**Выпускная квалификационная работа**

Применение подвижных игр и имитационных упражнений, как средство повышения интереса учащихся 13-14 лет к занятиям лыжной подготовки

**Содержание**.

Введение

Глава 1. Выбор подвижных игр, как средство повышения

эффективности лыжной подготовки

1.1. Подбор игр, классификация, требования,

предъявляемые к подвижным играм

1.2. Специфика подвижных игр с элементами лыжной подготовки

1.3. Выбор и этапы подвижных игр, направленных на повышение

технической и тактической подготовки лыжников

1.4. Методы и организация обучения подвижным играм

Глава 2. Воспитание познавательного интереса

2.1. Понятие познавательного интереса

Глава 3. Опытно-экспериментальная часть

3.1. Метод исследования уровня технической и тактической

подготовки

3.2. Организация проведения эксперимента

Заключение

Приложение

Литература

**Введение**.

Возраст, рассматриваемый нами по требованию ДЮСШ, подходит к подростковой группе. В этот период происходят большие изменения в их физическом, умственном, нравственном развитии. В данном возрасте более осмысленным становится процесс восприятия, повышается способность к произвольному вниманию, к выполнению логических операций, абстрактному мышлению.

Постоянная работа мысли – узнавание, запечатление, сохранение, воспроизведение – способствует развитию и мышления, и произвольной логической памяти на движения.

Большое значение для совершенствования двигательных действий имеет обучение школьников умению мысленно воспроизводить движения.

Важной задачей является воспитание у школьников внимательности, корректности, готовности прийти на помощь, коллективизма, честности, бескорыстности, требовательности, критичности, доброжелательности в отношении ко всем людям.

Хорошим средством воспитания указанных качеств могут служить различные подвижные игры и соревнования. Выполняя в играх роли капитана команды, помощника руководителя (ведущего), водящего, защитника, нападающего, школьники учатся не только хорошо выполнять свои собственные обязанности, но и управлять действиями других людей, организовывать их на решение общих задач.

Важное место в занятиях по лыжной подготовки занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на уроке, повысить эмоциональность занятий, внести в них разнообразие. Наша задача состоит в том, чтобы из множества подвижных игр, соответствующим образом подобрать именно те игры, которые помогли в кратчайший срок повысить технику – тактическую подготовку тренируемой команды. Потому что в соревнованиях и учебных играх у школьников не прослеживается тактической подготовки.

И мы решили улучшить тактическую подготовку при помощи подвижных игр.

Проблема заключается в том, что для школьников младшего возраста, начинающих серьезно заниматься лыжным спортом, есть подвижные игры, а для школьников 13-14 лет эти игры им неинтересны. А проработанной методики в том направлении в литературе нет.

Гипотеза: предполагает, что, используя специальный комплекс подвижных игр во время уроков подготовки, можно добиться повышения познавательного интереса учащихся к урокам физической культуры.

Объект исследования: познавательный интерес к занятиям лыжной подготовки.

Предмет исследования: динамика познавательного интереса школьников под влиянием подвижных игр и подводящих упражнений по лыжной подготовке.

Цель исследования: повысить познавательный интерес занимающихся к урокам по лыжной подготовке.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую часть подвижных игр с элементами лыжной подготовки.
2. Составить комплекс подвижных игр и имитационных упражнений, направленных на повышение интереса учащихся к занятиям лыжной подготовки технике лыжных ходов.
3. Применение комплекса подвижных игр и имитационных упражнений в формирующемся эксперименте, формулировка вывода.

**Глава 1. Выбор подвижных игр, как средство повышения эффективности лыжной подготовки:**

* 1. **Подбор игр, классификация, требования, предъявляемые к подвижным играм.**

Этот возрастной период 13-14 лет можно охарактеризовать, как период роста. Усиленно растет костно-связочный аппарат, (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается жизненная емкость легких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат еще недостаточно развит, вследствие этого, дыхание у подростков часто бывает поверхностным, большое значение приобретают игры с различными энергетическими действиями, способствующими выработке более жизненного и экономического дыхания.

Сердце подростов отличается повышенной возбудимостью, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызвать у них быстрое учащение, сокращение сердечной мышцы и повышение кровяного давления. Однако из этого не следует делать вывод о «неполноценности» сердца здорового и тренированного подростка. Сердечно-сосудистая система у детей 13-14-летнего возраста хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, игры на выносливость. Необходимо избегать слишком больших нагрузок, перенапряжений и перетренировок, что отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы.

В младших классах подвижные игры не разграничиваются для девочек и мальчиков, но в 13-14-летнем возрасте в играх мальчиков и девочек появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению объема мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной. Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и мальчики. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы. Девочек больше привлекают хороводные игры, а игры с ритмичными движениями им лучше удаются. Им полезны игры, укрепляющие организм в целом. Учитывая большие физические возможности мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в командных играх было равное количество школьников обоего пола.

В играх на выносливость надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры раздельно.

Суженые игры для подростков уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Школьники 13-14 лет предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи и совершенствовать игровую технику. Они стараются соблюдать правила игры, замечания и объяснения преподавателя становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры строже, чем в младших классах.

Дети 13-14 лет с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм.

**Классификация подвижных игр.**

Различают три основных класса игр: некомандные, переходные, командные.

В простейших некомандных играх отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями. Каждый играющий действует независимо, только правилам игры. В переходных к командным играм появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. В начале участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются группы, в которых при решении отдельных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнования происходят между игровыми командами. Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всей команды. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. Для определения результата игры необходимо судейство.

Возрастные степени согласованности действий требуют от участников не только психологической перестройки, но и владение навыками более сложных движений, необходимых в командной деятельности. Следовательно, содержание игровой деятельности усложняется по мере перехода от командных действий к командным играм. Чем элементарнее отношения между играющими, тем проще содержание игры.

Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где, наряду с отличным владением двигательными навыками, необходима высокоорганизованная тактика действий всего коллектива.

Внутри некомандных игр принято выделять две группы: игры с водящими и без водящих.

На две группы подразделяются и командные игры: с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием – эстафеты.

В свою очередь, эти группы могут подразделяться на более мелкие – по такому, например, признаку, как форма организации. Так эстафеты подразделяются на линейные, встречные, круговые.

Еще более детальная классификация игр основывается на их делении по содержанию двигательных действий.

Различают игры имитационные (с подражательными движениями), с перебежками, преодолением препятствий, сопротивлением, ориентировкой (по слуховому и зрительному), с предметами.

Особую группу составляют музыкальные игры, использующие действие под музыку (танцы, пение).

Очень специфичны игры на местности, требующие специальной подготовки. Они довольно сложны для проведения.

В наше время популярность приобрели разнообразные подготовительные (подводящие) игры, упрощенное содержание которых позволяет рано знакомить детей с такими спортивными играми, как футбол, баскетбол, хоккей и другие.

Каждая игра, выбранная в целях физического воспитания обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

**Требования, предъявляемые к подвижным играм.**

Все многообразие игровых средств, используемых на уроках и тренировках, можно представить в виде подвижных игр для воспитания быстроты, выносливости и тактической подготовки. При выборе игры нельзя не учитывать возрастных особенностей детей, их физической и технико-тактической подготовленности, количестве занятий, организации и дисциплинированности, условия проведения данного занятия, наличие инвентаря.

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, любую из уже основных игр постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения. Проведение игры начинают с размещения участников, назначения капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить учащихся, чтобы они хорошо видели и слышали учителя. Лучше всего, чтобы играющие были расставлены в исходное положение для проведения игры. Если в начале игры ребята становятся в круг, то учитель располагается не в середине круга, а в цепи играющих. Если класс разделен на две команды, и они выстроены одна против другой на значительном расстоянии, то перед объяснением можно сблизить команды, а затем развести на исходные позиции.

В ходе игры надо приучать школьников к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины.

В зависимости от решаемых задач, подготовленности занимающихся и конкретных действий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т.п.

Кроме контроля за соблюдением правил, нужно следить и за тем, чтобы учащиеся правильно выполняли технические приемы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый технический прием (удачный) можно начислять дополнительные очки. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, появляются вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, увеличение ошибок, а также в покраснении кожи, потоотделении и т. д.

Окончание игры не должно быть для учеников неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д.

Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. В зависимости от решаемых задач и физического состояния учеников варьируют в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

* 1. **Специфика подвижных игр.**

Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных лыжников трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила.

Обуче6ние и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость.

Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях.

Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку.

Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных спортсменов.

Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки юных спортсменов.

Желательно только, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого виды спорта.

Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок.

С помощью подвижных игр можно с успехом решать все виды специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

В игре, как правило, физические качества развиваются комплексно.

Но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно.

Игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков. Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого.

Таким образом, навык стабилизируется.

Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами любой спортивной игры и обучить им. Использование подвижны игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действуя в усложненных условиях, формирует морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Игры для решения задач спортивной тренировки подбирают, главным образом, из числа тех, что хорошо знакомо учащимся. Но это, конечно, не исключает использование других, специально подобранных игр.

* 1. **Выбор и этапы подвижных игр, направленных на повышение технической и тактической подготовки лыжников**.

Овладение техникой и тактикой начинается с первых шагов, т.е. с подводящих игр и специальных игровых упражнений.

Реализация принципа сознательности и активности при изучении техники передвижения на лыжах заключается в осознании цели, задач, результата выполнения отдельного упражнения и умении самостоятельно контролировать и оценивать свои двигательные действия.

Наиболее сложные элементы техники лыжного спорта (ходы, переходы, повороты в движении, прыжки) рекомендуется изучать в три этапа:

1. Первоначальное изучение;
2. Углубленного разучивания;
3. Закрепление и совершенствование навыков.

На этапе первоначального изучения разучивают элементы техники, затем осваивают способ передвижения в целом. Особенности этой стадии изучения следующие: недостаточная точность движений в пространстве и времени, неточность мышечных усилий, неустойчивость ритма передвижений, наличие излишних движений. При этом обучающиеся затрачивают много лишних усилий и при этом выполняют движения при общей напряженности всех или большинства мышц тела. Все это обуславливает повышенную утомляемость, недостаточную работоспособность.

Для этого нужно проводить подвижные игры, которые совершенствуют координацию движений и быстроту.

Игры, совершенствующие равновесие и координацию лыжника целесообразно проводить в первой половине основной части урока.

Подбирая игру, ту или иную, следует учитывать возраст, физическую подготовку, условия проведения игры.

Эти качества можно развивать в таких подвижных играх, как: «Прокладка железной дороги», «Поезд», «Веер», «Змейка», «сороконожка на лыжах», «Салки». «Прокладка железной дороги» учащиеся выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом 1 м. Передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у кого ровнее и четче проезжая лыжня на снегу.

На втором этапе обучения необходимо решить три задачи:

1. Углубить понимание закономерности изучаемых движений;
2. Добавить освоение и уточнение деталей техники изучаемого способа передвижения;
3. Добавить четкого, свободного и слитного выполнения способа передвижения в целом.

На этом этапе обучения возрастает роль сознательности и активности обучающихся. Для этого нужно давать по возможности полную информацию о закономерностях и условиях применения разученных действий, побудить к глубокому анализу техники и результатах своей работы. Овладевать элементами техники целесообразно на фоне целостного выполнения изучаемого способа передвижения. Внимание учащихся при этом переключается с важных действий на второстепенные, с крупных на мелкие. Следует добавить того, чтобы лыжник учился анализировать свои движения и определять ошибки, а преподаватель только направлял его на верный путь.

Этап закрепления и совершенствования. Цель этапа – обратить умения и навык и выработать умение применять освоенный способ передвижения на лыжах в различных условиях и сочетаниях с другими способами.

Процесс обучения на этом этапе включает две стадии развития двигательного навыка:

1. Стадия уточнения навыка в основном варианте действия;
2. Стадия формирования умения и навыков в дополнительных вариантах действия.

Задачи обучения на третьем этапе таковы:

1. Закрепить основную технику способа передвижения на лыжах, продолжая уточнение деталей;
2. Научить целесообразно выполнять усвоенные действия в различных условиях, в том числе в соревновательных и в сочетании с другими действиями;
3. Обогащать технику новыми деталями в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и с учетом улучшения физической подготовленности их.

Навыком, в первую очередь, необходимо овладеть «чувством лыжи и снега»: научиться управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую. В то же время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие – умения уверено скользить на двух лыжах и особенно на одной.

При решении этих задач можно делать подводящие упражнения и применять наиболее простые способы передвижения на лыжах: многократно принимать разную позу лыжника на месте; поочередно поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе; поочередно поднимать носки лыж, не отрывая пятку от снега и делать движения лыжей вверх и вниз, вправо и влево; делать перевороты, переступания на месте вокруг пяток и носков лыж, добиваясь параллельного положения лыж при приставлении лыжи; делать прыжки на месте вверх с двух ног и поочередно с правой ноги на левую и наоборот, одновременно перенося массу тела; делать приставные шаги в сторону на два и четыре счета; делать, стоя на месте, маховые скользящие движения ногой с лыжей вперед-назад и т.д.

С помощью этих упражнений вырабатывают двигательные навыки, сходные с элементами техники основных способов передвижения на лыжах (лыжные ходы, переход, повороты в движении).

Можно применять и игровые упражнения – скольжение (тот, кто проскользит расстояние между флажками, сделав меньше шагов, – победитель); накат (кто дальше укатится за 10 шагов); гонки (ноги связаны выше голени, только по прямой! 50-100 м, кто быстрее). В этих упражнениях развивается быстрота.

Силовые качества развиваются в играх на лыжах, требующих приложения для достижения результата мощных усилий ногами, руками и туловища. Для этого подбирают соответствующие игровые задания или изменяют условия, в которых проводятся игры. Например, если проводить игру «Быстрый лыжник», «Догонялки» и др. на небольшом подъеме или, наоборот, на глубоком снегу, то они будут способствовать развитию силы.

«Догонялки». В четыре диаметрально противоположных места круговой лыжни обозначаются стартовые линии. В гонке участвуют одновременно 4 лыжника. По старту лыжники начинают гонку. Каждый стремится быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника. Как только один из лыжников догонит бегущего впереди, он становится победителем. Гонка заканчивается. (Место проведения: круговая лыжня с меняющимся рельефом длиной 200 м. Игра проводится как классическими, так и коньковыми ходами). Запрещается использование отталкиваний палками или, наоборот, разрешается передвижение только с помощью обоих палок, можно значительно увеличить силовую нагрузку на ту или иную группу мышц.

Например, в играх с преодолением полного подъема одновременным или попеременным бесшажным ходом (используя отталкивание палками) большую силовую нагрузку получают мышцы рук и туловища, а при применении попеременного или конькового ходы без палок нагрузка приходится на мышцы ног.

Игры, развивающие выносливость, проводятся на отрезках от 400 м. и более. Нагрузка уменьшается или увеличивается за счет изменения длины преодолеваемых отрезков, пауз отдыха между отдельными игровыми заданиям, количество этапов в эстафетах и стартов в заданиях, продолжительности игры.

Можно проводить такие игры: «Гонка с выживанием». На замкнутой круговой лыжне одновременно стартуют 5-8 лыжников. Линия старта является и линией финиша. После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры. Например, стартовали 5 лыжников, а после завершения первого круга гонки продолжают 4, после второго круга – 3 и т.д.

«Охота на лис». «Лисы» – 2-4 лучших лыжника углубляются в лес на 400-500 м. «Охотники» – все остальные участники – через 5 минут выходят на поиск «лис». «Лисы» убегают, прячутся за деревьями, в оврагах, кустах, меняют направление, путают следы. «Охотники» стараются их найти и поймать. По сигналу игра прекращается, и игроки возвращаются на место сбора.

Ценность подвижных игр и игровых упражнений заключается в том, что в них работа над закреплением и совершенствованием техники передвижения на лыжах и воспитанием физических качеств проходит интересно, эмоционально и как бы незаметно для учащихся.

* 1. **Методы и организация обучения подвижным играм.**

Метод обучения – это система действий учителя в процессе преподавания. Во время проведения эксперимента будут использоваться такие методы.

1. Использование слова.

2. Наглядное воспитание.

3. Практический метод.

В метод использования слова входят рассказ, описание, объяснение, беседа, разговор.

Рассказ – повествовательная форма изложения.

Описание – способ создания представления о двигательном действии.

Объяснение – способ развития сознательного отношения к действиям, т.к. отвечает на вопрос «почему».

Беседа – вопросно-ответная форма.

Разбор – проводится после выполнения какого-либо задания.

Метод наглядного воспитания: показ демонстрации талантов, рисунков на доске, звуковая сигнализация.

Практический метод: здесь будут в основном использованы соревнования.

Соревнования – средство повышения спортивного мастерства.

**Глава 2. Воспитание познавательного интереса.**

* 1. **Понятие познавательного интереса.**

Интересы ребёнка… Как они причудливы, непостоянны, парадоксальны для взрослого ума. Их логика кажется непостижимой: то, что для одного является признаком нескончаемого удовольствия, ради чего он готов не спать ночами, трудиться до изнеможения, другого оставляет абсолютно равнодушным.

Интерес!

«Чего только мы не способны сделать под влиянием интереса!», – писал французский материалист Гельвецкий.

И этот волшебник – интерес в наших руках, мы можем заставить его действовать на себя. Интерес – наиболее управляемое состояние ребёнка хотя бы потому, что оно всё-таки контролируется и относительно легко вызывается. И управляя интересами. Регулируя их хоть в какой-то степени ,вызывая их к жизни и вскармливая их, мы можем действовать и на способности школьника.

Гельвецкий писал, что различные способности человека – это клавиши органа, а интерес – это руки органиста. Интерес создаёт мелодию! Мелодию жизни, добавим мы.

Интерес – это тот маленький парашютик, который раскрывается первым и вытаскивает из ранца основной купол – способности.

Интерес ведёт к знанию. Многие учёные под интересом и понимают влечение к знанию и познанию. Но интерес обязательно затрагивает и наши чувства, эмоции. Дети не говорят: «Мне интересны уроки физкультуры». Они говорят: « Я люблю физкультуру». Интерес и любовь – явления одного плана. Эти слова можно было бы иногда и взаимно заменять. То, что мы не переживаем эмоционально, что не волнует нас, не вызывает интереса. Развивая интересы, мы тем самым развиваем и чувства. И то же самое можно сказать о воле. Ибо именно на интересном мы тренируемся в умении сосредотачивать свою волю так, что потом мы можем применить усилие воли и к неинтересному, заставить себя заинтересоваться.

Развивая интересы к разным видам деятельности, мы развиваем у школьников одну из высших. Самых ценных способностей человека – способность заинтересоваться, сосредотачиваться на деятельности, полностью отдаваться необходимой деятельности.

Интерес – птенец, которому предстоит проклюнуть изнутри скорлупу, отделяющую его от мира, вылупиться наружу (превратиться в реальную птицу), поискать себе птицу и, вырастая, превратиться в нечто солидное и весомое… Как и птенец, он может проклюнуться сам: но довольно часто он бывает таким слабым, что не в силах одолеть скорлупу – и задыхается в ней. Кто-то или что-то должно стучаться ему навстречу, ударить в скорлупу извне, помочь проклюнуться в определенной точке скорлупы. Интерес возникает под влиянием внутренних причин и причин внешних, идущих навстречу драг драгу.

Интерес может «проклюнуться» и под влиянием чувства.

Интерес – это радость детской жизни; интересное учение – счастливое детство.

А задача воспитания – научить ребенка ценить все доброе, живое и ярко чувствовать ценность всего, что является самым важным в культурной жизни человечества…

Интерес – это чувства, радость, переживание ценности жизни и ее открытий.

Для зарождения интереса решающую роль играет успех.

Здесь кроется один из важных секретов связи интереса и способностей. Интерес потому и развивает способности, что он и сам проявляется лишь там, где какие-то способности уже есть. Даже если совершенно невозможно предположить, что они есть. Интерес к какой-то области знания или склонность к какой-то деятельности – сигнал о том, что у человека есть возможности развить способности в этом направлении.

Сильный, непреодолимый интерес, как правило, говорит об очень больших способностях. И наоборот, способности, как правило, соединяются с огромным интересом к деятельности.

Заинтересоваться – значит попробовать что-то сделать, увидеть, что у тебя получается, почувствовать радость и потому – желание продолжить работу, испытать эту радость вновь и вновь.

Мальчишка тогда увлечется бегом на лыжах, когда он увидит, что бегает не хуже других, может лучше. Его интерес развивается, потому что помогает самовыявлению, самоутверждению, дает возможность демонстрировать свои способности.

Успех выпадает где-то там, где соединяется, где встречается любознательность и способность; они рождают интерес. Интерес побуждает заниматься этой деятельностью; занятия развивает способности. Первый успех придает силы.

Но есть характеры другого рода. У них интерес вызывает как раз то, что не получается, не выходит, что явно непосильно.

Многие ребята сознательно и упорно занимаются делом, которое у них не выходит.

Одного ребенка приходится подбадривать:

- Попробуй, у тебя получится, вот увидишь!

Другого лучше поддразнить:

- Хочешь – попробуй, все равно у тебя ничего не выйдет.

Интерес может рождаться из волевого усилия – как интерес к демонстрации свой воли (хотя бы перед самим собой).

Томительное желание испробовать свои силы, преодолеть страх перед опасностью, утвердиться в своих глазах, вызвать уважение к самому себе – кому не было знакомо это чувство в детстве? Интерес к необычному рождается из этих состязаний с самим собой, а воля и упорство, в свою очередь, лучше всего воспитываются на интересных делах, ибо они прибавляют сил.

У разных людей по-разному рождается интерес: у одних – если они встречают задачу для ума, у других – если они очень взволнованы, у третьих – если они встречают преграды. К таким детям нужно присматриваться, пробовать, ошибаться, но, в конце концов, сможем установить, в каких случаях у ребенка быстрее пробуждается интерес.

Но кто же поможет ребенку найти свой интерес, увидеть предмет интересным?

Прежде всего – учитель.

Психолог В.Г. Иванов, анализируя интересы у школьников 13-14 лет, пришел к выводу, что для возникновения интересов решающее значение имеют отношения «педагог-учащийся».

Если учитель рассказывает о своем предмете с гордостью, если перед ребятами все время встают проблемы и загадки; если, наконец, сам учитель – и это все чувствуют – считает свой предмет очень важным, если он увлечен им, это увлечение передается и детям.

Если же учитель еще и справедлив в оценках, умеет поддерживать первый успех (или раздразнить), если он знает тайны возникновения детского интереса и умело использует это свое знание, он как раз и идет навстречу природной любознательности ребят, возникает контакт – пробуждается интерес.

Возрастные точки, которые определяют развитие интересов ребенка, делят на возраст: от 3 до 5 лет; 3-4 классы, затем 6-7 классы и, наконец, 9-10 классы.

В каждом из этих узелков происходит обычно смена интересов и качественное изменение их.

13-14 лет – время проявления многих способностей. К этому возрасту, радиолюбители уже мастера своего дела; юные художники начинают что-то обещать – можно говорить о том, есть ли у них талант; юные спортсмены – обещают добиться хороших спортивных результатов.

Другие же чувствуют в себе новые силы и только подбираются к любимому предмету.

Есть и третья группа ребят: те, кто потерял детские интересы и не нашел новых, достойных его нынешнего «солидного» возраста».

Интерес в этом возрасте умирает еще и потому, что как-то само собой исчерпывается дело, которое занимало; ребенок доходит до пределов, доступных ему.

Многие ребята бросают любимые занятия потому, что у них просыпается или возрастает требовательность к себе, их уже не удовлетворяют результаты работы, а лучших они добиться не могут. Сверстники обгоняют их, это задевает самолюбие, они гордо удаляются со сцены.

В это время управлять интересами подростков почти невозможно, они целиком под влиянием товарищей, и управление перешло к ним. Прежние увлечения он не ставит ни в грош, подсмеивается над ними: «Детство!». А новым, серьезным и глубоким занятиям черед еще не пришел.

Развить многие, многообразные интересы – и, следовательно, многие его способности – это значит, полностью выявить его человеческую сущность, сделать его человеком в истинном смысле слова.

Мир требует от человека многих различных качеств – и вызывает многие интересы. До сих пор мы говорили, главным образом, о познавательных интересах; но у школьников есть еще интересы общественные, эстетические, спортивные, есть интересы к развлечению, игре. Каждая из этих областей, в свою очередь, составляет комплекс: главный интерес и соподчиненный ему.

В разных возрастах интересы эти по-разному относятся друг к другу.

Все интересы тесно спаяны. Интерес к коллективной деятельности, к делам и заботам коллектива связан со спортивным; эстетические интересы и читательские развивают интересы общественные.

Интересы ребенка – сплав. Мы должны облагородит его, придать ему нужные пропорции, а, значит, прочность и красоту.

Мы должны воспитывать ребенка так, чтобы он, оставаясь всего-навсего слушателем или зрителем, был бы в то же время активным слушателем и активным зрителем. Чтобы его интерес был деятельным даже в этой области, где он самой природой, казалось бы, обречен на пассивность.

Если ребенок занимается спортом, он как-то выражает себя, если его увлекает общественная работа, он тоже проявляет себя.

Ребенок не раб своих собственных интересов. Он очень скоро научится определять их ценность, их отношение к будущей профессии и сознательно выбирает занятие по душе; начинается процесс самовоспитания, который длится всю жизнь – если только он начался.

Интересы и способности – два цветка на одном стебле, две стороны одного явления; эта неразлучная пара, как вопрос и ответ.

Лишь соединения интереса и способностей, высокое их развитие делают человека высокопродуктивным.

**Глава 3. Опытно-экспериментальная часть.**

* 1. **Метод исследования уровня тактической и технической подготовки.**

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы.

1. Анализ научной методической литературы.
2. 2. Подбор и разработка подвижных игр для технической тактической подготовки лыжников.
3. Проективная методика.
   1. **Организация и проведение эксперимента.**

Свою работу начал с того, что ознакомился с методической литературой, в которой описывались подвижные игры, они были направлены на развитие различных качеств. Меня больше всего интересовали такие, как: ловкость, быстрота, реакция, выносливость. Эти качества необходимы начинающему спортсмену по лыжной подготовке.

Затем была разработана программа эксперимента с целью подтверждения выдвинутой гипотезы.

Исследования проводились с 26.01.04 г. по28.02.04 г. в Солнцевской средней общеобразовательной школе в 8 «а» классе.

На первом этапе эксперимента была проведена беседа с учащимися 8 «а» класса, где были изложены задачи, цели нашей работы в течение практики. После собеседования с учащимися была проведена проективная методика: «Рисунок урока физкультуры в зале».

Проанализировав результаты методики, интерес, проявленный школьниками к уроку физкультуры, занесён в протокол.

Тщательно изучив теоретическую часть подвижных игр, лыжной подготовки, подобрал комплекс подвижных игр, направленных на совершенствование подъёмов, спусков, таких, как «Ловкий лыжник», «С горы в воротца», на воспитание координационных способностей («Салки», «День и ночь», «Сумей догнать»), быстроту движений, игры, развивающие скоростную и общую выносливость («Гонка с выбыванием», «Гонка с преследованием»).

И на этапе формирующего эксперимента в ходе уроков физкультуры использование этих упражнений и игр.

Методом наблюдения отслеживал повышение интереса занимающихся, эмоциональность, желание заниматься физической культурой (протокола).

С 25.02.04 года проведено вторичное исследование с использованием проективной методики: «Рисунок урока физкультуры на улице».

Сравнив рисунки первичного и вторичного экспериментов, мы видим на таблице протокола, что до начала эксперимента интерес у занимающихся был ниже, чем после проведённой с ними работы.

Результаты формирующего эксперимента подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что, используя специальный комплекс подвижных игр во время уроков лыжной подготовки, можно добиться повышения интереса учащихся к урокам физической культуры. Таким образом, необходимо интенсивнее использовать подвижные игры и подводящие упражнения по лыжной подготовке на среднем этапе обучения, т.к. это качественно влияет на тактическую и техническую подготовку школьников 13-14 лет.

**Заключение**.

В результате проведённых исследований была изучена методика подвижных игр, как основного средства повышения эффективности лыжной подготовки учащихся.

Так же осуществлён подбор игр, их классификация и требования, предъявляемые в целом к подвижным играм.

Содержание подвижных игр позволяет обосновать их выбор с целью повышения технической и тактической подготовки лыжников.

Изучение теории и методики подвижных игр позволило составить комплекс тех игр и имитационных упражнений, которые, по мнению автора. Будут способствовать повышению интереса учащихся к урокам физкультуры в целом, и лыжной подготовки в частности.

На этапе педагогического эксперимента составленный комплекс подвижных игр был применён во время уроков физкультуры по лыжной подготовке и результативность этого комплекса подтверждена данными, полученными в ходе вторичного констатирующего эксперимента. Таким образом, можно сделать вывод, что использование подвижных игр во время лыжной подготовки учащихся повышает интерес и эффективность к урокам физкультуры.

**Динамика познавательного интереса учащихся к урокам физической культуры.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер респондента**    **Рисунок «Урок физ-ры»** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **Итог** |
| **До эксперимента** | **положительно** | ◊ | ◊ |  | ◊ | ◊ | ◊ |  | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ |  | ◊ | ◊ | ◊ |  | ◊ | ◊ | 15 |
| **нейтрально** |  |  |  |  |  |  | ◊ |  |  |  |  |  | ◊ |  |  |  | ◊ |  |  | 3 |
| **отрицательно** |  |  | ◊ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **После эксперимента** | **положительно** | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ |  | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | ◊ | 18 |
| **нейтрально** |  |  |  |  |  | ◊ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **отрицательно** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |

**Литература**:

1. Антонова О.Н., Лыжная подготовка. – М., 1999.
2. Бутин И.М., Лыжный спорт. – М., 1985.
3. Буймен Ю.Ф., Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М., 1981.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1960.
5. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1988.
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1973.
7. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 1984.
8. Евстратова В.Д., Лыжный спорт. – М., 1989.
9. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
10. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
11. Шапошников В.Д., Становись на лыжи. – Л., 1986.
12. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989.
13. Кондраков В.И., Лыжи. Первые шаги. – М., 1983.
14. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1971.
15. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
16. Михайлов В.И., Вопросы управления тренировочным процессом в лыжном спорте. – О., 1984.
17. Масленников И.Б., Лыжный спорт. – М., 1998.
18. Матвеев Э.М., Лыжный спорт. – М., 1975.
19. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1969.
20. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
21. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
22. Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника. – М., 2001.
23. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1968.