Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва № 7 «Акробат» городского округа Тольятти

Из опыта работы

ИГРОВОЙ МЕТОД В ТРЕНИРОВКЕ

Автор: тренер-преподаватель
СДЮСШОР № 7 «Акробат»
В.М. Рыжих

2017

Игра как средство

Большое значение на занятии имеют игры.
Игра дает прекрасную возможность включать внимание, налаживать дисциплину, снимать напряжение, а также обучать детей в легкой для них форме. В игре появляются те черты характера детей, которые трудно распознать во время использования упражнений и даже танцев. Поэтому каждый педагог должен иметь в запасе большое количество разнообразных игр, которые можно использовать на уроке в зависимости от ситуации (Е.П. Макарова, 1993).
Игра - определенное качество деятельности, отличающиеся от «обыденной» жизни, это преображение действительности и самого играющего.
Игра - это особая реальность, доступная восприятию каждого, существующая на всех степенях культуры при разных формах мировоззрения.
Игра - биологическая функция человека, реализация врожденного инстинкта подражания, компенсация нереализованных возможностей, выход избыточной энергии, упражнения сомообладания.
Игра - творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра- это дело не серьезное, дети живут в игре, действия образов игры не прекращается с ее окончанием. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития является целью различных методик (А.Г. Назарова, 1978).
Игра определяется Лесгафтом (1953), как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. Она является самостоятельной деятельностью в которой развивается и собственная инициатива ребенка и воспитываются его нравственные качества, каждая игра, указывает Лесгафт, должна иметь определенную цель, а форма игры - отвечать этой цели.
Необходимо чтобы действия в игре соответствовали умениям ребенка управлять собой и вызывали возвышающее чувство удовольствия; эти действия предварительно усваиваются в систематических упражнениях. Постепенно игры следует усложнять.
Лесгафт рекомендует вводить варианты игр- новые условия, упражнения, действия (П.Ф. Лесгафт, 1953).
Игра отражает действительность в образах и действиях: в игре дети изображают различные события жизни, разыгрывая роли, подражая взрослым, создавая воображаемую обстановку.
Детские игры всегда отражают быт, труд, мировоззрение данного общества. Нередко в играх отражаются профессии родителей.
Таким образом, анализ специальностей литературы показал:
приземление, одна из важнейших фаз опорного прыжка, существенно влияющая на итоговую оценку в соревнованиях;
при выполнении приземления гимнасты испытывают высокие физические нагрузки, что требует в процессе обучения и тренировки опорным прыжкам специальной подготовки;
устойчивость приземления во многом зависит от ориентировки гимнаста в полете и умения погасить возбуждающие воздействия - вращение, поступательные движения в момент контакта ногами опоры;
для юных гимнастов необходим поиск соответствующей их особенностям методики формирования надежности приземлений.
В связи с чем в настоящем исследовании была выдвинута следующая научная гипотеза: предполагалось, что включение в программу игровых заданий будет способствовать повышению надежности приземления в опорных прыжках.

Обучение и совершенствование приземлению

Методика обучения приземлению

Анализ литературных источников по методике обучения приземлению (Ю.А. Гагин, 1970, К.М. Иванов, 1974, Г.Д. Бабушкин, 1975 и другие) показал, что единого мнения по этому вопросу нет.

Ю.А. Гагин (1970) отмечает, что обучение приземлению целесообразно начинать в первый год занятий гимнастикой. Однако при работе с юными гимнастами не следует начинать соскоки и прыжки с высоты 1,5- 2 метра без специальной подготовки (общефизической и технической).

Ю.А. Гагин (1970) и К.М. Иванов (1974) разделяют обучение приземлению на три этапа: этап - учащиеся предпринимают попытки выполнить амортизационную фазу и вставание после прыжка на месте и «в глубину» с небольшой высоты.

Этап - использование разнообразных подготовительных и подводящих упражнений, обеспечивающих скорейшее овладение техникой движения. Упражнения, для развития мышечного аппарата гимнастов, разделены на две группы. Группа общих упражнений предназначена для всестороннего развития силы, быстроты и ловкости. Группа упражнений избирательного воздействия предназначена для развития «работающих» при приземлении группы мышц, умение дифференцировать усилия, а так же координировать движение при различных «углах вдоха».

Этап - обучение на фоне формирующего автоматизма. Следует уделять внимание различным простым прыжкам и соскокам. Каждый новый прыжок целесообразно изучать «с конца». При этом прыжок условно разделяют на три части: подготовительную (разбег, толчок, полет до постановки рук), основную (толчок руками и полет), заключительную, т.е. конечную фазу прыжка.

Обучение начинается с конечной фазы. Основная часть разучивается после заключительной или параллельно с ней, но не раньше, так как при этом учитывается наиболее рациональные движения гимнаста. После этого отдельные части прыжка соединяются.

К.М. Иванов (1974) отмечает, что обучение приземлению при выполнении сложных опорных прыжков связано с выполнением предыдущих фаз и особенно фазы полета после толчка руками.

Умение устойчиво приземляться зависит от уровня развития вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов и степени их устойчивости к раздражителям: вращательным движениям, высоте и длительности полета и так далее (К.М. Иванов, 1974, Г.Д. Бабушкин, А.И. Кравчук, 1978).

Г.Д. Бабушкин (1975) считает, что в существующей методике обучения приземлению уделяется недостаточно внимания развитию функций вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов с учетом их значимости в устойчивости приземления.

Устойчивость приземления зависит от устойчивости вестибулярного анализатора к вращениям вперед и назад. Степень участия каждого компонента зависит от структуры соскока, чем сложнее соскок, тем большее число компонентов становится основным, необходимым для выполнения устойчивого приземления.

Устойчивость приземления зависит от устойчивости вестибулярного анализатора к вращениям вперед и назад. Степень участия каждого компонента зависит от структуры соскока, чем сложнее соскок, тем больше число компонентов становится основным, необходимым для выполнения устойчивого приземления.

Для поддержания высокого уровня развития функций анализаторов необходима систематическая тренировка (Г.Д. Бабушкин, 1975).

Г.Д. Бабушкин и А.И. Кравчук (1978) считают, что почти отсутствуют специальные упражнения для овладения техникой приземления на фоне раздражения различных анализаторов.

Авторы утверждают, что для обучения приземлению необходимо применять специальные упражнения, где имеет место раздражение все большего числа анализаторов, создавать условия при выполнении специальных упражнений для активного вовлечения в работу двигательного и зрительного анализаторов, а также комплекса анализаторов.
Г.Д. Бабушкин и А.И. Кравчук дают свою квалификацию упражнений для обучения приземлению. Они делят упражнения на семь групп:
. Для совершенствования качества позы приземления;
. Для развития силовых качеств;
. Для совершенствования качества приземления при выполнении простых соскоков;
. Для совершенствования функций двигательного анализатора;
. Для совершенствования функционального состояния вестибулярного анализатора;
. Для совершенствования вестибулярного, двигательного и зрительного анализатора при взаимодействии;
. Для совершенствования навыка приземления на фоне раздражения вестибулярного аппарата.
Для овладения навыком устойчивого приземления необходима длительная тренировка. В начале прыжки в высоту (в глубину) следует включать в каждое занятие. Чтобы повысить интерес занимающихся к прыжкам, рекомендуется также предлагать гимнастам прыжки на дальность и устойчивость приземления (Л.П. Семенов, В.И. Кожевников, В.П. Орлов, 1978).
Авторы делают выводы о необходимости приучать спортсменов, чтобы каждый опорный прыжок или соскок со снаряда они стремились заканчивать устойчивым приземлением. Только при такой постановке вопроса можно добиться высокого качества выполнения опорных прыжков.
Навык приземления следует совершать в подготовительном периоде тренировке, а в соревновательном выполнять соскоки и опорные прыжки на фоне раздражения вестибулярного аппарата (Г.Д. Бабушкин, А.И. Кравчук, 1978).
«В спешном овладении любым движением, в том числе и устойчивостью приземления, большую роль играет не только правильное обучение ему, но и рациональная организация урока в целом», Ю.А. Гагин (1970).
Спортивная гимнастика - это один из травмаопасных видов спорта. Ссадины, потертости, срывы мозолей в области кистей, ушибы и растяжения сумачно-связанного аппарата суставов, главным образом верхних конечностей- это наиболее легкие повреждения, встречающиеся в гимнастике.
С позиции спортивной медицины основные причины травм могут быть объединены в следующие группы:
.неправильная организация и методика учебно-тренировочного занятия;
.неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, экипировки спортсменов;
.неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические факторы;
.нарушение медицинских требований и рекомендаций;
.нарушение дисциплины во время тренировок и соревнований (В. Большагин, 2001).
Травматизм в гимнастике связан не только с его особой природой, сколько с нарушением базовых правил селекции, подготовки и выступлений спортсменов на соревнованиях. Гимнастика относится к видам спорта со сложной координацией, поэтому широким разнообразием и по локации, и по степени тяжести.
Неуверенный разбег, неправильная его разметка, неточное расположение мостика, помехи в месте разбега или приземления, недостатки технической подготовки - вот причины травм при приземлениях в опорных прыжках.
К травмам приводят и неисправности снаряда: при толчке ногами мостик скользит по полу, одна честь коня выше другой, снаряд неустойчив, скользкое покрытие для

отталкивания руками, в момент отталкивания задвигается одна из ножек коня (В.М. Смолевский, 1987).
При упражнениях в прыжках и соскоках со снарядов большое значение имеет состояние мест приземлений - качество матов и их размещение у снарядов. Важно, чтобы маты были не слишком легкими (во избежание скольжения по полу), имели не скользкую поверхность, ровную набивку (для этого они должны быть часто простеганными) и были не слишком высокими, так как приземление на край высокого мата может повлечь соскальзывание ноги на пол и травму. Маты укладывают с таким расчетом, чтобы не было промежутков в местах их соединений; нельзя накидывать края их один на другой - это создает неровности и может послужить причиной падения и травмы (А.А. Минх, И.Н. Малышев, 1972).
В. Большагин выделяет травмы, последствия которых проявляются не сразу, иногда спустя многие годы. Речь идет о заболеваниях позвоночника и суставов, которые являются следствием компрессионных нагрузок. Уже после 2- 4 лет занятий спортивной гимнастикой у детей увеличивается подвижность в шейном отделе позвоночника. При нерациональных нагрузках могут возникнуть изменения в области позвоночника. Современная спортивная индустрия постоянно совершенствует качество инвентаря и покрытий, что существенно снижает риск подобной травматизации.
Высота вылетов, в сочетании с неточным приземлением создают нагрузки на позвоночник и суставы, которые выходят за пределы естественных для природных возможностей человеческого тела. Возникающие деформации суставов и межпозвоночных дисков с возрастом развиваются в опасные заболевания, нередко требующие хирургического вмешательства (В.И. Смолевсский, 1987).
В.А. Гиселевич считает, что в опорных прыжках травмы, произошедшие в результате совместного действия ряда причин, на первом месте стоят недостатки методики обучения- 25,2%, на втором месте неполноценное материально- техническое обеспечение мест занятий- 24,8%, на третьем- плохое поведение занимающихся- 12,4%.
Надежная страховка и специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к большим нагрузкам- весьма существенный фактор в профилактике травм при выполнении опорных прыжков.

.2 Использование игрового метода в физической подготовке гимнасток

Одним из самых действенных приемов повышения эмоциональности учебной деятельности занимающихся, особенно детей, является организация выполнения физических упражнений в игровой форме. Побуждающими мотивами при этом становятся образность и определенность роли играющих, возможность проверить свои силы в реальной деятельности, испытать чувство радости от творческой активности и достигнутых результатов.
В игровой обстановке может быть организовано обучение техники многих физических упражнений (О.Н. Титорова, 1990).
Для этого необходимо организовать деятельность, занимающихся в соответствии с игровым сюжетом, который специально отбирается, видоизменяется или создается в соответствии с конкретными задачами обучения. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.
Широко используется метод аналогии с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация) (А.И. Константинова, 1993).
Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение по ходу игры, обязывает решать эти задачи в кратчайшее время (А.П. Матвеев, 1976).

Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, волейболом, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний. Особенно широкое использование игровой метод находит при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Он является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. С его помощью решаются самые различные задачи:

развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся, эмоциональность, что, безусловно, содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины.
Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия (Ю.Ф. Курамшин, 1999).

.3 Программа формирования приземления с использованием игровых заданий

Методический принцип:
Физическая направленность заданий.
А) Запрыгнуть на возвышение после 3-4 прыжков на батуте.
Условия выполнения: На горке матов сохранить устойчивость и позу приземления в нарисованном круге, диаметром- 150 см.
Условия определения победителя: Побеждает тот, кто получит более высокую оценку за устойчивость и позу приземления.
Б) Выпрыгивание с батута после 3-4 прыжков через скакалку.
Условия выполнения: На месте приземления сохранить устойчивость и позу в нарисованном круге, диаметром- 150 см.
Условия определения победителя: Побеждает тот, кто получит более высокую оценку за устойчивость и позу приземления.
В) Приземление после 5 прыжков через скамейку
Условия выполнения: Стоять сбоку от скамейки. Прыжки с продвижением вперед.
Условия определения победителя: Оценивается устойчивость качество приземления.
Г) Наскок в упор присев на тумбу и соскок прогнувшись.
Условия выполнения: Высота тумбы 50 см.
Условия определения победителя: Оценивается устойчивость качество приземления.
Д) То же, но с поворотом на 360 градусов.
Условия выполнения: Высота тумбы 50 см.
Условия определения победителя: Оценивается устойчивость качество приземления.
Е) Прыжки через «стоялки»- наскок на тумбу и соскок прогнувшись.
Условия выполнения: Пять прыжков, «стоялки» стоят параллельно друг другу.
Условия определения победителя: Оценивается устойчивость качество приземления.
Ж) 10 прыжков на тумбу и соскок прогнувшись на точность приземления.
Условия выполнения: Прыжки на прямые ноги, стоя на тумбе.

Условия определения победителя: Оценивается точность, устойчивость и качество приземления.
З) С коня соскок в группировке и приземление на точность.
Условия выполнения: Перед приземлением выпрямиться.
Условия определения победителя: Оценивается точность, устойчивость и качество приземления.
Задания, воздействующие на вестибулярный аппарат.
А) После трех поворотов на 360 градусов на возвышенности (конь), соскок на точность приземления.
Условия выполнения: Приземление в нарисованный круг диаметром- 150 см.
Условия определения победителя: Оценивается точность, устойчивость и качество приземления.
Б) Два кувырка вперед после 10 поворотов на 360 с помощью тренера, прыжок вверх и приземление.
Условия выполнения: Повороты и кувырки быстрые, без пауз между ними.
Условия определения победителя: Оценивается устойчивость и качество приземления.
В) Кувырок назад с поворотом кругом, два кувырка вперед, прыжок вверх и приземление на точность.
Условия выполнения: Повороты и кувырки быстрые, без пауз между ними. На месте приземления сохранить устойчивость и позу в нарисованном круге, диаметром- 150 см.
Условия определения победителя: Оценивается точность, устойчивость и качество приземления.
Задания с ориентировкой в пространстве.
А) После нескольких прыжков на батуте, соскок с касанием руками подвешенного мяча, приземление.
Б) То же, с поворотом на 180 градусов.
В) То же, в группировке.
Г) То же, ноги врозь.
Условия определения победителя: Оценивается устойчивость и качество приземления.
Д) С коня, соскок прогнувшись с поворотом на 180, приземление на точность.
Е) С бревна соскок с поворотом на 360, приземление на точность.
Условия выполнения: На месте приземления сохранить устойчивость и позу в нарисованном круге, диаметром- 150 см.
Условия определения победителя: Оценивается точность, устойчивость и качество приземления.
Шкала оценивания: 5 баллов - без потери равновесия и качественно; 4 балла- переступание и один шаг; 3 балла- выход из круга; 2 балла- Падение, после приземления в круг; 0 баллов- не попадание в круг.

Выводы

1.Основными факторами надежности приземления в опорных прыжках гимнасток начального этапа обучения являются:
А) развитие координационных способностей
Б) состояние вестибулярного аппарата
В) развитие силы мышц ног.
. Совершенствование надежности приземления гимнасток начального этапа подготовки должно осуществляться с использованием специально разработанной программы, на основе следующих методических принципов:
физическая направленность заданий
задания, воздействующие на вестибулярный аппарат
задания, с ориентировкой в пространстве.