

Из опыта работы учителя физической культуры Банниковой А.С.  
по теме «Использование игровых технологий на занятиях  
физической культурой »

г.Стародуб, 2018г.

## **Условия возникновения, становления опыта.**

В последние годы всё чаще отмечаются задержки в физическом и психологическом развитии детей, 80% рождаются с разными отклонениями от нормы. При таком развитии событий через 5-7 лет 95% школьников будут страдать хроническими заболеваниями, причём если данная тенденция будет продолжаться, то лишь 54% подростков, которым сейчас по 16 лет, доживут до пенсионного возраста. И так, статистика убедительно свидетельствует о том, что в жизнь вступает «больное поколение». Это страшные цифры, они никого не могут оставить равнодушными. В данной ситуации очень актуальна проблема сохранения здоровья с раннего возраста. Одно из главных направлений в школьной физической культуре на современном этапе - это формирование знаний и практических умений учащихся вести здоровый образ жизни. Увеличение двигательного режима и физической подготовленности школьников. Школа расположена в городской местности, располагает спортивным залом, спортивной площадкой, школьным стадионом. Всё это помогает развивать интерес к занятиям физической культурой и стремление к совершенствованию каждого школьника. Немало способствует работе учителя физической культуры и учебно-материальная база, которая имеется в школе. Всё это способствует активности и вызывает огромный интерес учащихся.

## **Актуальность опыта**

Тема моего опыта «Использование игровых технологий на занятиях физической культурой» является результатом работы учителем физической культуры. Я считаю, что в школьном возрасте закладываются основы всестороннего, гармонического развития личности ребёнка.

Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Развитие и совершенствование движений ребенка в период младшего школьного возраста осуществляется разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта детей, приобретению новых навыков и умению способствует их самостоятельная деятельность, игры, труд; с другой - специально организованный мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В подвижных играх, в отличие от других игр, большое место в решении задач, которые ставятся перед их участниками, занимают бег прыжки, метание и другие двигательные действия. В играх большое значение имеют взаимоотношения играющих, они могут приобретать самые разные, подчас очень сложные формы.

Принимая участие в игре, дети повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, улучшают свое эмоциональное состояние. Однако игра, даже самая простая, малоподвижная, возбуждающе действует на психику. У детей могут возникнуть эмоциональные перегрузки, поэтому во время игры надо внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемыми детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

## **Значение игры на уроках физической культуры**

### ***1. История создания спортивных игр и их классификация.***

Игра занимает важнейшее место в жизни детей школьного возраста. В практике широко используются различные игры. Но среди всего многообразия игр следует особо выделить подвижные игры, в процессе которых все играющие вовлекаются в активные двигательные действия. Возникновение подвижных игр, как игр вообще, уходит своими корнями в глубокое прошлое.

Каждый народ создавал свои национальные игры. "У всех народов существует более или менее значительный запас игр, характеризующий до некоторой степени быт этого народа".

Проводились подвижные игры, как правило, на улице, на свежем воздухе, благодаря чему становились важным средством оздоровления детей. Бытовавшие в народе подвижные игры возникали свободно, продолжительность их была регламентирована; элементарные правила взаимоотношений играющих, требования к выполнению двигательных заданий складывались по общему

уговору участников игры, которые всякий раз сами устанавливали, где и как будут играть, куда можно убежать и так далее.

С развитием педагогической мысли происходит постепенный отбор из числа народных, наиболее целесообразных в воспитательном отношении игр.

В процессе длительной практики из них выпали малопригодные, неудобные элементы, точнее определилось их содержание, были сформулированы правила. Создавались и новые игры, преследующие педагогические цели. Передовые русские ученые П.Ф. Лесгафт, Е.А. Гориневский, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли много внимания сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физического развития детей и всячески пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения. В дальнейшем эти прогрессивные идеи нашли свое отражение в трудах ученых, разрабатывающих вопросы теории и методики подвижных игр в разных звеньях системы физического воспитания.

Подвижная игра разнообразна по своему содержанию и организации. Это с давних пор приводило исследователей и составителей сборников к необходимости группировать игры, классифицировать их. При группировке подвижных игр одни авторы исходили из того, какие пособия применяются в игре, какие выполняются движения; другие опирались на способы организации детей в играх и характер двигательных заданий; третьи брали за основу содержание игр, степень активности в них детей; четвертые разделяли игры по сезонам и так далее.

## ***2. Место подвижной игры в процессе формирования основных движений у детей разных возрастных групп.***

В школьном возрасте закладываются основы всестороннего, гармоничного развития личности ребенка.

Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Развитие и совершенствование движений ребенка в период младшего школьного возраста осуществляется разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта детей, приобретению новых навыков и умений способствует их самостоятельная деятельность, игры, труд; с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Исходя из своего опыта, могу утверждать, что основной формой обучения детей движениям признаны занятия. Но в тоже время весьма существенное место в системе физического воспитания школьников

занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. В подвижных играх, в отличие от других игр, большое место в решении задач, которые ставятся перед их участниками, занимают бег, прыжки, метание и другие двигательные действия. В играх большое значение имеют взаимоотношения играющих, они могут приобретать самые разные, подчас очень сложные формы.

В младшем школьном возрасте формируются разные, по структуре и характеру, основные движения. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание - которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности, в подвижных играх. Но в тоже время, как показал опыт моей работы, игра не может служить средством обучения младших школьников более сложным по координации движениям, требующим определенной четкой техники, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены разные виды метания и прыжков. Первичное ознакомление с ними и разучивание более эффективно происходит в форме упражнений на занятиях. Подвижные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования этих движений.

В игре развиваются силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива.

Принимая участие в игре, дети повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, улучшают свое эмоциональное состояние. Однако игра, даже самая простая, малоподвижная, возбуждающе действует на психику. У детей могут возникнуть эмоциональные перегрузки, поэтому во время игры надо внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемыми детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Все это легко регулируется за счет сокращения времени игры, изменения и упрощения правил. Подвижные игры повышают функциональную деятельность организма, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. В подвижных играх дети приучаются действовать по сигналу, подчиняться правилам игры.

В игре, даже пассивные, вялые дети могут преобразиться. Чтобы сделать их более активными, увлечь игрой, хорошо поручать им ответственные роли, привлекать к выполнению заданий, требующих расторопности. Например, подготовить место для игры, оказать помощь в разметке площадки, быстро вынести пособия, инвентарь и так далее. Дети в подвижных играх закрепляют и

совершенствуют, разученные на занятиях по физической культуре, основные движения.

Основываясь на этом, можно делать вывод: подвижные игры служат методом совершенствования уже усвоенных детьми двигательных умений.

### **Технология опыта. Постановка целей и задач.**

В своей работе с детьми я ставлю следующие цели: сделать урок более интересным, воспитывать у учащихся сознательное отношение к физической культуре, активизировать их мыслительную деятельность, организовать контроль над новыми заданиями, умениями и навыками ребят всего класса.

### **Требования к подбору подвижных игр на разных этапах обучения основным движениям.**

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовки играющих, быть доступным и интересным для них. Трудность подвижных игр зависит от насыщенности их различными сложными действиями.

Например, игры с метанием и прыжками более сложны, чем основанные на ходьбе, ползании и беге. Еще сложнее игры, построенные на сочетании нескольких видов движений ( бег и прыжки, ходьба и перешагивание, и так далее). Поэтому, следует так подбирать игру, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно.

Предположим, детей упражняют в равновесии. Сначала им предлагают ходить, сохраняя равновесие между двумя линиями (по дорожке); затем по доске, лежащей на полу, по скакалке, по скамье, по наклонной доске, по доске, которая приподнята горизонтально, по узкой рейке, скамье и так далее.

Усложнять задания можно и изменяя движения - пройти быстро, пробежать, пройти на носочках, бесшумно, приняв определенное положение рук (в стороны, за голову) и тому подобное.

Такая система игровых упражнений постепенно подводит детей к правильному выполнению основных движений, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений.

### **Особенности применения подвижных игр на уроках в 5-6 классах**

По моему мнению, варианты подвижных игр и их условия целесообразно варьировать. Однако варианты нужны не только для того, чтобы решить педагогические задачи совершенствования движений, воспитание физических качеств при выполнении более сложных

игровых действий, правил, игровой ситуации, условий, требующих определённых умственных и физических условий от детей и, вместе с тем, повышающий интерес к игре. Например, игра «Салки» имеет несколько вариантов.

«Салки, дай руку», содействующая ориентировке в пространстве, развивающая находчивость, смелость, чувство товарищества.«Салки с мячом», развивающая меткость, уверенность, ориентировку с мячом в пространстве; «Ловушки с лентами», развивающая умение изменять характер движений, их темп, увёртываться, ориентироваться в пространстве; «Салки - ноги от земли», способствующая ориентировке среди предметов, расположенных в пространстве, ловкости, увёртливости, сообразительности.

Как показал опыт, варианты подвижных игр может создавать сам воспитатель, учитель, учитывающий уровень умственного и физического развития детей и предусматривающий постепенное повышение к ним требований.

Итак, систематическое использование различных вариантов подвижных игр содействует воспитанию у детей возможности разностороннего применения приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию физических качеств, навыков общения с предметами, развитию внимания, наблюдательности, пространственных ориентировок

### **Усложнение подвижных игр**

1. Изменение сюжета;
2. Изменение количества ролей;
3. Изменение количества оборудования;
4. Замена оборудования;
5. Увеличение высоты оборудования;
6. Увеличение длины, расстояния.

### **Работа над качеством основных движений в подвижных играх**

Работа над качеством основных движений очень важна для развития организма ребёнка. Задача обучения технике выполнения движений наиболее успешно решается на физкультурных занятиях, где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определённой последовательности, с усложнением.

После овладения различными способами выполнения основных движений на занятиях нужно создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач, однако, эти задачи должны быть, подобны тем, которые решали дети совместно с воспитателем. А для дальнейшего совершенствования основных движений наиболее благоприятная обстановка создаётся в играх.

Новыми в подвижной игре считаются следующие факторы:

-самостоятельное решение двигательных задач с учетом игровой ситуации;

-быстрое выполнение основных движений (раньше ребёнок выполнял в удобном для него темпе);

-нередко отсутствие времени для подготовки к выполнению двигательных действий;

-быстрое переключение с одного движения на другое; - согласование своих движений с действиями водящего и играющих.

Следовательно, наличие одновременно такого большого количества новых компонентов в условиях выполнения основных движений не может не оказать влияние на результат.

Поэтому, только последовательное введение всех перечисленных выше факторов, может содействовать закреплению и дальнейшему совершенствованию техники выполнения основных движений.

В подвижных играх основные движения являются средством решения двигательных задач. Само решение складывается из умения выделять и понимать задачу, анализировать условия, отмечать в них существенные стороны, определять эффективность использования любого способа с учётом ситуации.

На уроках физкультуры мы проследили за процессом обучения в подвижных играх с бегом. Выяснилось, что дети младшего школьного возраста в играх с бегом, независимо от задачи и условий используют более правильный бег на скорость.

Поэтому важно научить осознанно воспринимать двигательную задачу, определять, когда игра требует быстрой перебежки, а когда



увернуться от водящего, сразу ли необходимы интенсивные движения или можно пренебречь силы кульминационного момента.

Чтобы дети не связывали выбор способа основного движения с названием игры, необходимо в одной и той же игре варьировать условия путём изменения местонахождения водящего.

Также отмечено, что детям легче находить самостоятельно наиболее целесообразный вид бега в знакомых играх.

В младшем школьном возрасте арсенал упражнений на прыжки значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, длину и тому подобное.

Дети старшего возраста достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах, на месте или с продвижением вперёд - обучают прыжкам в длину и в высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

В прыжках в высоту и в длину с места начальное движение-это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега - сам бег, а затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета. Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением.

Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях. Они испытывают потребность прыгать. Овладение ходьбой и бегом значительно укрепляет мышцы ног, свод стопы, развивает координацию, умение сохранять равновесие при движении - все это облегчает освоение прыжков, в первую очередь, в длину с места и глубину.

При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления. Мальчики могут спрыгивать на песок, снег, взрыхленную землю. Для детей постарше, особенно в прыжках с разбега, следует иметь на участке или физкультурной площадке прыжковую яму, в зале - гимнастический мат, так как дети прыгают далеко и при этом приземляются на пятки.

Прыгать со скакалкой следует на свободном месте. Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия бумажная полоса, две палочки. Очень часто дети выполняют прыжки со скакалкой. Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и

вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя её.

Затем овладевают в бегании и разнообразными прыжками через неё: с поворотом, в приседе, на одной ноге. Пока дети учатся, скакалку вращает учитель с кем-либо из детей, подлаживаясь к умениям и темпу прыжков каждого ребенка. Первоначально дети в прыжках высоко поднимают согнутые в коленях ноги, совершают много лишних движений руками и корпусом, наклоняются вперед, прыжки неритмичные. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей. Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки.

С появлением легких ритмичных прыжков, хорошего владения скакалкой задания усложняются: прыгать на ходу, на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге, между шагом, на один прыжок делать два вращения скакалкой.

Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами, ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть легкой. При хороших навыках выполнения прыжков дети старшего дошкольного возраста могут непрерывно прыгать со скакалкой 1,5-2 минуты. Детям, тяжело прыгающим, это время сокращается до одной минуты.

### **Результативность опыта.**

#### **Исследование техники бега, метания, прыжков в длину и высоту у учащихся третьего класса (результаты тестирования)**

С целью определения влияния подвижных игр на формирование техники и изменения двигательной подготовленности школьников младших классов было проведено специальное исследование и эксперимент. В этой работе были определены учащиеся 5 класса.

Целью исследования было определить влияние подвижных игр на уроках физической культуры на совершенствование техники бега, метания, прыжков в высоту и длину с разбега и результат.

Предварительно были проведены контрольные испытания и проверка результатов в названных видах движений. По общепринятой методике, вначале были проведены соревнования девочек и мальчиков 5-го класса. Для оценки техники вышеназванных действий

использовался визуальный метод. Определялась степень качества выполнения основных элементов техники бега, метания, прыжков.

Учащиеся, выполнявшие эти элементы в соответствии с общепринятой спортивной техникой получали +(плюс), а с искажениями и ошибками - (минус).

Перед соревнованиями учащиеся имели возможность потренироваться.

Наблюдения за учащимися 5-х классов на уроках физкультуры показали, что многие школьники плохо владеют техникой бега, метания и прыжков. Результаты в соревнованиях оказались у большинства детей намного ниже требований, определенных в программе по физической культуре. Дальнейший анализ результатов исследований показал, что учащиеся, не владеющие техникой, как правило, имеют низкие данные в прыжках, беге, метании.

Вместе с тем, определенное влияние на показатели выполняемых упражнений (тестов) оказывают индивидуальные особенности - возраст и пол ребенка.

Несмотря на более положительные оценки (количество плюсов) как у мальчиков, так и у девочек, т.е. достаточно высокая техника в метании и беге, по сравнению с прыжками в длину и высоту, результаты невысоки. Больше всего «минусов» отмечается при выполнении прыжка в длину у девочек в разбеге и приземлении.

В связи с этим можно сделать вывод, что наиболее слабые показатели проявляются во время разбега и приземлении в прыжках в высоту. Однако полет и переход через планку так же указывает на недостаточно правильную технику. В беге и метании техника и результат наиболее высоки.

Теперь рассмотрим результаты в прыжках в высоту.

Результаты как у мальчиков, так и у девочек, недостаточно высоки и составляют от 50 см до 75 см - у девочек; и от 61 см до 79 см у мальчиков.

Это говорит об индивидуальном разбросе результатов в зависимости от техники. Как показывают результаты прыжков, бега и метания учащиеся обладающие лучшей технической подготовкой имеют более высокие данные.

Анализ результатов в прыжках в длину с разбега выявил явно низкую техническую подготовку как у девочек, так и у мальчиков, по сравнению с прыжками в высоту, хотя это вид движений является на мерным взгляд более сложным по координации движением.

Можно анализировать и соотношения влияния отдельных элементов техники вышеназванных движений на конечный результат. В этом случае можно констатировать исходя из полученных данных, следующее:

наибольшее влияние на результаты в прыжках и метании оказывает разбег, так как это действие напрямую связано со скоростно-силовыми качествами. Чем быстрее разбег в прыжках в длину, тем лучше результат - и наоборот. Определенное влияние на длину или высоту прыжка оказывает и поле, как один из важных технических элементов. Отсюда вывод о том, что координационные способности детей являются основополагающими в достижении учебных результатов. Анализ дальности прыжков показал, что после направленных занятий на развитие физических качеств, учащиеся имели результаты, соответствующие высокому и среднему уровню, и соответствовали хорошим и отличным оценкам, определенным в программе по физической культуре.

В результате работы над техникой движений, подвижные игры имеют более значение в повышении эффективности уроков физической культуры на всех этапах обучения физическим упражнениям, особенно на этапе закрепления и совершенствования. Особое влияние при этом оказывают подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний, эстафет, со скоростно-силовыми упражнениями.

Использование в обучении физическим упражнениям на стадии формирования навыка дает уверенность, что одни и те же игры выступают как средства обучения и как средства развития физических качеств одновременно. Однако здесь имеет значение, в какой последовательности, и с какой физической нагрузкой выполнять эти средства, в том числе и подвижные игры.

### **Длительность работы над опытом**

Для определения влияния подвижных игр на развитие техники и результативности метания, бега и прыжков на уроках физкультуры использовались в течение 8-ми недель специальные подвижные игры с элементами прыжков, бега, подскоков, бросковых упражнений и метаний.

После месячного проведения таких занятий были проведены контрольные испытания.

### **Выводы и заключения**

1. Уровнем техники выполнения физических упражнений в прыжках в длину, высоту и беге оказывает прямое влияние на результат.

2. Наибольшее влияние на дальность прыжков оказывает разбег (скорость) и полет (координация).

3. Учащиеся, показавшие достаточно высокие и низкие результаты отличаются высоким или низким уровнем двигательной подготовленности.

4. Диапазон показателей у отдельных учащихся колеблется в достаточных пределах, и определяется индивидуальными экспериментальными данными.

5. Под влиянием подвижных игр на уроках физической культуры достоверно улучшились показатели качественной подготовленности в прыжках, метании и беге, что подтверждается экспериментальными данными.

### **Практические рекомендации.**

При организации подвижных игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности.

Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся старших классов должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся.