

А.В. Давыдов, Р. М. Роговик

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ИЗУЧЕНИИ СПОРТИВНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Базовый компонент учебной программы «Физическая культура и здоровье» для общеобразовательных учреждений в 5–11 классах [1] предусматривает обязательное освоение учащимися двух спортивных игр из четырёх (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол) на выбор преподавателя. При их помощи эффективно решаются вопросы воспитания, физического совершенствования и формирования здоровья учащихся. В процессе обучения игровым видам спорта формируется большой объем двигательных умений и навыков. Это связано с многообразием игровых ситуаций и большой вариативностью применяемых в них приёмов. Разносторонние двигательные умения способствуют успешному освоению новых движений, связанных с дальнейшим обучением, спортивной специализацией и профессиональной деятельностью.

Популярность использования спортивных игр в учебных занятиях определяется относительной простотой их организации, высокой эмоциональностью и двигательной плотностью. Велика роль спортивных командных игр в формировании личностных качеств учащихся: товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи, сотрудничества в коллективе и др.

Большинство авторов сходятся во мнении, что спортивные игры – это универсальное средство физического воспитания, с помощью которого могут быть сформированы основы физической и духовной культуры личности.

Для изучения спортивных игр программа предусматривает теоретические и практические занятия. Практические занятия состоят из общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технико-тактической подготовки и выполнения изученных способов действия в учебных играх.

Техническая подготовка осуществляется через подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствование техники происходит с учётом индивидуальных особенностей обучаемого и его игровой функции. Техническая подготовка неразрывно связана с тактической подготовкой. Основная задача обучения тактике – способствовать овладению рациональными средствами, способами и формами ведения игры в конкретных условиях. В процессе изучения спортивных игр на

К 10-летию факультета физической культуры

уроках физической культуры часто и эффективно применяются двухсторонние учебные игры, привносящие с собой элементы соревновательной деятельности.

ОФП реализуется через общеразвивающие упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости и выносливости. Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для конкретной спортивной игры. Единство ОФП, СФП, технической и тактической подготовки является залогом успеха в освоении спортивных игр.

Совершенствование навыков в спортивных играх приводит к смещению акцентов в сторону технико-тактической подготовки. Именно технике и тактике, а также СФП должно уделяться наибольшее количество учебных часов.

Важнейшей задачей в спортивных играх является формирование системы технических приемов и тактических действий на уровне двигательных навыков. Двигательный навык образуется по мере увеличения количества повторений при относительно постоянных условиях обучения. Не всегда на учебных занятиях, ограниченных временными рамками, возможно увеличение количества повторений соревновательных действий, приёмов игры. Поэтому практически невозможно добиться от обучаемого освоения арсенала технико-тактических действий и физической подготовки на должном уровне. Особенно актуально это в настоящее время в связи с сокращением уроков физической культуры на 1/3 в год.

С момента возникновения физической культуры постоянно ведется научная работа по вопросам развития теории, методики и организации физической культуры и спорта, с выработкой и освоением новых научно-методических и организационных концепций. На сегодняшний день чрезвычайно актуальной остается позиция В. К. Бальсевича, сформулированная еще в 1981 г. о «...целесообразности отказа от существующей ныне системы, предусматривающей отбор людей для занятий определенным видом спорта, и обоснована необходимость отбора вида спортивной деятельности для каждого человека в соответствии с его моторной и психологической индивидуальностью», ибо «...возможности современного арсенала физической культуры и спорта перекрывают известный нам диапазон индивидуальных двигательных способностей человека и, таким образом, позволяют каждому найти вид физкультурно-спортивной деятельности, который бы соответствовал его морфофункциональному, психологическому статусу и личностным мотивациям» [2, с. 43].

К 10-летию факультета физической культуры

Нерациональной тратой учебного времени мы рассматриваем изучение и совершенствование схожих элементов техники и тактики спортивных игр.

Наблюдения за студентами 1-х курсов на практических занятиях показали низкий уровень их физической и, в частности, координационной готовности к спортивным играм. Умения и навыки ограничиваются рамками одной игры: футбол, реже волейбол и баскетбол – юноши, волейбол – девушки (мало). Вследствие этого отсутствует желание принимать активное участие в других спортивных, а также подвижных играх на занятиях, в соревнованиях и дальше в самостоятельной жизни в часы проведения досуга.

Данная проблема ставит перед нами задачу наиболее рационального использования учебного времени и поиска оптимальной формы построения занятий, основанных на материалах таких спортивных игр как футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, для повышения вариативности и эффективности обучения.

В результате анализа литературы, а также опираясь на собственный опыт, мы пришли к выводу, что некоторые технические и тактические действия футболиста, баскетболиста, волейболиста и гандболиста похожи по основной структуре действия.

Исходя из этого, было определено направление интегрированного подхода при изучении элементов спортивных игр. Мы попытались определить общие элементы и найти пути совмещения упражнений с похожей биомеханической структурой из футбола, баскетбола, волейбола, гандбола.

Суть подхода состоит в том, что на учебных занятиях необходимо применять упражнения, имеющие общую структуру, но с возможностью использовать изученные элементы в различных играх в специфической форме. То есть, одно отдельно взятое упражнение является базовым и способствует выработке двигательных умений, применяемых в нескольких спортивных играх, что позволяет снизить временные затраты на их изучение в дальнейшем, расширит возможности для совершенствования в конкретной игре.

Закрепление двигательных навыков можно проводить при помощи специально подобранных упражнений и подвижных игр. Особенно это актуально в школах с ограниченной материальной базой.

Задачей интегрированного подхода является создание общего представления о процессах, происходящих в играх, закономерностях взаимодействия игроков, способах успешного решения поставленных задач.

Вместе с тем, большинство технических и тактических действий в волейболе, баскетболе, футболе и гандболе специфичны. Поэтому в разработанную программу также входит изучение технических

К 10-летию факультета физической культуры

и тактических приёмов, подготовительных и подводящих упражнений, свойственных для той или иной спортивной игры (удар ногой по мячу, бросок в ворота, в кольцо и т. п.).

Интеграцию технико-тактических действий можно рассмотреть на примере элементов таких спортивных игр, как баскетбол и гандбол. Проанализировав технику и тактику в баскетболе и гандболе, мы пришли к следующему: прослеживаются сходства в тактических схемах построения защиты и нападения. В индивидуальной тактике – это действия против игрока с мячом и без мяча. В групповых действиях – подстраховка, переключение, заслон. В командных тактических действиях – это личная, зонная и смешанная защита. В технических действиях определённое сходство имеется в биомеханической структуре выполнения таких элементов, как бег, прыжки, остановки, ловля, ведение мяча. Очевидны сходства в физической подготовке баскетболистов и гандболистов, характеризующиеся скоростно-силовой, прыжковой выносливостью, наличием координационных способностей, гибкостью и др.

Исходя из вышеизложенного, нами был предложен ряд подводящих упражнений, в которых реализуется интегрированный подход в технико-тактической и физической подготовке в баскетболе и гандболе. По такой схеме был проведён анализ и выявлены общие моменты в технике, тактике и физической подготовке в баскетболе, гандболе, волейболе и футболе (таблица).

Таблица – Общие элементы техники и тактики в спортивных играх

Элементы техники и тактики	Гандбол	Баскетбол	Футбол	Волейбол	Цель упражнений
1	2	3	4	5	6
Основная стойка (ноги слегка согнуты, расставлены на ширине плеч, одна чуть впереди, вес тела распределён больше на впереди стоящую ногу)	+	+	+	+	Научить принимать стойку готовности на согнутых ногах
Перемещения по игровому полю различными способами (бегом, спиной вперёд, приставными шагами, скрестным шагом и т. д.)	+	+	+	+	Научить применять рациональные в соответствующих игровых условиях способы перемещения
Взаимодействия между игроками (параллельные, скрестные, по восьмерке)	+	+	+	+	Научить предугадывать направление движения партнёра в игровых ситуациях (по договорённости или без)

Продолжение таблицы

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Заслон	+	+			Научить применять заслон для повышения результативности игры партнёра
Передачи и приём мяча	+	+	+		Научить выполнять передачи в прямолинейном движении, в движении в сторону партнёра, получая мяч делать встречное движение к партнёру владеющему мячом
Блокирование мяча	+	+	+	+	Научить выбирать позицию на предполагаемой траектории полёта мяча, двигаться по мячу

В качестве другого способа экономии учебного времени при изучении спортивных игр можно рассматривать интеграцию изученных двигательных действий, применяемых, например, в баскетболе, в подготовительной части занятия по гандболу. Применение этих упражнений основано также на общей структуре движений, тактических перемещений, способов ведения борьбы.

Применение данной программы в рамках уроков по физической культуре позволяет добиться не только того, что учащиеся приобретают умения и навыки в вышеперечисленных игровых видах, но и осуществляют перенос навыков из одного игрового вида в другой. Школьники приобретают специфическое игровое мышление. Экономится время на изучение одного вида, а следовательно, появляется возможность получить углубленные знания, сформировать, усовершенствовать умения и навыки.

Литература

1. Физическая культура и здоровье, 5–11 класс, учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения, утверждено Министерством образования Республики Беларусь. – Минск, национальный институт образования, 2009.
2. Естественнонаучные и организационные предпосылки развития массовости физкультурно-спортивного движения на современном этапе / В.К. Бальсевич [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № 8. – С. 43–46.