на воспитание (ловкостно-)координационных способностей.  **Дозированная нагрузка:** количество и интенсивность упражнений лимитируются величиной пульса 140–150 уд/мин.  **Ориентировочное время непрерывной работы в пределах:** 140–150 уд/мин. – 4 сс, время – 15–30 сек., темп – индивидуальный, время отдыха – 15–30 сек.  Сюжетом урока является игра «Космонавты». Учитель рассказывает о подготовке к полету в космос и о том, как важно быть готовым в условиях полета к физическим перегрузкам, а следовательно, учащимся необходимо повышать свои физические качества. Рассмотрим схему построения тех станций, через которые последовательно проходят ученики.    *Рис. 1 Схематические представления форм игрового метода на уроке физической культуры по типу круговой тренировки*  *1-я станция*: Подготовка к прохождению всех станций. Прыжки через скакалку. Передачи мяча.  *2-я станция*: «Перешагивание треугольника». Один из пары держит гимнастическую палку (руки и палка образовали треугольник), второй ученик перешагивает, стараясь как можно меньше касаться палки.  *3-я станция*: «Преодоление ручья». Из гимнастических палок укладывались «ручьи». Надо было перепрыгнуть так, чтобы не попасть в «ручей».  *4-я станция*: «Делай наоборот». Один из учеников выполняет упражнения, другой ученик из пары делает эти упражнения наоборот (например: первый стоит руки вперед, другой – присев, руки назад и т. п.).  *5-я станция*: «Попади в цель». Нужно попасть в корзину резиновыми кружками (от 3 до 5), кто больше.  *6-я станция*: «Капли воды». Один ученик из пары держит теннисные мячи и внезапно опускает один, затем другой. Второй ученик должен поймать падающие «капли воды».  *7-я станция*: «Хвостики». Ученики в парах. Каждый ученик старается поймать «хвостик» партнера, укрепленный сзади.  *8-я станция*: «Передай и посчитай». Ученики стоят напротив друг друга, бросают мяч, стараясь быстро передать и сосчитать, сколько раз они передали мяч.  Прохождение через станции в данном игровом методе обеспечивает воздействие на воспитание ловкости (координации движений), ориентирования в пространстве, вырабатывает точность движений по временным и силовым характеристикам. Прыжки с приземлением по заданию и через определенную отметку, жонглирование мячами, метание мяча – это подобранные в игровой форме средства воспитания ловкости. При прохождении через станции применялись необычные исходные положения (станции 2, 3) и «зеркальный» показ (станция 4), изменялись скорость, темп (станции 3, 8), пространственные границы движения (станции 5, 6). Для более старших классов возможно усложнение игровых ситуаций, например: на станции 3 ширина «ручья» увеличивается; на станции 5 увеличивается расстояние до цели; на станции 6 используются мячики поменьше или их количество увеличивается до трех, на станции 8 мячи передаются усложненным способом: одной рукой, из-за головы и т. д. В подготовительной части урока используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и нагрузкам основной части урока. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокоительного характера. Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. 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 несоревновательных 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 широко используется в тренировке спортсменов высокого класса. В практике используются несколько методических подходов:  – выполнение соревновательным методом подготовительных упражнений с установкой на превышение параметров тренировочной нагрузки (тренировочное состязание на предельное число повторений общеподготовительного упражнения или элементов основного соревновательного упражнения и т. п.); – 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. По мере адаптации спортсмена к соревновательным нагрузкам и ситуациям роль соревновательного метода в волевой подготовке не уменьшается при условии, что степень требований, предъявляемых к волевым качествам, возрастает. 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. Сравнительно с другими он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. 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.  **Примерное содержание основной части урока физического воспитания с использованием игрового метода в форме сюжетной полосы препятствий**  ***3-й класс***  **Задача:** Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости.  **Сюжет урока:** игра «Альпинист».    *Рис. 2 Комплексная полоса препятствий*  **Препятствия:**  1. Вис на брусьях (на руках). 2. Канат (завис на руках и ногах). 3. Бег. 4. Переход через бревно. 5. Кувырок вперед. 6. Переход по скамейке, держа набивной мяч, бросок следующему участнику. 7. Ползание по матам в туннеле. 8. Лазанье по канату. 9. Прыжок через препятствие, соскок в обозначенное место. 10. Подтягивание на руках лежа. 11. Проход через обручи. 12. Переход на четвереньках по скамейке. 13. Прыжки через препятствия. 14. Перекаты боком лежа.  Данная полоса препятствий с использованием игрового метода способствует комплексному развитию физических качеств.  **Практические рекомендации**  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.    Эффективны такие формы занятий, как использование сюжетных полос препятствий (типа круговой тренировки, где на станциях используются различные тренажеры). Для воспитания скоростно-силовых качеств можно рекомендовать следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «самые лучшие прыгуны», эстафета, «прыжки через мяч», «передай быстрее», «кто дальше бросит», «метание в щит», «количественная передача». Для воспитания гибкости: «будь ловким и гибким», «удержи равновесие», «волна», «перекаты под мостом», а также «салки в беге», «эстафета вдвоем», «велогонка гимнастических палок» и др. Для воспитания выносливости рекомендуются следующие подвижные игры, игровые задания и упражнения: «салки», «эстафета с возвращением», «кто быстрее перекатит мяч», «занимай свободное место», «ласточка», «охотники». |