Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "детско-юношеская спортивная школа"

Доклад

По теме: Использование соревновательных упражнений и подвижных игр в тренировочном процессе по видам спорта.

Подготовила:
тренер-преподаватель
Язовских Д.В.

с. Александровское 2022

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 большинство 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 велик, так как он в совокупности многогранен, что и является проверенным средством активизации двигательной деятельности, на тренировках. 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.

1. Сущность соревновательно-игрового метода.

Соревновательно-игровой метод 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. Данный метод используется для усвоения и закрепления учебного материала с помощью частных образовательных задач. Также 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 соревновательно-игрового метода не только желательно, но и необходимо.

Средствами соревновательно-игрового метода 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, подвижные игры, 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 подвижных играх и соревновательных упражнениях, 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. Подвижные игры и соревновательные упражнения 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 вверху, 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

 **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.

 **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.

 **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 колоны, 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.

**Спортивные игры**

Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличается от тех видов спорта, где борьба идёт 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.

**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.

 **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.