

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЧЕРЕЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОД

Т. С. Аникина

Государственный социально-гуманитарный университет.

Россия, г. Коломна

tania.penkowa@yandex.ru

Соревновательно-игровой метод исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению вперед; обеспечивает развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности.

Competitive gaming method eliminates the forced teaching: teaching is through play and competition. It gives children joy, promotes forward movement, provides a gradual development of volitional qualities, personal responsibility, faith in the ability to overcome difficulties.

К л ю ч е в ы е с л о в а: физическая культура; обучение; мотивация; соревновательно-игровой метод.

K e y w o r d s: physical education; training; motivation; competitively-game method.

Введение. Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения. Для достижения указанной цели большое значение имеют правильный выбор и сочетание методов обучения, в частности таких, как игровой и соревновательный.

Соревновательно-игровой метод используется на всех уроках. С этой целью подбираются разнообразные упражнения, подвижные игры, отвечающие задачам урока.

Подвижные игры и соревновательные упражнения должны соответствовать той части урока, в которую они введены. Во вводной

части урока используются упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к предстоящей работе в основной части. Это различные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, проводимые в движении и на месте в виде соревнований, выполняемых в парах. Принцип таков: кто быстрее и чаще добьется победы.

Выполнять соревновательно-игровые задания основной части урока можно в начале, середине либо в конце. Важно, чтобы соревновательно-игровая деятельность логически вытекала из потребности закрепить те или иные умения и навыки.

В заключительной части урока соревновательно-игровые задания используются для расслабления и восстановления организма после нагрузки либо эмоционального подъема.

Использование соревновательно-игровых упражнений в учебно-воспитательном процессе в разделе учебной программы «легкая атлетика» способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

На уроках легкой атлетики использовались следующие игровые задания: «Быстро по местам», «Эстафетный бег», «Вызов номеров», «Черные и белые», «Третий лишний», «Голова и хвост», «Прыжковая эстафета», «Кто дальше» и др.

В исследованиях принимали участие школьники 5-х классов общеобразовательных школ № 6, № 5 г. Зарайска, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Комплекс тестов физической подготовленности включал: прыжок в длину с места, челночный бег (3 × 10 м), бег 30 м, бег 1000 м.

Таблица 1

Результаты тестирования основных двигательных качеств учащихся экспериментальной и контрольной группы в начале исследования

Показатели	Группа		Достоверность различий	
	эксперим.	конт.	<i>t</i>	<i>p</i>
Прыжок в длину с места, см	136,7	134,9	1,02	> 0,05
Бег 3x10 м, с	9,8	9,7	0,71	
Бег 30 м, с	6,34	6,31	0,21	
Бег 1000 м, мин	6,19	6,29	0,02	

Данные, представленные в табл. 1, исследованные показатели двигательных тестов статистически достоверных различий между двумя группами не имеют ($p > 0,05$).

Результаты тестирования основных двигательных качеств учащихся экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента статистически достоверно улучшились по всем показателям, за исключением показателя времени бега на 1000 м, где статистически достоверных изменений не выявлено (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования основных двигательных качеств учащихся экспериментальной и контрольной группы в конце исследования

Показатели	Группа	
	эксперимент.	контрольная
Прыжок в длину с места, см	153,1	136,9
Бег 3 × 10 м, с	8,8	9,1
Бег 30 м, с	5,98	6,28
Бег 1000 м, мин	4,35	5,65

Изучение данных двигательной (физической) подготовленности учащихся 5-х классов общеобразовательной школы в конце педагогического эксперимента свидетельствует о статистически достоверном преимуществе учащихся экспериментальной группы над учащимися контрольной группы.

Выводы. Результаты эксперимента дают основание утверждать, что систематическое применение соревновательно-игрового метода в занятиях физической культуры со школьниками 5-х классов общеобразовательной школы помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования умений и навыков, повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния организма. Эмоциональная окрашенность занятий способствует появлению у учащихся повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических, морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает интерес и желание заниматься физической культурой, что сегодня имеет немаловажное значение.

Библиографические ссылки

1. Аникина Т. С. Подвижные игры как эмоциональный компонент на занятиях по физической культуре в вузе // Инновационные технологии в физическом воспитании и физической реабилитации: Материалы I Междунар. науч.-практ. (очно-заочной) конф. М. : МГОГИ, 2015.

2. *Ковачева И. А.* Потребности и мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XVIII конф. Коломна, 2013. С. 229–233.

3. *Перова Г. М.* Модернизация процесса физического воспитания в вузе при комплексном использовании средств легкой атлетики и спортивных игр // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. Коломна, 2011. С. 228–231.

4. *Чайченко М. В.* Использование скакалки на уроках в начальных классах // Физическая культура в школе, 2012. С. 194–195.

5. *Нечаев А. В., Обидова О. А.* Методика проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Коломна, 2010.