**Публичное представление собственного педагогического опыта тренера-преподавателя по легкой атлетике МБУДО «ДЮСШ»**

**Ковылкинского муниципального района**

**Глазковой Анны Александровны**

**ТЕМА**: «Использование игровых методов на занятиях по легкой атлетике с целью повышения уровня развития двигательных качеств обучающихся групп ОФП»

**1. Актуальность и перспективность опыта**

Тема моего опыта «Использование игровых методов на занятиях по легкой атлетике с целью повышения уровня развития двигательных качеств обучающихся групп ОФП» является результатом моей работы тренером-преподавателем по легкой атлетике. В ДЮСШ, где я работаю, на отделении легкой атлетики практикуется «бригадный» метод работы. То есть каждый тренер работает с определенным возрастом. Например, я работаю с детьми групп ОФП и групп базового уровня первого, второго года обучения.

Я считаю, что в раннем школьном возрасте закладываются основы всестороннего, гармонического развития личности ребёнка. И важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Развитие и совершенствование движений ребенка в период младшего школьного возраста осуществляется разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта детей, приобретению новых навыков и умению способствует их самостоятельная деятельность, игры, труд; с другой - специально организованные занятия, тренировки, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В подвижных играх, в отличие от других игр, большое место в решении задач, которые ставятся перед их участниками, занимают бег, прыжки, метание и другие двигательные действия. В играх большое значение имеют взаимоотношения играющих, они могут приобретать самые разные, подчас очень сложные формы. Таким образом, данный подход в организации тренировочного процесса, будет в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, которые будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности.

**Основная идея.**

Многочисленные   педагогические   наблюдения   показывают, что важнейший результат игры - это радость и эмоциональный   подъем   детей.   Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем   другие   формы и средства, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся.

Ведущая   идея   педагогического   опыта   в   том,   что   расширенное применение   игрового   метода   на   занятиях по легкой атлетике в группах ОФП  является   существенным   условием   для   повышения   двигательной активности и развития необходимых физических качеств у маленьких спортсменов.

Подвижные   игры   и   игровые   задания   рассматриваются   как   составная часть   управляемого   процесса   физического   развития   и   воспитания, эффективность которого можно повысить за счет правильного сочетания с методикой обучения. Игры больше, чем любое другое средство физического воспитания, соответствуют потребностям растущего организма, а правильно подобранная игра приносит ожидаемые результаты в решении поставленных тренером задач.

Преимущество   подвижных   игр   перед   строго   дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, инициатива есть непременное условие большинства игр.  Игру   можно   рассматривать   и   как   своеобразную прелюдию, предварительную тренировку перед серьезной работой, и как специальное упражнение, нацеленное на проявление самообладания и находчивости в условиях острой конкуренции на требуемую педагогу тему.

Благотворно   действуя   на   нервную   систему   учащихся,   игра   весьма специфично,   а   главное   свободно,   ненасильственно   и   более   эффективно, воспитывает   интерес   к   преодолению   трудностей   и   препятствий   на   пути   к поставленной  цели,  побуждает   полнее  использовать  свои  знания, умения  и навыки   в   согласованных   действиях   с   товарищами   по   команде,   развивает мужество,   решительность,   внимание,   оперативное   мышление,   чувство ответственности и взаимовыручки.

Применяемые   подвижные   игры   помогают   овладеть необходимыми   знаниями,   умениями   и   навыками,   закреплять   их   в игровых условиях, а также способствуют развитию и укреплению костно­связочного аппарата, мышечной системы, формированию правильной осанки.

Игровой   метод   используется   в   процессе   физического   воспитания   для комплексного   совершенствования   движений   при   их   первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. Игровая деятельность способствует гармоничному   развитию   опорно- двигательного,  так как в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство   товарищества,   честность   в   спортивной   борьбе,   стремление   к совершенствованию

**Теоретическая база опыта:** Новое время требует от педагога новых форм и методов, адекватных современным социально-педагогическим реалиям.

Теоретическим ориентиром в работе являются документы, отражающие

основные важнейшие принципы гражданско-патриотического воспитания:

пройденные курсы, ИКТ; учебно-методическая литература; СМИ; данные

медицинских осмотров учащихся.

**Новизна:** Новизна педагогического опыта состоит во внедрении новых форм и методов обучения на занятиях по легкой атлетике.

Исходя из своего опыта, могу утверждать, что основной формой обучения детей движениям признаны занятия. Но в тоже время весьма существенное место в системе физического воспитания школьников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. В подвижных играх, в отличии от других игр, большое место в решении задач, которые ставятся перед их участниками, занимают бег, прыжки, метание и другие двигательные действия. В играх большое значение имеют взаимоотношения играющих, они могут приобретать самые разные, подчас очень сложные формы.

В младшем школьном возрасте формируются разные, по структуре и характеру, основные движения. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание - которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности, в подвижных играх. Но в тоже время, как показал опыт моей работы, игра не может служить средством обучения младших школьников более сложным по координации движениям, требующим определенной четкой техники, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены разные виды метания и прыжков. Первичное ознакомление с ними и разучивание более эффективно происходит в форме упражнений на занятиях. Подвижные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования этих движений.

В игре развиваются силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива.

Принимая участие в игре, дети повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, улучшают свое эмоциональное состояние. Однако игра, даже самая простая, малоподвижная, возбуждающе действует на психику. У детей могут возникнуть эмоциональные перегрузки, поэтому во время игры надо внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемыми детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Все это легко регулируется за счет сокращения времени игры, изменения и упрощения правил. Подвижные игры повышают функциональную деятельность организма, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. В подвижных играх дети приучаются действовать по сигналу, подчинятся правилам игры.

В игре, даже пассивные, вялые дети могут преобразиться. Чтобы сделать их более активными, увлечь игрой, хорошо поручать им ответственные роли, привлекать к выполнению заданий, требующих расторопности. Например, подготовить место для игры, оказать помощь в разметке площадки, быстро вынести пособия, инвентарь и так далее. Дети в подвижных играх закрепляют и совершенствуют, разученные на занятиях по физической культуре, основные движения.

Основываясь на этом, можно делать вывод: **Подвижные   игры   служат   методом   совершенствования   уже усвоенных  детьми двигательных умений.**

**Технология опыта:**

**Постановка целей и задач.** В своей работе с детьми я ставлю следующие цели: сделать тренировочное занятие более интересным, воспитывать у учащихся сознательное отношение к физической культуре, активизировать их мыслительную деятельность, организовать контроль над новыми заданиями, умениями и навыками ребят всей группы.

**Требования к подбору подвижных игр на разных этапах обучения основным движениям.** Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовки играющих, быть доступным и интересным для них. Трудность подвижных игр зависит от насыщенности их различными сложными действиями.

Например, игры с метанием и прыжками более сложны, чем основанные на ходьбе, ползании и беге. Еще сложнее игры, построенные на сочетании нескольких видов движений (бег и прыжки, ходьба и перешагивание, и так далее). Поэтому, следует так подбирать игру, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно.

Предположим, детей упражняют в равновесии. Сначала им предлагают ходить, сохраняя равновесие между двумя линиями (по дорожке); затем по доске, лежащей на полу, по скакалке, по скамье, по наклонной доске, по доске, которая приподнята горизонтально, по узкой рейке, скамье и так далее.

Усложнять   задания   можно   и   изменяя движения   -   пройти быстро,    пробежать,    пройти    на    носочках, бесшумно, приняв определенное положение рук (в стороны, за голову) и тому подобное.

Такая система игровых упражнений постепенно подводит детей к правильному выполнению основных движений, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений.

**Особенности применения подвижных игр.** По моему мнению, варианты подвижных игр и их условия целесообразно варьировать. Однако варианты нужны не только для того, чтобы решить педагогические задачи совершенствование движений, воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, правил, игровой ситуации, условий, требующих определённых умственных и физических условий от детей и, вместе с тем, повышающий интерес к игре. Например, игра «Салки» имеет несколько вариантов.

«Салки, дай руку», содействующая ориентировке в пространстве, развивающая находчивость, смелость, чувство товарищества. «Салки с мячом», развивающая меткость, уверенность, ориентировку с мячом в пространстве; «Ловушки с лентами», развивающая умение изменять характер движений, их темп, увёртываться, ориентироваться в пространстве; «Салки -ноги от земли», способствующая ориентировке среди предметов, расположенных в пространстве, ловкости, увёртливости, сообразительности.

Как показал опыт, варианты подвижных игр может создавать сам тренер, учитывающий уровень умственного и физического развития детей и предусматривающий постепенное повышение к ним требований.

Итак, систематическое использование различных вариантов подвижных игр содействует воспитанию у детей возможности разностороннего применения приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию физических качеств, навыков    общения    с предметами,    развитию    внимания, наблюдательности, пространственных ориентировок

**Усложнение подвижных игр**

1. Изменение сюжета;

2. Изменение количества ролей;

3. Изменение количества оборудования;

4. Замена оборудования;

5. Увеличение высоты оборудования;

6. Увеличение длины,  расстояния.

**Работа над качеством основных движений в подвижных играх.**

 Работа над качеством основных движений очень важна для развития организма ребёнка. Задача обучения технике выполнения движений наиболее успешно решается на занятиях, где усвоение происходит в специально созданной обстановке, упражнения подбираются в определённой последовательности, с усложнением. После овладения различными способами выполнения основных движений на занятиях нужно создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач, однако, эти задачи должны быть подобны тем, которые решали дети совместно с тренером. А для дальнейшего совершенствования основных движений наиболее благоприятная обстановка создаётся в играх.

Новыми в подвижной игре считаются следующие факторы:

-самостоятельное решение двигательных задач с учетом игровой ситуации;

-быстрое выполнение основных движений (раньше ребёнок выполнял в удобном для него темпе);

-нередко отсутствие времени для подготовки к выполнению двигательных действий;

-быстрое переключение с одного движения на другое;

- согласование своих движений с действиями водящего и играющих.

Следовательно, наличие одновременно такого большого количества новых компонентов в условиях выполнения основных движений не может не оказать влияние на результат.

Поэтому, только последовательное введение всех перечисленных выше факторов, может содействовать закреплению и дальнейшему совершенствованию техники выполнения основных движений.

В подвижных играх основные движения являются средством решения двигательных задач. Само решение складывается из умения выделять и понимать задачу, анализировать условия, отмечать в них существенные стороны, определять эффективность использования любого способа с учётом ситуации.

На занятиях мы проследили за процессом обучения в подвижных играх с бегом. Выяснилось, что дети младшего школьного возраста в играх с бегом, независимо от задачи и условий используют более правильный бег на скорость.

Поэтому важно научить осознанно воспринимать двигательную задачу, определять, когда игра требует быстрой перебежки, а когда увернуться от водящего, сразу ли необходимы интенсивные движения или можно пренебречь силы кульминационного момента.

Чтобы дети не связывали выбор способа основного движения с названием игры, необходимо в одной и той же игре варьировать условия путём изменения местонахождения водящего.

Также отмечено, что детям легче находить самостоятельно наиболее целесообразный вид бега в знакомых играх.

В младшем школьном возрасте арсенал упражнений на прыжки значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, длину и тому подобное.

Дети старшего возраста достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах, на месте или с продвижением вперёд- обучают прыжкам в длину и в высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

В прыжках в высоту и в длину с места начальное движение-это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега - сам бег, а затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета. Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением.

Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях. Они испытывают потребность прыгать. Овладение ходьбой и бегом значительно укрепляет мышцы ног, свод стопы, развивает координацию, умение сохранять равновесие при движении - все это облегчает освоение прыжков, в первую очередь, в длину с места.

При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления. Мальчики могут спрыгивать на песок, снег, взрыхленную землю. Для детей постарше, особенно в прыжках с разбега, следует иметь на участке или физкультурной площадке прыжковую яму, в зале - гимнастический мат, так как дети прыгают далеко и при этом приземляются на пятки.

Прыгать со скакалкой следует на свободном  месте.  Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия: бумажная полоса, две палочки. Очень часто дети выполняют прыжки со скакалкой. Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя её.

Затем овладевают в бегании и разнообразными прыжками через неё: с поворотом, в приседе, на одной ноге. Пока дети учатся, скакалку вращает  тренер с кем-либо из детей, подлаживаясь к умениям и темпу прыжков каждого ребенка. Первоначально дети в прыжках высоко поднимают согнутые в коленях ноги, совершают много лишних движений руками и корпусом, наклоняются вперед, прыжки неритмичные. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей. Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки.

**Результативность опыта:**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение игрового метода на занятиях легкой атлетикой в группах ОФП позволило:

1. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
2. Повысить интерес учащихся к занятиям легкой атлетикой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
3. Повысить динамику состояния здоровья учащихся

**Участие спортсменов в соревнованиях (2019-2021 гг.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | Наименование спортивных мероприятий | уровень | Ф.И. | место |
| 23-24.01. 2019 г. | Муниципальный этап соревнований «Шиповка юных» | муниципальный | Буеракова Т.  Хусаинова Р. | 2  3 |
| 15.05  2019 г. | Муниципальный этап соревнований «Шиповка юных» | муниципальный | Хусаинова Р.  Хабарова У. | 1  3 |
| 12.10.  2019 г. | Муниципальный Фестиваль ВФСК «ГТО» среди обучающихся III ступени | муниципальный | Хабарова У. | 2 |
| 24.01.  2020 г. | Муниципальный этап соревнований «Шиповка юных» | муниципальный | Дыдычкина Я. | 3 |
| 08.03.  2020 г. | Открытое Первенство ГАУ РМ «Старт» по прыжкам в высоту | республиканский | Буеракова Т.  Дыдычкина Я. | 1  3 |
| 26.04.  2020 г. | Открытое Первенство г.о. Саранск по легкой атлетике | республиканский | Хусяинова Р. (высота)  Носкова Ю. (высота) | 1  3 |
| 25.04.  2021 г. | Открытое Первенство г.о. Саранск по легкой атлетике | республиканский | Хусяинова Р. (высота)  Хабарова У. (400м) | 3  3 |

**Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
2. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.
3. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
4. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
6. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
7. 3еличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
8. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319с.
9. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 254 с.
10. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.- 223 с.
11. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.