

СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА ВЕБИНАРА

Реализация особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития на этапе начального общего образования

(Ф А М И Л И Я , И М Я , О Т Ч Е С Т В О)

г. Москва

22 января 2020 года

2 ч

Генеральный директор
АО «Издательство «Просвещение»



Д.А. Климишин





Свидетельство

Воронин Андрей Владимирович

участвовала в вебинаре

Как преподавателю самостоятельно создать сайт образовательного проекта?

Ведущий:

Петросян Жанна Варазатовна

руководитель платформы E-LEARNING тренажер, LINGVOFITNESS; к.ф.н., доцент кафедры перевода и профессиональной коммуникации РГФ, ВГУ; старший эксперт ЕГЭ; эксперт по разработке, внедрению и поддержке онлайн-курсов, педдизайнер; автор и разработчик онлайн-курсов, ЭУМК (35+); автор и разработчик MOOK «Технология создания учебного видеоконтента», программ и курсов повышения квалификации преподавателей; соорганизатор международной онлайн-конференции «ПРЕПОДАВАТЕЛЬ 21 ВЕКА. ТРАНСФОРМАЦИЯ»; преподаватель EdMarket, E-tutorium, Ракурс, E-learning-мастер

Продолжительность вебинара: 1 академический час

 Вебинары
Первое сентября

№ 455159 от 29.11.2021

video.1sept.ru



А.С. Соловейчик

Президент
Педагогического университета
«Первое сентября»

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Воронин Андрей Владимирович

успешно завершил(а) первый этап курса «Основы персонализированной модели образования» в объеме 16 часов

П. Г. Положевец



Руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного образования в школе»

Е. И. Казакова



Научный руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного образования в школе», член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

21 августа 2020 года

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Воронин Андрей Владимирович

успешно завершил(а) второй этап курса «Основы персонализированной модели образования» в объеме 16 часов

П. Г. Положевец



Руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного образования в школе»

31 августа 2020 года

Е. И. Казакова



Научный руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного образования в школе», член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Воронин Андрей Владимирович

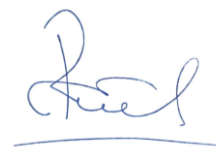
успешно завершил(а) третий этап курса «Основы персонализированной модели образования» в объеме 20 часов

П. Г. Положевец



Руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного образования в школе»

Е. И. Казакова



Научный руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного образования в школе», член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

30 сентября 2020 года

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Воронин Андрей Владимирович

успешно завершил(а) четвертый этап курса «Основы персонализированной модели образования» в объеме 16 часов

П. Г. Положевец



Руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного образования в школе»

Е. И. Казакова



Научный руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного образования в школе», член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

30 ноября 2020 года

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Воронин Андрей Владимирович

успешно завершил(а) пятый этап курса «Основы персонализированной модели образования» в объеме 8 часов

П. Г. Положевец



Руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного
образования в школе»

25 декабря 2020 года

Е. И. Казакова



Научный руководитель программы
«Цифровая платформа персонализированного
образования в школе», член-корреспондент РАО,
доктор педагогических наук, профессор



БУ ВО ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СЕРТИФИКАТ

участника I Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с
международным участием

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

Воронин Андрей Владимирович

Мбоу Стш

Проректор по научной работе

Е.И. Гололобов

г. Сургут

20 - 21 мая 2021

АВТОРСКОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2709901

Воронин
Андрей Владимирович

Опубликовал(а) на образовательном портале
«Знанио» авторскую разработку

Аттестационное задание по физической культуре.



Директор
и главный редактор

Григорьев В.И.

13.06.2021



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2709901>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:
<https://znanio.ru/media/attestatsionnoe-zadanie-po-fizicheskoy-kulture-2709901>



АВТОРСКОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2863285

**Воронин
Андрей Владимирович**

Опубликовал(а) на образовательном портале
«Знанио» авторскую разработку

Тест по физической культуре с ответами



Директор
и главный редактор

Григорьев В.И.

15.05.2023



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2863285>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:
<https://znanio.ru/media/test-po-fizicheskoj-kulture-s-otvetami-2863285>



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

Тема самообразования
«Активизирующие методы
на уроках физической культуры
(соревновательно-игровой метод)».

Выполнил:
учитель физической культуры
Воронин Андрей Владимирович

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение
1. Сущность активизирующих методов (соревновательно - игрового метода)
2. Основная часть урока
2.1 Гимнастика
2.2 Легкая атлетика
2.3 Лыжная подготовка
2.4 Спортивные игры
3. Виды подготовки
3.1 Физическая подготовка
3.2. Техническая подготовка
3.3 Тактическая подготовка
3.4 Психологическая подготовка
4. Способы передачи информации в процессе обучения
4.1 Общие сведения
4.2 Словесная информация
4.3 Наглядная информация
4.4 Двигательная (практическая) информация
5. Урок - основная форма организации соревновательно - игровой деятельности
6. Информационные карточки

ВВЕДЕНИЕ

Обновление физического воспитания немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Мне, учителю физкультуры, предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которых делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому на своих уроках и внеклассных занятиях – спортивных секциях я применяю самый эффективный метод в физическом воспитании – соревновательно - игровой. Он в совокупности многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством данного метода является так же возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение соревновательно – игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет мне добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовки учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными. Важным достоинством данного метода является также возможность введения его во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общественными методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

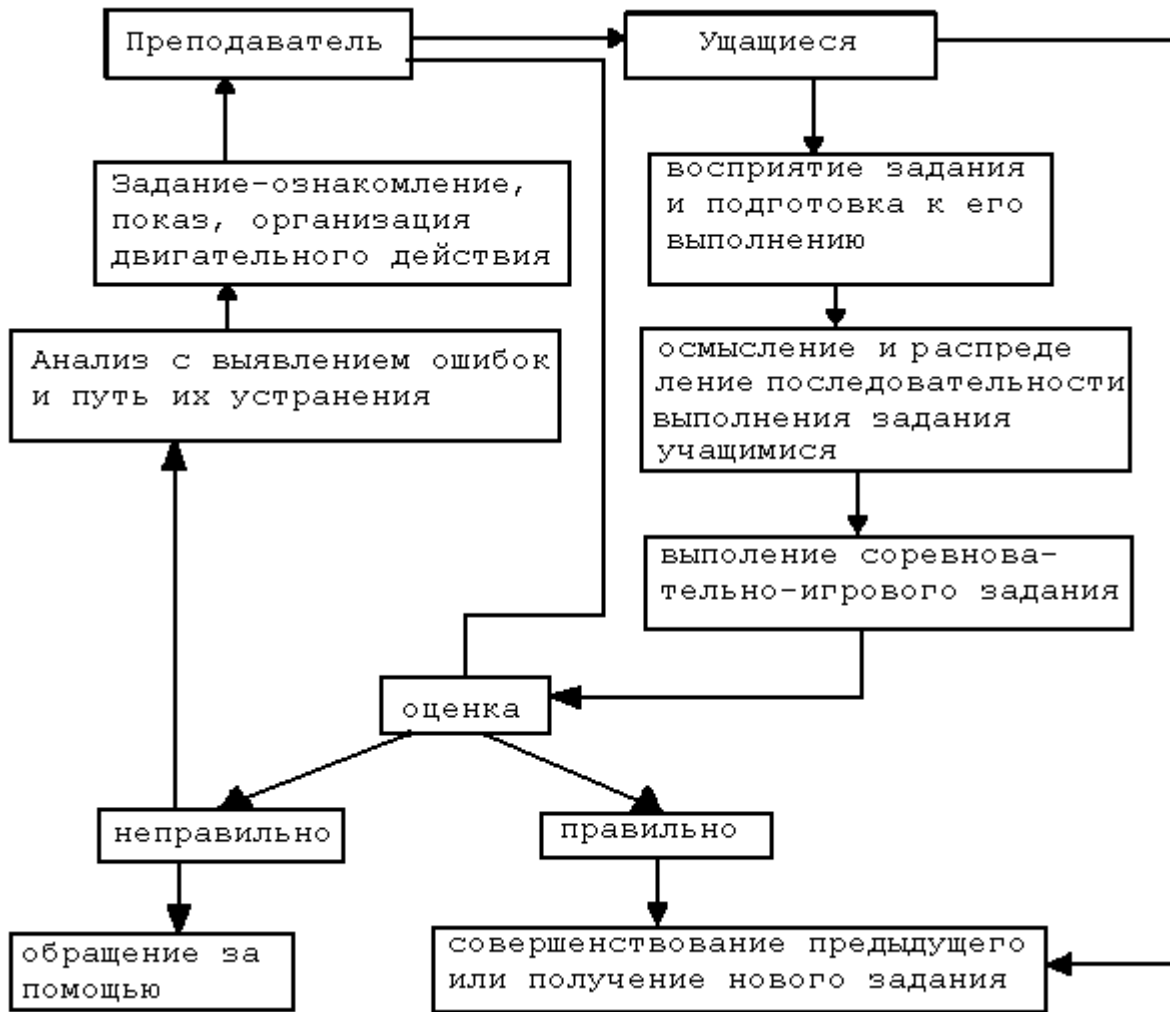
Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению в обучении вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задание даю проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (оцениваю двигательную активность ребенка на уроке). Этот метод ориентирован на обучении без принуждения, что я считаю немаловажным в физическом воспитании учащихся. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательно – игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий. Стремления учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться.

Игровой метод – это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Теперь о том, как я это применяю на уроке.

В этом мне помогает определенная схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно - игрового двигательного действия. Данную схему я использую, как для каждой части урока, так и для урока в целом.

Схема – модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно - игрового двигательного действия



Если нет данной взаимосвязи. Трудно добиться какого-либо результата.

И так, каждый урок начинается с подготовительной части, т. е. на уроке физкультуры все начинается с построения учащихся. Даю задание на перестроение по времени, кто быстрее по отделениям. Строевые и порядковые упражнения даю на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше всего ошибок).

Затем идут общеразвивающие упражнения. Дети соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени. Выполнение происходит по команде – самостоятельно, без подсчета учителя. Дети считают сами. При выполнении любых комплексов ребята соревнуются за качество выполнения. Здесь показ учителем обязателен. Затем выполняют незначительное количество повторений, идет исправление ошибок, после чего следуют соревнования “на лучшее выполнение”. Для этого использую следующие перестроения: слабых ставлю напротив сильных или девочек строю напротив мальчиков. Дети наглядно следят за выполнением упражнений друг -друга, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технику выполнения общеразвивающих упражнений, особенно с предметами. Далее в подготовительной части урока, обязательно даю упражнения в движении. Такие, которые будут способствовать выполнению более сложного задания в основной части, т.е. подводящие. И здесь присутствует соревновательный метод. Учащиеся соревнуются в технике освоения и выполнения данного упражнения и исправления ошибок. Всё делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит, кто быстро найдет ошибку общую или индивидуальную. Например, если в основной части урока нужно будет ребятам проявить скоростные качества, задание даю такое: догнать, обогнать, кто быстрее, и специальные беговые, прыжковые упражнения на технику выполнения.

1. СУЩНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА

Под соревновательно - игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Соревновательно-игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Данный метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода, использующихся в физическом воспитании. К характерным его признакам можно отнести:

присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
непредсказуемую изменчивость, как условий, так и действий самих участников;
проявление максимальных физических условий и психического воздействия;
стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования; применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

Если рассматривать соединение соревновательного и игрового метода с позиции физического воспитания, то суть соревновательно-игрового метода сводится к тому, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач на практике, в учебно-тренировочном процессе реально могут использоваться разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно. И часто различие между игрой и соревнованием исчезает, так как двигательные действия несут в себе признаки, как игры, так и соревнования.

Использование соревновательно-игрового метода способствуют успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала.

Соревновательно-игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности. Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т.е. применения таких соревновательно-игровых заданий, в которых есть сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия.

Игровыми или соревновательными любые задания называются потому, что при помощи их создается та или иная соревновательно-игровая ситуация, при которой встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. При этом степень и характер их взаимодействия строго регламентируются в зависимости или в соответствии с оговоренными правилами. Цель заданий – совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков учащихся.

Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Это происходит потому, что соревновательно-игровые задания для учащихся является достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия.

Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение соревновательно-игрового метода не только желательно, но и просто необходимо.

Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. При регулярном (системном) совершенствовании программного материала в соревновательно-игровой обстановке умения и навыки быстрее адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний или игры, а различные тактические действия лучше осваиваются в упрощенных

условиях, позволяющих сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счет вычисления ведущих элементов из изучаемого умения или навыка.

Творчески применяемый соревновательно-игровой метод в процессе физических занятий с молодежью, безусловно, способствует успешному решению задач из любых разделов программы по физическому воспитанию.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Идет решение главной задачи – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Я считаю, что четкое объяснение техники выполнения любого упражнения и правильный показ учителем обязательны (особенно, если урок ведется в начальном и среднем звене). В более старших классах учитель может опираться на хорошо подготовленного ученика, который может правильно осуществить показ упражнения после методически правильного объяснения преподавателя. Я стараюсь так преподнести задание ученику, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идет распределение последовательности выполнения задания учащимися, поэтапное обучение от простого к сложному. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике. Соревнуемся: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее). А если это игра, то с изучением правил и исправлением ошибок. В заключительной части урока, после восстановительных упражнений. Предлагаю детям соревнование в теоретических знаниях. Например: в умении объяснить технику основного упражнения, изученного на уроке.

Итак, я стараюсь оценить на уроке всех учащихся или их большинство. Если ребята выполняют задания, верно, то идет переход к новому по схеме - модели. Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего упражнение в совершенстве.

Достичь двигательной активности (деятельности) ребятам помогает соревновательно - игровой метод, присутствующий во всех видах учебной программы. Он применим с одинаковым успехом и в не игровых видах физического воспитания.

2.1 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 повысить заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений. Даю задание на их выполнение в соревновательно - игровой обстановке. Делю класс на отдельные команды и провожу соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом оценивают друг друга. Соревнования провожу в параллельных колоннах или шеренгах с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителя игры или соревнования.

Для того, чтобы повысить внимание в начале урока провожу игру, где учащиеся должны выполнять строевые команды учителя, когда в начале команды присутствует слова “класс” или какой либо предварительный жест. Например: поднятие руки вверх.

При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени, как на месте, так и в движении. Например, даю задание: кто раньше выполнит 10 наклонов, отжиманий, приседаний, какая команда в сумме больше выполнит наклонов, отжиманий и т.д. Общеразвивающие упражнения включаю в эстафеты. После передвижения на одной, двух ногах, через определенное количество шагов, ученики должны выполнять какие-либо упражнения без нарастающего итога и с нарастающим итогом в арифметической прогрессии, после чего могут передвигаться к своей колонне, передавая эстафету следующему учащемуся.

При выполнении комплексов провожу соревнование. Как за качество выполнения, так и за синхронность. К судейству привлекаю самих учащихся. Выполняя упражнения на снарядах, учащиеся соревнуются на лучшее выполнение самих упражнений, а так же

оцениваю подход к снарядам и отход от него. В заключительной части урока. Кроме подвижных игр. Эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением. Что я и делаю на своих уроках.

2.2 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 упражнения 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 мне скучную монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной. На уроке даю учащимся следующее задание: бег с определением лидера, меняю возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре; провожу соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня; поощряю учащихся в разнообразии применения технических приемов, а так же способов выполнения задания. Регулярно поощряю не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться своих личных результатов.

2.3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение соревновательно - игровых заданий является эффективным средством в обучении и совершенствовании лыжной техники, а так же развития физических качеств на уроках лыжной подготовки. Играя и соревнуясь, учащиеся успешно приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а так же закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности. Соревновательные упражнения учащимся даю на учебном кругу, такие как техника скольжения, обгона. Спуски, подъемы и повороты – соревнуемся на пологом склоне. На длинных дистанциях учу детей тактично противостоять сопернику, а так же развиваю выносливость.

2.4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно - игрового метода в освоении спортивных игр незначительно и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональные и содействуют физическому развитию учащихся сами по себе. Но это не так, потому что для овладения умениями и навыками игр в совершенстве требуется развитие специальных, физических и психологических качеств. Для этого я включаю элементы изучаемой спортивной игры в соревновательные упражнения, подвижные игры и эстафеты (пятнашки мячом, броски на технику, попадание в цель, набивание). Переноска мячей, передачи. Задания усложняю. Меняю игры: “не давай мяч водящему”, “борьба за мяч” и т.д. Так же, изучая каждую спортивную игру в отдельности, подбираю соревновательно–игровые задания, способствующие развитию определенных умений и навыков.

Применение соревновательно – игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста и полового различия.

3. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида учебной программы. Эмоциональная окрашенность занятий при этом способствует возникновению у учащихся повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и

морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает у них интерес и желание заниматься физической культурой, что сегодня имеет немаловажное значение.

Учебный процесс по физическому воспитанию состоит из следующих видов подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Данное разделение видов подготовки условно, поскольку на практике они тесно связаны между собой. Так, физическая подготовка позволяет быстрее овладеть не только техническими, но и тактическими приемами движения.

3.1 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка является фундаментом для любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. При общей физической подготовке необходимо использовать соревновательно-игровой метод, поскольку в процессе соревновательно-игровой деятельности можно уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы, т.е. связанных с тем или иным видом спорта. Задачи ее неразрывно связаны с совершенствованием техники и тактики двигательного действия. Для преимущественного развития того или иного качества (быстроту, силы, выносливости и др.) используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, которые можно выполнить в соревновательно-игровых условиях. В процессе специального развития физических качеств совершенствуются не только функции организма, ускоряющие процесс адаптации и технического применения приемов в конкретном виде подготовки, но и создаются предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков, успешного освоения учебной программы. Высокий уровень развития специальных физических качеств применительно к конкретной спортивной деятельности достигается при использовании соревновательно-игрового метода.

В настоящее время исследованиями и практикой подтверждено, что двигательные качества наиболее успешно развиваются в том случае, если в соревновательно-игровой деятельности применяют комплексный подход. Это значит, что на занятиях по физическому воспитанию должны использоваться средства, заимствованные из различных видов спорта. К ним можно отнести упражнения, предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости и т.д. Применение их в определенных сочетаниях способствует освоению двигательного действия, а отсутствие многообразия при спортивной специализации значительно снижает двигательный диапазон учащихся, а также развитие их кондиционных способностей.

Рассмотрим, как в условиях соревновательно-игровой деятельности можно проводить специальную физическую подготовку. В специальной физической подготовке учащихся занимает скоростно-силовая подготовка. Воспитание силы является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление выносливости, быстроты, ловкости.

В зависимости от избранного режима деятельности подбираются упражнения и подвижные игры, которые могут быть динамического или статистического характера. При динамичном характере двигательной деятельности задания могут быть индивидуальными или групповыми.

Развитие скоростно-силовых качеств успешно достигается с помощью разнообразных упражнений и игр, где решающей является частота выполняемых движений. Помимо сложных передвижений это могут быть задания с отягощением, со снарядом (граната, ядро) и на снарядах (полосы препятствия или гимнастические снаряды), а также упражнения с оказанием сопротивления партнеру. Такие задания, связанные с единоборствами, развивают не только скоростную силу и выносливость, но и ловкость, волю к победе.

Выполнение соревновательно-игровым методом динамических упражнений, связанных с преодолением силы тяжести собственного тела, позволяет учащемуся последовательно переходить от медленных движений к быстрым, от малой нагрузки к большой. При этом рост мышечной силы осуществляется в основном двумя методами: методом повторных упражнений с непределым грузом, поднимаемым возможно большее количество раз, или методом поднятия максимального груза.

При статистическом характере деятельности упражнения состоят из фиксации однообразных движений и положений тела, которыми являются упоры или висы, либо удержания отягощения в определенном положении. Соревновательное выполнение статистических упражнений заключается в длительности удержания определенной позы тела, а также оказании противодействия партнеру или внешним силам.

Используя соревновательно-игровой метод, можно успешно развивать быстроту, которая заключается в способности выполнять действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота характеризуется тремя основными факторами: быстротой ответного движения на конкретный раздражитель (двигательной реакцией), 0 быстротой движения и частотой движения в отрезок времени. В соревновательно-игровой деятельности все вышеназванные факторы проявляется комплексно, хотя между ними нет прямой зависимости.

Большое значение для развития двигательной реакции имеет быстрое выполнение упражнений и различных подвижных игр по неожиданному сигналу (команде). А чтобы постоянно сохранялась острота его восприятия, упражнения должны не только разнообразными, но и доступными для выполнения. Для целевого развития в соревновательно-игровой деятельности быстроты обычно применяют повторный и переменный методы. На практике – это кратковременное 15-20 секундное выполнение задания различной интенсивности либо в разном темпе с активным отдыхом между сериями или попытками.

Развитие общей выносливости связано со способностью противостоять утомлению при длительной работе. Для развития общей выносливости в большинстве своем применяются упражнения циклического характера (равномерный или переменный бег), где монотонность физической работы снижает интерес учащихся при занятиях. Проведение этих занятий в соревновательной или игровой форме повышает эмоциональный настрой учащихся, заставляет их преодолевать все трудности.

Развитие гибкости (подвижности в суставах) в соревновательно-игровой деятельности осуществляется при пассивном и активном воздействии. При пассивном воздействии учащиеся стремятся сохранить равновесие с максимальной амплитудой, соревнуются как за временное количество, так и за качество выполняемых упражнений, а при активном – их усилия направлены на достижение большей амплитуды или скорости, а также более интенсивного вращения.

При совершенствовании подвижности в суставах следует придерживаться следующих правил:

1. Развивать гибкость планомерно и систематически;
2. Использовать в игре или соревновании упражнения на растягивание и выполнять их пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды;
3. Осуществлять полное разогревание тела перед выполнением упражнений;
4. Чередовать упражнения на гибкость с упражнениями или подвижными играми на силу, ловкость и быстроту.

3.2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под технической подготовкой в соревновательно-игровой деятельности подразумевается педагогический процесс, направленный на овладение учащимися рациональной техникой самых разнообразных (не только игровых) приемов и обязательное ее закрепление в игровой или соревновательной обстановке.

Основная цель технической подготовки – это овладение всеми способами выполнения изучаемого движения и их различными сочетаниями в условиях, приближенных к игре или соревнованию. И здесь на первый план выступает совершенствование техники движения.

Перед учащимися ставится задача: более глубоко познать технику движений, добиться их свободного, слитного выполнения и совершенствовать ритм и технику действия в соответствии с индивидуальными особенностями. Особенно важно при этом многократно повторять те части движения, которые требуют при заучивании высокой точности пространственных, временных и динамических характеристик. Для этого необходимо многократное повторение действия в целом, например, использование ограниченного количества помех вначале и увеличение их в конце освоения двигательного действия либо повторение с соревнованием на качество исполнения отдельных наиболее трудных элементов техники двигательного действия.

По мере освоения изучаемого навыка или умения перед учащимися ставятся задачи закрепления его техники и дальнейшего совершенствования в направлении усиления динамики движений, максимальной оптимизации. Иначе говоря, учащиеся должны применять навыки и умение в самых различных условиях действий с наибольшей эффективностью. Для этого следует увеличить количество повторений не только в обычных, но и в более сложных, непривычных условиях, что позволяет учащимся вырабатывать гибкие навыки и умения. В зависимости от особенностей навыка (принадлежности его легкой атлетике, гимнастике, борьбе или спортивной игре) должна определяться целесообразность соотношения простых и вариативных повторений совершенствуемого задания.

В целях дальнейшего совершенствования движений применяют различные методические приемы: в легкой атлетике – увеличение дистанции или высоты, дальности броска, гандикапа, в гимнастике увлечение – амплитуды, поточное выполнение упражнений, в спортивных играх – переход от выполнения на месте к выполнению в движении, сочетание нескольких элементов в облегченных или нормальных условиях соревнования или игры. Задача повышения качества выполнения соревновательно-игрового задания должна ставиться на каждом занятии. Рациональная техника дает возможность учащемуся, даже не обладающему исключительными физическими данными, добиваться высоких спортивных результатов.

Успешно закрепленная в соревновательно-игровой обстановке всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техническая подготовка учащихся, тем успешнее они смогут решать тактические задачи, тем выше тактическое мастерство группы или команды в целом.

3.3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности учащихся – это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. В процессе технической подготовки учащиеся приобретают умения технического выполнения действий, а также навыки для ведения игры, а в процессе тактической – умение владеть всеми техническими средствами в постоянно изменяющихся соревновательно-игровых ситуациях. Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать соревновательно-игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Под индивидуальными действиями понимают целесообразность применения наборов технических упражнений или игровых приемов в игре, для чего необходимо овладеть способами передвижения, умением выбирать место для ведения игры, а также наиболее целесообразный способ действия в сложившейся соревновательно-игровой ситуации.

При обучении индивидуальным тактическим действиям используются упражнения для выполнения самых разнообразных приемов при пассивном и активном противодействии партнера.

Групповая тактика предусматривает участие в соревновательно-игровых действиях двух и более учащихся. Групповые тактические действия могут быть, например, в играх при нападении или защите. В каждом случае решается частичная тактическая задача: в первом – создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего действия, во

втором – противодействие с целью затруднения выполнения завершающего действия (передачи, удара, броска и т.д.) противоборствующей стороной.

Тренировка групповых действий начинается с изучения взаимодействия двух учащихся в упражнениях при встречных и параллельных перемещениях (встречные передачи, передачи по длине площадки и т.д.). Затем переходят к взаимодействиях трех и более играющих. Совершенствование взаимодействий осуществляется в игровых упражнениях, учебных играх, соревнованиях.

Командные действия предполагают выбор способов взаимодействия при ведении соревнования или игры членов всей команды. На этот выбор влияет тактическая схема игры команды противника, ее техническая и психологическая подготовка. Успех решения тактических задач зависит от технической подготовки исполнителей, их творчества и организованного выполнения замысла.

Тренировка командных действий начинается с момента комплектования команды и определения основных функций участников соревнования или игр. Избран тактический рисунок соревнования, игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачу каждого участника. И только после этого приступают к освоению основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия, например в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что команда начинается с умения осуществлять тактические взаимодействия. Поэтому шлифовку и совершенствование тактики нужно начинать с несложных коллективных действий, а затем переходить к конкретным тактическим взаимодействиям.

3.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности решает задачи психического воздействия, направленные на воспитание морально-волевых качеств учащихся.

Процесс психологической подготовки делится на общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей) и подготовку к соревнованиям (игре), когда проводится работа по созданию наивысшей психологической готовности к противоборству в данном соревновании (игре) или серии соревнований (игр).

В соревновательно-игровой практике психологическая подготовка осуществляется следующими методами:

1. Методом упражнений по преодолению трудностей;
2. Методом настраивающих упражнений (с целью настраивания ученика на необходимое психическое состояние);
3. Методом идеомоторных упражнений, т.е. мысленного продумывания действий, позволяющего воспроизвести и конкретизировать будущую двигательную деятельность;
4. Методом психорегулирующей тренировки, позволяющей с помощью упражнений уменьшить напряжение и настроить на предстоящую деятельность.

От учащихся следует неуклонно добиваться качественного и своевременного выполнения заданий, формировать активное отношение к выполнению физических нагрузок на занятиях, добиваться четкого выполнения установок в соревнованиях или игре и, кроме того, нацеливать занимающихся на работу по устранению своих недостатков в физической, технической и тактической подготовке, воспитывать в них уверенность в своих силах при осуществлении намеченных планов.

4. СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

4.1 Общие сведения

В учебно-тренировочном процессе при использовании соревновательно-игрового метода применяют три основных источника информации. Обучение происходит через

словесную, наглядную и практическую информацию. Два первых вида информации создают предпосылки для овладения двигательными действиями, а их реализация осуществляется при непосредственном использовании практической информации, т.е. подвижных игр или соревновательных упражнений. В соревновательно-игровой практике все вышеназванные виды информации взаимообусловлены и применяются комплексно.

Передача информации происходит по определенным каналам: словесная – через абстрактное мышление; наглядная – через зрительное восприятие схематического изображения действий, а также путем примерного показа и, наконец, практическая – путем непосредственных упражнений учащихся в соревновательно-игровой деятельности.

4.2 Словесная информация

Источником словесной информации на практике являются рассказы, объяснения, беседы, разборы игровой карточки, задания, указания, распоряжения, которые в педагогике получили распространение как словесные методы обучения.

РАССКАЗ - это форма изложения учащимся сведений о технико-тактических приемах, методике игровой и соревновательной тренировки при организации игровой деятельности.

ОБЪЯСНЕНИЕ - помогает не только раскрыть форму и характер соревновательно-игрового движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, без уточнения деталей. Объяснением пользуются при совершенствовании игровых приемов группой, изучении соревновательных командных действий, а также при установке на предстоящую игру или соревнование.

БЕСЕДА - при соревновательно-игровом методе проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждения допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой, командной и индивидуальной.

РАЗБОР - в учебной практике широко используется после выполнения какого-либо соревновательно-игрового задания (отработки технического или тактического действия), при анализе закончившейся подвижной игры, перед предстоящим соревнованием. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам преподаватель, или двухсторонним, когда в нем принимают участие и занимающиеся соревнующихся сторон.

УКАЗАНИЕ - это краткая форма задания на выполнение подвижной игры или соревновательного упражнения по технике и тактике. Часто используется при проведении учебных игр или отработке тактических взаимодействий. Указания могут даваться в процессе взаимодействия без остановки игры или соревновательного упражнения.

Указание отличается краткостью и лаконичностью. Оно может иметь вид распоряжения для выполнения упражнения либо подготовки к его выполнению и т.д.

И, наконец, задание в целом является универсальной формой передачи информации, включающей как алгоритмическую последовательность выполнения двигательного действия, так и пути его совершенствования.

4.3 Наглядная информация

Наглядная информация в соревновательно-игровой деятельности – это показ упражнений или подвижной игры, демонстрируя игровой карточки, пособий (схем, таблиц, кинокольцовок, кинограмм и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Показ двигательного действия в соревновательно-игровой деятельности всегда сочетается с использованием словесной информации, и, таким образом, учащийся получает целостное представление о соревновательно-игровой деятельности, а именно об игровом или соревновательном выполнении упражнений. Осуществляется показ преподавателем или одним из учащихся. Перед этим важно сосредоточить внимание учащихся, создать необходимые условия для наблюдения: выполнить выбор места для показа, построение учащихся и т.д.

Для совершенствования двигательной деятельности также бывает совершенно необходимо дать учащемуся не только словесную информацию о количественных, пространственных, временных и динамических характеристиках совершаемого движения, но и наглядную о нем информацию. Особенно если это связано с тонкостями технического выполнения. Такая информация должна непосредственно обслуживать педагогический прогресс, стать его органической частью. На основе только что полученной зрительной информации о выполненном движении и допущенных ошибках, оцениваемых в количественных мерах пространства и времени, учащиеся смогут уже в следующей попытке внести необходимые исправления, улучшающие качество двигательного действия.

При соревновательно-игровой деятельности часто практикуют повторный или замедленный показ двигательных действий. Это дает возможность сосредоточить внимание учащихся на наиболее существенных элементах движений, на моментах, где вероятность появления в игре (соревновании) ошибок является наибольшей.

4.4 Двигательная (практическая) информация

Практическая информация в соревновательно-игровой деятельности – это игры и упражнения, предусматривающие многократное повторение движений, с тем чтобы учащиеся могли овладеть элементом техники двигательного действия или целого игрового приема. Движение может выполняться слитно или по частям. Разучивание по частям предусматривает освоение отдельных элементов двигательного действия с последующим их соединением в одно целое.

Расчленение технического материала должно носить форму игрового упражнения, т.е. законченную форму отдельного движения. Применение данного метода рекомендуется только в начальной стадии обучения и совершенствования. После того как движение освоено, его закрепляют с помощью целостного соревновательного действия или игры.

Отдельные технические приемы из учебной программы рекомендуется разучивать в соревновательно-игровой обстановке только в целостном виде, так как расчленение нарушает структуру движений и усложняет овладением ими.

Наибольший эффект дает соревновательно-игровое выполнение подвижных игр или упражнений в облегченных условиях, с применением подводящих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности учащихся. Закрепление соревновательно-игрового действия происходит на фоне выполнения подвижной игры или упражнения, т.е. в более сложных условиях.

Сфера применения двигательной информации при помощи соревновательно-игровых действий получила большое распространение не только в спортивно-игровой деятельности, но и в учебно-воспитательном процессе, например при совершенствовании технических приемов из любых (не игровых) разделов программы. На практике в физическом воспитании большого успеха можно добиться, применяя различные виды информации комплексно, в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых и совершенствуемых соревновательно-игровых двигательных действий.

5. УРОК – ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немыслимо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов, в том числе и соревновательно-игрового.

Гибкий, вариативный характер соревновательно-игрового метода позволяет рационально использовать различные средства в физическом воспитании. Появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить моторную плотность уроков, их эффективность. Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например динамическую силу, прыжковую выносливость и т.д.

Наряду со способностью заинтересовать учащихся в выполнении трудных порой монотонных физических упражнений соревновательно-игровой метод оказывает существенное влияние на психологическую подготовку. Воспитание морально-волевых

качеств в соревновании или игре осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительных физических и эмоциональных напряжениях. Личные интересы в играх или соревновании подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику.

Среди других средств физической подготовки соревновательные упражнения и подвижные игры могут занимать достаточно большое место во всем учебном процессе по физическому воспитанию. Особенно их роль возрастает тогда, когда они тесны образом, увязываются с учебным материалом урока, поскольку позволяют быстрее усвоить его доступными средствами. От того, что в данный момент изучается по программе, во многом зависит содержание игрового и соревновательного материала. Велик диапазон задач, решаемых при помощи соревновательно-игровых заданий. Задачи эти самые разнообразные: от воспитательных и образовательных – до оздоровительных. Так, например, при прохождении на уроке одновременно легкоатлетического и игрового учебного материала можно при помощи соревновательно-игровых заданий совершенствовать как бег, прыжки, метания, так и элементы спортивных игр. Используя игровые задания и соревновательные упражнения, воспитывают смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм и товарищество, быстроту и ловкость, силу и гибкость, выносливость и волю к победе. При этом неразрывное взаимодействие соревновательно-игровых заданий дает комплексный эффект, которого отдельно взятыми упражнениями добиться не просто, а порой и невозможно. Применять эти задания можно во всех частях урока, особенно когда необходимо внести в него новизну эмоционального восприятия упражнений.

Согласно учебным планам, практически на всех уроках преподаватель может использовать игровую деятельность. С этой целью он должен подобрать разнообразные соревновательные упражнения, подвижные игры, отвечающие задачам урока. Тем самым он подводит учащихся к необходимости приобретения того или иного умения и навыка соревновательно-игровым методом, который способствует решению поставленных задач, лучшей плотности урока и более правильной дозировке упражнений на протяжении всего урока.

Сложные упражнения в подвижных играх и в различных соревнованиях нужно чередовать с более простыми, не требующими концентрированного внимания. Кроме того, следует давать отдых отдельным группам мышц, системам организма, которые только что интенсивно работали. Иными словами, необходимо все время заменять одни игры и соревновательные упражнения другими, которые до этого не применялись, как по двигательности, так и по подключению отдельных систем и органов.

В подвижных играх и соревновательных упражнениях, направленных на совершенствование элементов отдельных видов спорта, можно вначале выполнять упрощенные варианты движений, затем, по мере освоения их, переходить к более сложным взаимодействиям, с добавлением технических действий.

Включение подвижных игр и соревновательных упражнений в различные части урока зависит от поставленных задач. А отсюда следует, что они должны соответствовать задачам той части урока, в которую они введены.

ПРИМЕРНАЯ ГРУППИРОВКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

(по преимущественному проявлению физических качеств)

ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

№ п/п	Виды испытаний	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижных игровых эстафет)
1	Челночный бег 4х9 Бег 30м Бег 60м	Быстрота	Октябрята Два мороза К своим флажкам Салки с вырубалкой Пустое место Линейная эстафета

			День и ночь Белые медведи Вызов номеров Бегуны
2	Многоскоки (8 шагов-прыжков с ноги на ногу). Прыжки в длину и высоту с разбега	Скоростно-силовые	Веревочка под ногами Волк во рву Зайцы в огороде Лиса и Куры Прыжки по полосам Эстафета с прыжками в длину и высоту Парашютисты Не оступись
3	Метание теннисного мяча в цель с 6м, с 3-х попыток. Метание теннисного мяча на дальность	Скоростно-силовые	Метко в цель Подвижная цель Попади в мяч Снайперы Охотники и утки Кто дальше бросит
4	Кросс, бег на лыжах	Выносливость	Не давай мяч водящему Салки простые Салки по кругу Встречная эстафета Команда быстроногих Мяч ловцу Гонка с выбыванием
5	Подтягивание, лазанье по канату, сгибание и разгибание рук в упоре	Сила	Тяни в круг Бой петухов Выталкивание из круга Перетягивание в парах Перетягивание каната
6	Полоса препятствий	Ловкость	Прыгуны и ползуны Кувырки с мячом Эстафета с лазаньем и перелазаньем Эстафета с преодолением препятствий

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГР ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ

Зона интенсивности	Название игр	Продолжительность (мин)
Низкая ЧСС – до 130 уд./мин.	«Река и ров» «Совушка» «Мяч соседу» «Класс, смирно!» «Быстро по местам» «Светофор» «Капитаны» «Музыкальные змейки» «Метко в цель» «Дальше всех»	3 - 5
Средняя	«К своим флажкам»	6 - 8

ЧСС – 130-150 уд./мин.	«Горелки» «Соревнование скороходов» «Парашютисты» «Капканы» «Лыжные рельсы» «Лыжный проезд» «Лиса и Куры» «Зайцы» «Сторож и Жучка» «Кто дальше бросит» «Погрузка арбузов» «Ветер, дождь, гром, молния» «Удочка» «Гонка мячей»	
Выше средней ЧСС – 150-170 уд./мин.	«Конники - спортсмены» «Попрыгунчики - воробушки» «Прыгуны» «Прыжки по полосам» «Прыжки по кочкам» «Октябрята» «Гуси-лебеди» «Волк во рву» «Вышибалы» «Смелее с горки» «Не задень» «Подними» «Ловля обезьян»	6 - 8
		5 - 6
	6 - 7	
Высокая ЧСС – 170 уд./мин. и выше	«Салки» «Команда быстроногих» «Два мороза» «Посадка и сбор овощей» «Космонавты» «Переноска мячей» «Кто самый быстрый» «Эстафета зверей» «Биатлон»	4 - 5
		6 - 8
		8 - 10

Все предлагаемые игры распределены по зонам интенсивности нагрузки, которая определялась показателями частоты сердечных сокращений (ЧСС) и продолжительностью игры. При определении места подвижной игры в структуре урока учитывается ее интенсивность. Игры низкой интенсивности целесообразно проводить во вводной части, в конце основной или заключительной части урока. Игры средней, выше средней и высокой интенсивности надо включать в основную часть урока.