

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. Авторы делятся 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 монотонностью 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 использования 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.

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 старшекласники. 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 такому 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.).

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.

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.