

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ В
ВЕЛОСПОРТЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ»**

Подготовил:
А.Б. Крутских - тренер-преподаватель

Тамбов
2023 г.

Введение

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Характеристика игрового метода

Понятие игрового метода в сфере физического воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другими педагогически существенными признаками) от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты:

Сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организована на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизированного выполнения ими тех или иных ролей. Отсутствие жесткой регламентации действий, широкие возможности для проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих; допускается возможность широкого выбора способов достижения игровых целей.

Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные ярко эмоционально окрашенные межличностные отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства.

Особенности регулирования воздействующих факторов. Игровой метод не представляет возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость

реальных игровых ситуаций; это не значит, что педагогическое управление вообще исключается; оно усложняется и приобретает новые формы.

Исходя из характерных черт игрового метода, можно выявить задачи, поставленные перед ним. Это, во-первых, обеспечение повышенной заинтересованности занимающихся в двигательной деятельности; во-вторых, обеспечение меньшей психической утомляемости по сравнению с упражнениями монотонного характера; в-третьих, это обеспечение комплексного развития двигательных способностей; в-четвертых, совершенствование ранее освоенных двигательных действий и выработка умений ими пользоваться; и в-пятых, это выявление личностных особенностей занимающихся и эффективное воздействие на формирования нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности.

Так же игровой метод успешно применяется при развитии скоростных, силовых, координационных способностей и выносливости; воспитывает тактическое мышление и волевые качества.

Игровой метод в обучении юных велосипедистов

С каждым годом возрастает популярность массовых форм занятий велосипедным спортом. Все больше людей выбирают велосипед как средство активного отдыха и организации досуга.

В нашей стране существуют различные формы занятий велосипедным спортом. Это и детско-юношеские спортивные школы, и секции при коллективах физической культуры. В последнее время появилось много велосекций и велоклубов, созданных на общественных началах для занятий велосипедистов различных возрастов. Но в любом случае, чтобы извлекать из занятий велосипедным спортом пользу для здоровья, необходимо обладать определенным запасом знаний и освоить элементарные приемы езды на велосипеде.

Верхнего возрастного предела в массовом велосипедном спорте, повидимому, вообще не существует, а вот нижний есть. Он установлен действующими правилами дорожного движения: по улицам и автодорогам могут ездить ребята не моложе 14 лет, сдавшие правила уличного движения. Однако именно в возрасте 10 — 13 лет ребята наиболее склонны к езде на велосипеде. Поэтому первоочередная задача тренеров и энтузиастов велосипедного спорта заключается в том, чтобы привлечь к организованным занятиям максимальное число детей независимо от возраста и научить их приемам езды на велосипеде в различных условиях, соблюдая при этом правила безопасности.

Как же организовать занятия с ребятами, которым еще не исполнилось 14 лет, или с теми, кто недостаточно уверенно чувствует себя на велосипеде? При решении этого вопроса обычно приходится сталкиваться с рядом трудностей. Выезд на шоссе всегда сопряжен с определенной степенью опасности, так как требует от велосипедиста знаний правил уличного движения, внимания, навыков во владении велосипедом и ориентации в условиях интенсивного дорожного потока транспортных средств. Кроме того, обычно в группе занимающихся не все имеют одинаковый возраст и равную подготовленность. Велосипеды различных конструкций тоже служат помехой в организации занятий.

Помочь найти выход из этого положения может давно известный в практике обучения навыкам велосипедного спорта игровой метод.

Помимо хорошего физического развития и тренированности, велосипедисту необходимы совершенная координация движений, смелость, ловкость и быстрота реакции в сочетании с навыками владеть велосипедом. Игры, применяемые в учебно-тренировочном процессе, способствуют приобретению этих качеств.

В К основным преимуществам игрового метода следует отнести:

эффективность при решении задач обучения двигательным навыкам и воспитания физических качеств;

высокий эмоциональный уровень, что способствует хорошему усвоению учебного материала и позволяет сразу же привлечь и заинтересовать ребят занятиями велосипедным спортом;

доступность в практическом применении, так как он не требует сложного материально-технического обеспечения.

Приступать к игровым упражнениям можно только после завершения этапа начального обучения езде на велосипеде. Первоначальное обучение можно считать законченным, когда занимающиеся относительно уверенно держатся на велосипеде, свободно управляют им, умеют легко, быстро и без посторонней помощи сесть на велосипед, быстро по сигналу остановиться и сойти с него, умеют делать повороты в обе стороны на дороге шириной 4 — 5 м.

Степень трудности игровых упражнений, используемых в тренировочном занятии, устанавливается в зависимости от уровня подготовленности велосипедистов. Рис. 1. «Восьмерка» Тренировочная работа может проводиться индивидуально (достижение автоматизма в выполнении определенных движений) и в группах (повторение движений, освоенных индивидуально). Между занимающимися можно устраивать соревнования в виде: — хронометрирования времени выполнения двигательного действия; — гандикапа (спортивное соревнование, при котором слабейшему противнику для уравнивания шансов на успех представляется известное преимущество в условиях); — эстафеты.

Наиболее распространенным игровым упражнением на велосипеде, с которого целесообразно продолжить занятия после завершения этапа начального обучения, является так называемая «восьмерка».

«Восьмерка» (рис. 1). В 10 м от линии старта поставьте две кегли на расстоянии 10 — 15 см одна от другой. Затем в 3 м от них поставьте еще одну кеглю, а в 3 м от нее — четвертую. Велосипедист должен проехать между двумя ближними кеглями, затем обогнуть две другие, делая «восьмерку», и возвратиться к месту старта, вновь объезжая те же кегли. После индивидуального заезда можно организовать командную игру и эстафету. Два первых гонщика (один от каждой команды) стартуют и выполняют «восьмерку» (если кто-либо из стартующих опрокинет кеглю, то должен снова поставить ее на прежнее место). Возвратившись к месту старта, участник передает эстафету следующему спортсмену и т. д. Победа присуждается команде, показавшей лучшее время.

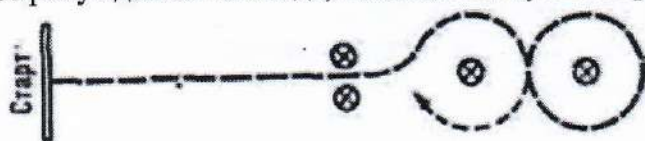


Рис. 1. «Восьмерка»

«Змейка». Расставьте кегли, как показано на рис. 2. Последнюю кеглю установите на таком расстоянии от предыдущей, чтобы можно было ее объехать на велосипеде и вернуться к месту старта. Занимающиеся должны объезжать Рис. 2. «Змейка» кегли так, чтобы их не сбивать. Если дистанцию они преодолевают без нарушений, то хронометрируют время.



Рис. 2. «Змейка»

При играх с гандикапом участников делят на несколько команд в зависимости от возраста и марки велосипеда. Для каждой команды дистанция должна быть различной. Можно также изменить и количество кеглей: например, 8 — для первой команды, 9 — для второй, 10 — для третьей. Когда велосипедисты научатся легко преодолевать дистанцию, можно расставить кегли на различном расстоянии одна от другой. Это усложнит выполнение упражнения, так как нарушится ритм езды.

Слалом между стойками (рис. 3). Для этой игры используются стойки высотой не ниже 130 см. Необходимо иметь минимум 12 стоек для каждой команды. Вначале можно вместо стоек использовать кегли. Рис. 3. Слалом между стойками.



Рис. 3. Слалом между стойками

Качающийся мост. Для проведения игры берется толстая доска длиной 6 — 8 м, шириной 35 — 40 см и кладется на поперечный брус или специально сделанный «козел» высотой 30 — 40 см. Велосипедист должен въехать на опущенный конец доски и проехать по ней вверх, затем перенести центр тяжести, чтобы доска опустилась, и спокойно съехать вниз, не соскользнув с доски. Игру можно усложнить, если провести ее на время, а старт и финиш расположить в 5 — 10 м от концов доски. Это упражнение можно включать как один из этапов эстафеты.

Прыжки на велосипеде являются важным техническим приемом в арсенале любого велосипедиста. Для выполнения прыжков на велосипеде необходимо, чтобы педали велосипеда были оборудованы туклипсами и ремешками. Техника выполнения этого упражнения заключается в следующем: занимающийся, подъехав к препятствию, рывком руля на себя, поднимает переднее колесо велосипеда, перенеся тяжесть тела на заднее колесо и разгрузив таким образом переднее колесо. Затем необходимо поднять заднее колесо, перенеся тяжесть тела на переднее колесо (шатуны должны находиться в горизонтальном положении). При одновременном сгибании обеих ног заднее колесо отрывается от земли.

Вначале препятствием может служить натянутая эластичная резинка. Старайтесь пересечь препятствие, не касаясь его, передним колесом, а затем задним. Постепенно можно увеличить высоту препятствия до 8 — 10 см. Велосипедист должен преодолевать препятствие, подъезжая к нему сначала прямо, а затем под углом. Когда упражнение становится легко выполнимым, можно избрать препятствием бордюр тротуара или какие-либо предметы. После освоения этого технического приема можно переходить к обучению прыжкам через препятствия одновременно двумя колесами. Для велосипедиста очень важно уметь выполнить прыжок с велосипедом через неожиданно возникшее препятствие: рельсы, выбоины, камни. Прыжок выполняется следующим образом: велосипедист должен набрать достаточно высокую скорость движения — 25 — 35 км/ч. Шатуны переводятся в горизонтальное положение. Затем нужно привстать с седла и прыгнуть вверх, опираясь ногами на педали. При этом велосипед, увлекаемый руками, держащими руль, и ногами, закрепленными на педалях, приподнимется над землей. При приземлении необходимо держать руль строго прямо, так как перекосящее переднее колесо может принести к падению.

Игровые упражнения, направленные на закрепление техники прыжков на велосипеде, обычно проходят под девизом «Кто выше прыгнет», «Кто дальше прыгнет» (неофициальным рекордным результатом на дальность прыжка считается 2 м 60 см). Для закрепления техники прыжковых упражнений можно использовать игры типа «Ковбой».

«Ковбой». Трое велосипедистов медленно едут по кругу, перепрыгивая через вращающуюся навстречу (по кругу) на высоте 6 — 10 см от земли веревку длиной 5 м. Осаленный (не сумевший перепрыгнуть на велосипеде через веревку) выбывает из игры или становится водящим.

Педалирование одной ногой. Цель упражнения — развитие силы мышц ног и совершенствование техники педалирования. Кроме того, можно сравнить силу разных ног. Длина дистанции может быть любой, для начинающих — от 50 до 400 м. На первом отрезке следует педалировать только правой ногой, а на втором — левой. Время хронометрируется на каждом отрезке. Вначале упражнение выполняется на плоском рельефе, а затем на легком подъеме.

Дотронься колесом. Игра в салки на ограниченной площадке (12x12 м). Задача водящего — коснуться передним колесом своего велосипеда заднего колеса велосипеда любого другого игрока и при этом не потерять равновесия. Осаленный становится водящим.

Удержись в седле. Групповая игра на ограниченной площадке. Задача — вывести противника из игры, встав на его пути и заставив потерять равновесие, т. е. коснуться ногой земли.

Волейбол. На ограниченной площадке (12x15 м) играют 2x2 или 3x3 игрока по упрощенным правилам. Используется футбольный мяч.

Типе едешь. Упражнение применяется с целью научить занимающихся стоять на велосипеде на месте (у велосипедистов-гонщиков этот сложный технический прием называется сюрплясом). По мере обучения сюрплясу можно использовать различные варианты игр: для начинающих — проехать отрезок 30 м как можно медленнее, не останавливаясь, не касаясь ногой земли, не облакачиваясь на предметы и продвигаясь только вперед; пройти наименьшее расстояние за 1 мин, 2 мин... Для более подготовленных занимающихся полная остановка велосипеда фиксируется секундомером. Участник не имеет права продвигаться назад или вперед более чем на 20 см. Выигрывает тот, кто дольше простоит на месте.

Перенос кеглей (рис. 4). Для игры чертят два круга или кладут две шины на расстоянии 3 м одна от другой. Линия старта находится в 10 м от них. В первый круг «А» ставят кеглю. Играющий должен подъехать на велосипеде к кругу, взять кеглю правой рукой, подъехать к кругу «Б» и поставить туда кеглю, затем на обратном пути взять кеглю левой рукой, подъехать к кругу «А» и поставить ее в центр, после чего вернуться к линии старта. Это упражнение можно выполнять на время или использовать в виде эстафеты.

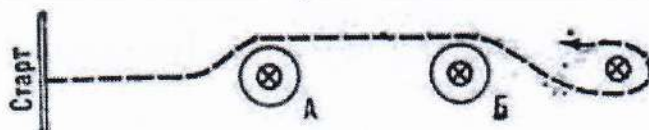


Рис. 4. Перенос кеглей

Сбор сгруппированных кеглей. Команды состоят из 5 — 6 велосипедистов. Все члены команды стартуют одновременно. В их задачу входит взять кегли (5 или 6 по числу участников) из круга «С», расположенного в 25 м от старта. Каждый участник, поставив кеглю в зачетный круг своей команды («А» или «Б»), должен объехать точку «Д», расположенную на расстоянии 5 — 6 м от круга «С» и повторить упражнение. Для игры необходимо поставить нечетное количество кеглей (например, 21 шт.). Командопобедительница определяется по общему количеству собранных кеглей и времени, затраченному на все упражнения. Если игра проводится на баскетбольной площадке, то кегли ставятся на разметке для броска мяча, углы другой части площадки служат полем, а конструкция с щитом используется как точка «Д».

Со стаканом воды. Участники на велосипедах выстраиваются на старте в одну шеренгу (можно иметь поддерживающих). Они получают в руки по пластмассовому или бумажному стакану, наполненному доверху водой. Воду можно подкрасить, чтобы она была лучше видна зрителям и судьям. После команды стартера «Марш!» участники устремляются вперед. Дистанция — 250 — 500 м. Победа присуждается тому, кто быстрее закончит дистанцию и меньше расплескает из стакана воды. Можно отметить на стакане контрольную линию, находящуюся в 1 — 2 см от верхнего края. Результат участника, привезшего на финиш стакан воды с отметкой ниже контрольной линии, в зачет не принимается. Гонщики обязаны соблюдать прямолинейность движения и держать руль велосипеда одной рукой. Эту игру можно успешно использовать в эстафетах.

«Десант». Транспортировка партнера на раме велосипеда или сзади на седле, педалируя стоя.

Ловкий наездник. Комбинированная эстафета: объезд на велосипеде лежащего на земле обруча; перепрыгивание на велосипеде через размеченный «ров» (50 см), снятие и надевание на ходу куртки, езда «без руля», бег с велосипедом в руках и т. п.

«Родео». Не сходя с велосипеда, набросить кольца на кольшки, а на обратном пути, спрыгнув с велосипеда, одной рукой вести его, а другой собирать кольца, вешая их на руль.

С копьем. Не слезая с велосипеда, наколоть не самодельное или облегченное копье 10 картонок различной величины, расположенных на земле.

Сумей догнать. Играют до 20 человек. Участники с велосипедами располагаются по кругу (по дорожке стадиона) на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они находятся в 25 м один от другого. По сигналу все велосипедисты стартуют одновременно. Задача каждого — не дать догнать себя тому, кто едет сзади, и в то же время обогнать едущего впереди. Участник, которого догнал едущий сзади велосипедист, выбывает из борьбы, остальные продолжают гонку. Игру можно закончить, когда на дистанции останутся трое участников. Можно выявить и единоличного победителя. Если игра проводится на площадке, то недалеко от ее углов устанавливаются поворотные столбы, которые разрешается объезжать только с внешней стороны.

Игровой метод можно успешно использовать при освоении материальной части велосипеда в виде индивидуальной работы на время по разборке и сборке узлов велосипеда, замене колес, велооднотрубок. В эстафете, например, можно использовать игру «Передай колесо».

«Передай колесо». Правила игры заключаются в следующем: в каждой команде, участвующей в эстафете, с велосипедов снимают переднее колесо. На велосипеде участника, стартующего первым, колесо не снимается. Оно в этой игре заменяет эстафетную палочку.

Каждый участник эстафеты должен пройти дистанцию, снять колесо со своего велосипеда и передать его партнеру по команде. Тот, в свою очередь, устанавливает колесо на своем велосипеде и продолжает эстафетную гонку и т. д. При проведении этой игры необходим контроль со стороны организаторов за правильной установкой колеса.

Игровые упражнения могут быть разнообразными. Приведенные примеры не исчерпывают всего многообразия возможных вариантов игровых упражнений. Поэтому перед тренером открываются большие возможности при использовании этого метода в учебно-тренировочном процессе. К своеобразным играм можно отнести различные виды велосипедных гонок: гонки с форой, гонки с выбыванием и т. п. Эти игры направлены не столько на совершенствование техники педалирования, сколько на развитие тактического мышления, умения рассчитывать свои силы на дистанции. Такие игры целесообразнее применять в учебно-тренировочном процессе с велосипедистами, прошедшими определенную подготовку.

Чтобы занятия были эффективными, необходимо помнить, что благоприятное оздоровительное значение могут иметь игровые упражнения только при правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Необходимо учитывать, что игровые упражнения ограничивают возможность строгого дозирования нагрузки, так как не всегда есть возможность заранее предусмотреть действия каждого участника, выполняемые в постоянно меняющейся обстановке при высокой эмоциональности деятельности.

Активное использование игрового метода позволит повысить качественный уровень учебно-тренировочного процесса, усилить зрелищность выступлений юных велосипедистов на спортивных праздниках и разнообразить занятия с начинающими велосипедистами.