

## МОУ ИРМО «Ширьевская СОШ»

Учитель: Шуткин С.А.

Дата выступления: 20.04.2024

Место выступления: Заседание ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, черчения.

Тема выступления:

**«Технология применения соревновательного метода на уроках физической культуры»**

Обновление физического воспитания немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Мне, учителю физкультуры, предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют выполнять большинство физически трудных упражнений легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому на своих уроках и внеклассных занятиях в спортивных секциях я применяю самый эффективный метод в физическом воспитании – соревновательно-игровой. Он многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счет подключения эмоций учащихся. Важным достоинством данного метода является также 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 подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными.

Соревновательно-игровой метод исключает принуждение к учению: обучение идет через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для ослабленных детей задание даю проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усваиваемого материала. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (оцениваю двигательную активность ребенка на уроке). Этот метод ориентирован на обучение без принуждения, что я считаю немаловажным в физическом воспитании учащихся. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоположающихся 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.

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 в качестве 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 технике 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. Все делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит, кто быстро найдет ошибку, общую или индивидуальную. Например, если в основной части урока ребятам нужно будет проявить скоростные качества, даю задание такое: догнать, обогнать, кто быстрее, и специальные беговые, прыжковые упражнения на технику выполнения.

#### 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 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 неигровых видах физического воспитания.

#### Гимнастика

Играть и соревноваться в гимнастике можно так же 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, или 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 команде присутствует слово «класс» или какой-либо предварительный жест, например, поднятие руки вверх.

При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются в количестве упражнений за определенный промежуток времени на месте 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 по качеству выполнения, так и по синхронности. К судейству привлекаю самих учащихся. Выполняя упражнения на снарядах, учащиеся соревнуются не только в исполнении самих упражнений, но также оценивается подход к снаряду и отход от него. В заключительной части урока кроме подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.

### Легкая атлетика

Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения, наряду с гимнастическими, являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, они состоят из монотонных движений, в результате чего притупляется 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 также способов выполнения задания. Регулярно поощряю не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших улучшить свои личные результаты. Спортивные игры

На первый взгляд может показаться, что роль соревновательного метода в освоении спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны 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. Также, изучая каждую спортивную игру в отдельности, подбираю соревновательного задания, способствующие развитию определенных умений и навыков.

### Лыжная подготовка

Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение соревновательных заданий является эффективным средством в обучении и совершенствовании лыжной техники, а также развитии физических качеств на уроках лыжной подготовки. Играя и соревнуясь, учащиеся успешно приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности. Соревновательные упражнения, такие, как техника скольжения обгона, даю учащимся

на учебном круге. Спуски, подъемы и повороты отрабатываем на пологом склоне. На длинных дистанциях учу детей тактично противостоять сопернику, а также развиваю выносливость.

Применение соревновательного 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 активности учащихся любого возраста и пола.