Пак Александр Юрьевич
аспирант, учитель
НОЧУ «Школа «Муми-Тролль»
г. Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация: *в статье поднимается тема снижения интереса учащихся к урокам физкультуры из-за однообразия обязательных программных упражнений и нормативов. Автор делится опытом использования игровых элементов для повышения мотивации школьников.*

Ключевые слова: *мотивация, физкультура, игровые элементы, полоса препятствий, практическое использование, большая скакалка.*

Очень часто учителям физкультуры приходится сталкиваться на своих уроках с резким падением интереса учащихся к занятиям, обусловленным однотипностью, похожестью и однотонностью упражнений и зачетных нормативов.

Из года в год дети выполняют одни и те же упражнения, хотя и с их постоянным усложнением. И зачастую бывает очень трудно поддерживать высокую или хотя бы достаточную мотивацию учеников в рамках обязательных программных упражнений (бег, прыжки, баскетбол и т. д.). Это часто происходит как в средних, так и в старших классах и даже при максимальном использовании разнообразного соревновательного потенциала.

Для повышения интереса учеников к спортивным занятиям мы широко используем игровые элементы физической культуры.

Ниже мы приводим описание отдельных игровых элементов из практики использованиях их на уроках физкультуры в нашей школе. Естественно, приводятся только наиболее популярные и наиболее часто используемые игровые элементы.

1. «Рыбаки и рыбки».

Необходимый инвентарь – толстая веревка или канат (толщина не менее 15 мм) длиной 10–15 м. На «рабочем» конце можно завязать один или несколько узлов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Правила игры очень просты: все ученики выстраиваются в одну линию или полукругом, а учитель встает в центре на расстоянии 5–6 метров от учащихся и вращает канат по кругу таким образом, чтобы конец веревки касался пола.

Ученики при приближении «ловушки» должны подпрыгнуть. Если канат касается ног кого-либо из играющих, он выходит из игры. Победителем считается последний из оставшихся учеников (или определяется первые 3 места).

При минимуме инвентаря и подготовки, игра отлично развивает выносливость, прыгучесть, силу ног, реакцию, ловкость и смелость. В нее с удовольствием играют не только начальные классы, но и старшеклассники. Наиболее целесообразно использовать игру в конце урока (3–5 минут).

Кроме того, игра имеет несколько модификаций:

– *«верх-низ»*. Учитель вращает канат поочередно вверху и внизу. Ученики, соответственно, должны поочередно приседать или подпрыгивать. Данный вариант дает максимальную нагрузку на ноги, поскольку играющим приходится приседать с полной амплитудой;

– *«неизвестный рыбак»*. Наиболее трудный для детей вариант, заключающийся в том, что при вращении каната учащимся заранее неизвестно, где пройдет канат – вверху или внизу. Этот вариант отлично развивает быстроту реакции и концентрацию внимания.

Здесь необходимо отметить, что данное упражнение может быть весьма полезно при подготовке к таком зачетному нормативу, как «Прыжки в длину с места» и «Прыжки со скакалкой».

2. «Большая скакалка».

Данное упражнение весьма привлекательно как дополнение к зачетному нормативу «Прыжки со скакалкой (за 2 или 3 минуты)».

По опыту нашей работы, прыжки со скакалкой вызывают у детей неизменные трудности и являются одним из самых «сложносдаваемых» нормативов. Лишь единицы могут хотя бы приблизиться к установленным нормативам для средней школы (например, 260 прыжков за 2 минуты или 380 за 3 мин.).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для поддержания интереса к прыжкам со скакалкой целесообразно проводить прыжки через большую скакалку начиная с 5–6 класса.

Проведение игры «Большая скакалка» также достаточно простое. Два человека, стоящие на расстоянии 6–8 метров друг от друга, вращают канат. Все ученики поочередно вбегают в крутящуюся скакалку и несколько раз прыгают. Затем выбегают с другой стороны. И так – со всех четырех углов.

Основной трудностью здесь является момент «вбегания» в скакалку. И учителю необходимо на это обратить особое внимание.

Упражнение отлично развивает реакцию, смелость, прыгучесть.

Основные модификации игры:

– прыжки парами;

– прыжки по 6–8 человек одновременно, с поочередным вбеганием участников, с выстраиванием в ряд друг за другом;

– прыжки с поворотом на 180 градусов.

В данном упражнении (особенно, коллективные прыжки) можно широко использовать соревновательный элемент. Например, соревнования по классам, соревнования мальчики-девочки и т. п.

Здесь же можно отметить еще один вариант данной игры – «Пробегание». Игра в меньшей степени развивает силовые и прыжковые качества, но отлично тренирует быстроту реакции и смелость.

Правила также очень просты. Каждый ученик должен по очереди (а потом парами, тройками и т. д.) пробежать через вращаемую большую скакалку, естественно, не задев ее. Причем пробежать как в одну, так и в другую сторону, так как по технике и трудности выполнения здесь имеются некоторые различия.

3. «Полоса препятствий».

Данный вид упражнений, а точнее – комплекса упражнений, как и любая полоса препятствий, прекрасно развивает практически все группы мышц и очень многие физические и спортивные качества.

Диапазон применения данного спортивного элемента очень широк: от правильного преодоления «полосы» до прохождения «полосы» на время.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Универсальность данного упражнения заключается в большой вариативности самих этапов и их уровня сложности. В зависимости от наличия места, инвентаря и уровня подготовленности учащихся учитель может самостоятельно составлять этапы «полосы препятствий» и использовать элементы из различных видов спорта.

Ниже мы предлагаем усредненный по сложности пример «гимнастической полосы препятствий» (на время), используемый в 7–9 классах в спортивном зале:

Старт.

1 этап. Опорный прыжок ноги врозь с разбега.

2 этап. Кувырок вперед на матах.

3 этап. 5 отжиманий от пола (или на специальных подставках для отжиманий).

4 этап. 3 подтягивания на перекладине.

5 этап. Пробегание по гимнастической скамейке или бревну (низкому).

6 этап. Пресс 5 раз на гимнастическом коврике.

7 этап. Прыжок через препятствие (гимнастическая скамейка).

Финиш.

«Полоса препятствий» очень популярна у учеников начальных и средних классов. Вместе с тем, при некотором усложнении этапов «полосы препятствий», старшеклассники также с удовольствием участвуют в соревнованиях.

Все описанные виды игровых упражнений служат хорошим дополнением к основной программе по физкультуре и, при их творческом применении, очень украшают уроки физкультуры. Во всех этих упражнениях и играх желательно в полной мере использовать соревновательный элемент, придающий занятиям остроту, зрелищность, и, в конечном итоге, значительно повышающий заинтересованность детей к занятиям физкультурой.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)