

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
специализированная(коррекционная) школа-интернат
станции Полтавской Краснодарского края

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Игра как средство и метод физического воспитания школьников»

Учитель физической культуры В.В. Куча

2023-2024 учебный год

Содержание

Введение

1 Игровой метод в физическом воспитании

2 Соревновательный метод в физическом воспитании

3. Рекомендации по проведению подвижных игр

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 - 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 - 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9-10 классе меньше, чем в 6-7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в выходные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляются так же в сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно - сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятиях в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом, главным образом, и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, чтобы физ. нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. В высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярному занятию ими.

Игра - это средство и метод физического воспитания школьников.

Игра - явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом.

1. Игровой метод в физическом воспитании

Значение игры, как многообразного общественного явления, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей - в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т. д. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Понятие *игрового метода* в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений, либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих, что особенно характерно для современных спортивных игр.

Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности. Возможность достижения игровой цели 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. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т. е. включает в себя различные двигательные действия.

Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости. Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воспроизводятся 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.

Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий - все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Педагогическое управление имеет здесь более сложные и косвенные формы, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В игре, в отличие от других видов физкультурно-спортивной деятельности, происходит постоянная смена игровых положений

и ситуаций. Благодаря этому обучающиеся вынуждены немедленно реагировать, совершать двигательные действия, ориентироваться в неожиданных обстановках. Чем сложнее игра, тем больше в ней движений, связанных с работой всех систем организма.

2. Соревновательный метод в физическом воспитании

Соревнование, подобно игре, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни - в производственной деятельности, в искусстве, в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме.

Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

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.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами состязания, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Можно сказать, что соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие

требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

3. Рекомендации по проведению подвижных игр

Подвижные игры должны способствовать укреплению здоровья, оказывать содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Таким образом, подвижные игры сыграют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо осведомлен с педагогическими задачами (воспитательным, оздоровительными и образовательными), которые решаются во время игры, с анатомо-физическими и психологическими особенностями учеников, с методикой проведения игр, заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности.

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых, некомандных игр, потом перейти к усложненным и завершить сложными - командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изученным ранее играм. Это поможет закрепить привычки и умения. Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать время проведения (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для того, чтобы определить степень сложности той или иной игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.).

Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием у колоны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке - игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п.

При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях за необходимым инвентарём, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов :

- умение доходчиво и интересно объяснить игру ;
- размещение игроков во время ее проведения ;
- определение ведущих ;
- распределение на команды ;
- определение помощников и судий ;
- руководства процессом игры ;
- дозирование перегрузки в игре ;
- окончание, итог игры .

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, с которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они достаточно хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активность. В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команд, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов :

- с помощью расчетов ;

- фигурной маршировкой ;
- по указанию руководителя ;
- по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков ;

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условию проведения игры, а также состава игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей - помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобождённых по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков.

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов :

- наблюдение за действиями учеников, игроков ;
- устранение ошибок ;
- показ правильных и коллективных приемов ;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам ;
- регулирование погрузок ;
- стимулирование необходимого уровня активности на протяжении всей игры .

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или ином случае. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучше это делать во время специального перерыва. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируют ту или другую ситуацию и объясняют специальные действия. Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозирование физической нагрузки, определение которой более сложная задача, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки.

Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество

предметов, усложнять или упрощать правила игры, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения, или анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременным (если игроки получили достаточную физическую и эмоциональную нагрузки). Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие у учеников. Во избежание этого, педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Желательно отметить лучших ведущих, капитанов, судий. Как уже отмечалось, подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена в части тренировки.

Подвижную игру можно разделить на части:

Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Характерными видами движений для этих игр есть ходьба, бег с дополнительными упражнениями.

Основная часть - игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

Заключительная часть - игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части. Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе систематического и правильно организованного обучения подвижными играми.

Игры на местности относятся к подвижным, вместе с тем они отличаются от них как содержанием, так и задачами, которые решают, а также условиями и методикой проведения. Они проводятся в разнообразных местах на обычной местности, в лесу и т.д. Почти все игры, которые проводятся на местности, предусматривают наличие у детей определенной подготовки, знаний и привычек. Среди детей игры на местности пользуются большой популярностью, вызывают у них удовлетворение и, кроме того, очень полезно влияют на общее развитие, развивая инициативу, умение ловко передвигаться, хорошо маскироваться, правильно ориентироваться в разнообразных игровых ситуациях, одолевая определенные препятствия, связанные с использованием условий и задач игры. Игры на местности предусматривают соревнование, завоевание командного первенства. Дети активно участвуют в соревновании за овладение флагом или пакетом.

Другие игры более спокойные. К ним, например, можно отнести ориентирование на местности, переход к заведомо определенному маршруту с помощью компаса и др.

Каждую игру на местности надо подготовить заранее, для этого детей необходимо ознакомить с окраинами, запрещенными местами в лесу, возле водохранилищ или в районе огородов, садов, пашни и т.п. С этой целью следует провести несколько прогулок или походов.

Накануне игры ее руководитель должен провести подробное изучение местности, наметить исходные пункты команд, предусмотреть места сбора. После этого надо наметить состав команд, проанализировать с игроками правила и условия игры, то есть способы передвижения, маскировка, ориентирование по карте, использование компаса. Тренер или несколько тренеров должны подготовить судий – посредников, которые бы хорошо знали ход игры, ее задачи, умели всегда оценить и найти правильный выход из любой ситуации. Желательно, чтобы судьи – посредники сами не принимали участие в игре, а только следили за соблюдением правил и дисциплины игроками и вместе с тренером определили победу той или другой команды. Судьи - посредники должны иметь нарукавную повязку или другой знак, который выделял бы их среди игроков. Каждая игра на местности должна начинаться и заканчиваться с заранее определенных сигналов. После окончания игры педагог вместе со всеми игроками должен проанализировать ход, определить победителей (группы или команды), отдельных игроков, которые в особенности успешно выполняли задачи. Соблюдение дисциплины, правил и условий игры на местности оказывает содействие ее качественному проведению и повышает заинтересованность детей.

Заключение.

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Советский педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «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.»

Игры, как важнейшее средство и метод физического воспитания, сохраняют своё значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика поведения.

Воспитательное значение игры во многом зависит от профессионального мастерства педагога, от знания им психологии ребенка, учета его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства взаимоотношениями детей, от четкой организации и проведения всевозможных игр.

Данная методическая разработка может быть использована во внеурочной и классно урочной деятельности учителей физической культуры, учителей начальных классов, воспитателей.

Список литературы

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- Москва «ВАКО», 2007.-152с.-(Мастерская учителя).
2. Дубровский, В.И. Антропометрия: Оценка физического развития [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical_growth.htm, свободный.
3. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы.-Ярославль: Академия развития, 2008.-144с.
4. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте. СПб., 1994.