Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4»
МАУ ДО «ДЮСШ № 4»

Методические рекомендации по освоению подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях

Тренер-преподаватель
Плясов Александр Валерьевич

Новоуральск,
2020 г.

Актуальность темы. Массовое развитие бокса, применение прогрессивной методики учебно-тренировочного процесса, совершенствование его организационных форм позволили российскому боксу занять ведущие позиции в мире. Убедительные победы наших боксёров демонстрируют основные черты российской школы бокса, органично соединяющей отличную физическую подготовленность, рациональную технику, психологическую и тактическую установку на победу, а также высокий уровень морально – волевых качеств.

Современный высокий уровень развития бокса представляет особые, весьма высокие требования к процессу начального обучения боксёров. Помимо специальных упражнений боксёра преподаватель в подготовке новичка должен широко использовать общеразвивающие и спортивно вспомогательные упражнения, способствующие всесторонней подготовке боксёров. Известно, что именно этот этап во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. В настоящее врем практика бокса дает примеры овладения весьма сложными элементами в юном возрасте. Эта тенденция, по-видимому, сохранится и в дальнейшем. Поэтому уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на изучение сложных элементов.

В процессе тренировочных занятий с юными боксёрами следует учитывать морфологические и физиологические особенности детского организма, избегать натаскивания, попыток изменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений сложных элементов. Все это требует большого внимания к выбору средств тренировки с целью организации занятий и эффективного протекания всего учебно-тренировочного процесса.

Заинтересованность к боксу очень важная предпосылка для воспитания трудолюбия, настойчивости, силы воли, то есть тех качеств, без которых невозможен результат в данном виде спорта. Поэтому, чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо проводить занятия с ними в игровой форме.

В настоящее время в российской школе бокса уже достаточно глубоко раскрыт вопрос о средствах спортивной тренировки юных боксёров. Не многие отдают предпочтение подвижным играм, считая, что они положительно влияют на эффективность тренировочного процесса.

Во время практической деятельности выявлены ряд противоречий, которые затрудняют их использование. К ним можно отнести:

- выбор игр с определенной направленностью;
- режим и регламент проведения игр;
- применение игр с учетом условий.

Наличие этих и других противоречий позволили определить проблему исследования: «Методика использования подвижных игр в тренировке юных боксёров на этапе начальной подготовки».

Методические рекомендации по освоению подвижных игр
в учебно-тренировочных занятий

Изучив теоретический материал и положительный опыт, выработал собственную методику развития мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Одним из основных способов повышения мотивации обучающихся применение игрового метода. Каждое учебно-тренировочное занятие насыщено применением игровых моментов, частью игры или основной игрой.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею.

Подвижные игры как средство физического воспитания отличаются рядом особенностей. Наиболее характерные из них – это активность и самостоятельность играющих, коллективность действий и непрерывно меняющиеся условия деятельности.

Игра как средство и метод физического воспитания представляет собой объединенную соответствующим сюжетам двигательную деятельность, в основе выполнения которой лежит единство эмоционального мотива удовольствия и достижения заранее обусловленной цели. Игрой является вся та многообразная деятельность, которой человек занимается по собственному побуждению для получения удовольствия, как от самого процесса деятельности, так и от ее результата.

Многие теоретики и практики игры подчеркивают, что ценность игры состоит в том, что она в неизмеримо большой степени, чем любые другие подвижные средства физического воспитания, одновременно совершенствует как психофизические, так и собственно духовные качества человека (волю, целеустремленность, творческое мышление и т.д.). При этом деятельность играющих, как правило, носит эмоционально окрашенный характер, принося им определенное удовлетворение. Игра, располагая обилием методических возможностей, делает ее одним из наиболее ценных развивающих средств физического воспитания.

Деятельность играющих подчинена правилам игры, регламентирующим их поведения и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Автор подчеркивает, что взаимоотношения между игроками определяются, прежде всего, содержанием самой игры.

Что касается образовательного значения игр, то систематическое их применение расширяет двигательные возможности и обеспечивает полноценное освоение «школы движений», куда, прежде всего, входят бег, прыжки, метания. Эти жизненно необходимые навыки под влиянием игровых условий превращаются в умения, значительно расширяющие возможности их применения в самых различных целях и сочетаниях.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать также качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма

действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Игровой метод чаше всего осваивается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Под влиянием присущего игре состязания значительно активнее развиваются физические качества, и прежде всего быстрота, ловкость, сила, выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

В игре одновременно совершенствуются восприятие и реагирование – качества очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов вообще. Таким образом, под влиянием игровых условий приобретается способность к правильному действию.

Воспитательное значение игр тесно связано с характером двигательной деятельности, протекающей в меняющихся условиях и при активном сотрудничестве играющих. Суть игры – борьба с препятствиями возникающими постоянно ив самом разнообразном виде. Поэтому она вызывает сильную психическую реакцию. Умелое руководство поведением играющих в этих условиях способствует воспитанию морально волевых, нравственных качеств личности. Среди них наиболее активно формируются такие как коллективизм, дисциплинированность, организованность, инициативность, смелость, настойчивость.

По мнению большинства авторов, важно и то, что применение игр позволяет педагогу раньше и полнее изучить своих воспитанников. В дальнейшем детей специально ставят в условия, в которых необходимые положительные качества совершенствуются наиболее активно.

Исключительно велико и оздоровительное значение игр. Разнообразная активная двигательная деятельность, сопровождающаяся проявлением положительных эмоций, уже сама по себе представляет исключительно благоприятный вид физических упражнений. Одновременно с непосредственным влиянием нагрузки, играющие подвергаются воздействию и естественных сил природы: солнца, воздуха, воды.

В ходе игры нагрузка дозируется не только руководителем, но и самими участниками. Это исключает возможность перенапряжения. Поэтому систематические занятия играми укрепляют внутренние органы, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивают правильное физическое развитие и укрепление здоровья занимающихся.

Таким образом, игры позволяют добиться разностороннего воздействия и как следствие – грамотного физического воспитания.