

Мартиросова Татьяна Александровна**Martirosova Tatyana Aleksandrovna**

доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

D.Phil. in Education Science, Professor, Physical Education and Healthcare Science Department, Siberian State University of Science and Technology

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

PLAYING GAMES AS A WAY TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF A PRIMARY SCHOOL STUDENT (BASKETBALL CASE)

Аннотация:

В статье рассмотрены понятие «деятельность» и ее виды. Дано определение игровой и спортивно-игровой деятельности. Обозначено, что важнейшей задачей современной общеобразовательной школы является создание условий для гармоничного физического развития и приобщения учащихся к систематическим занятиям различными видами игрового спорта. Разработана и предложена подпрограмма по баскетболу для учащихся младшего школьного возраста, включающая теоретический и практический разделы, такие как: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, примерные показатели двигательной и физической подготовленности. Приведено описание содержания, целей, задач и организационно-методических указаний каждого раздела. Экспериментально доказано, что игровая деятельность на примере игры в баскетбол в школе способствует росту физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова:

деятельность, вид деятельности, игровая деятельность, учащиеся младшего школьного возраста, физическая подготовленность, физическая культура, подпрограмма по баскетболу.

Summary:

The research considers the concept of activity and its types. Such activities as playing games and playing sports games are defined. Creating the environment for the harmonious physical development of students and involving them in regular playing different sports games are the pivotal tasks of the modern comprehensive school. Basketball subprogram for primary school students has been developed and proposed. It includes the theoretical and practical sections: basic knowledge, general physical preparedness, specific physical preparedness, approximate motor and physical preparedness indicators. The content, goals, objectives and instructions are presented for each section. The author proves that playing basketball at school help primary school students increase their physical fitness.

Keywords:

activity, type of activity, playing games, primary school students, physical fitness, physical education, basketball subprogram.

Президентом России В.В. Путиным поставлена конкретная и, безусловно, важная задача: к 2020 г. каждый второй гражданин России должен систематически заниматься физической культурой и спортом, а среди обучающихся таких должен быть не менее 80 %. Для этого в учебных планах школ выделено не менее трех часов на протяжении всех лет обучения на уроки физической культуры, обеспечивающие физическое воспитание учащихся [1, с. 194]. В связи с этим основной задачей современной общеобразовательной школы является создание условий для гармоничного физического развития и приобщения учащихся к систематическим активным занятиям различными видами игрового спорта. Для развития физической культуры в школах педагогам необходимо объединять свои усилия, улучшать педагогическое мастерство, пропагандировать ведение здорового образа жизни, обмениваться накопленным опытом и разрабатывать инновационные подходы к ведению занятий.

Организация нашего исследования, заключающегося в анализе игровой деятельности учащихся младшего школьного возраста как средстве повышения их физической подготовленности, включала несколько этапов. На первом, аналитико-информационном, осуществлялся теоретический анализ педагогической литературы по исследуемой проблеме. На втором, аналитико-теоретическом, исследуемый материал систематизировался, разрабатывалась подпрограмма по баскетболу для учащихся младшего школьного возраста, включающая следующие разделы: основы знаний, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), примерные показатели двигательной и физической подготовленности. На третьем, опытно-экспериментальном этапе, проводилась экспериментальная работа организации уроков по предложенной подпрограмме по баскетболу для учащихся младшего школьного возраста. Четвертый этап – итоговый – включал в себя осмысление, обобщение и систематизацию полученных результатов, формулирование основных выводов.

Теоретический анализ педагогической литературы помог выявить, что игровая деятельность учащихся на уроках физической культуры в школах позволяет поддержать внимание, игровой интерес, что в результате приводит к более прочному и глубокому пониманию рассматриваемых категорий и терминов, формированию ценностного отношения к ведению деятельности. Теория деятельности в отечественной науке разработана психологом А.Н. Леонтьевым [2]. Он описал структуру человеческой деятельности, выделив в ней цель, средства и результат.

По мнению ученых, деятельность – это процесс активного взаимодействия субъекта с объектом, во время которого субъект удовлетворяет какие-либо свои потребности, достигает цели. Это присущая только человеку форма взаимодействия с окружающим миром, сознательная сторона личности человека, любая активность человека, которой он сам придает некоторый смысл. Пока человек живет, он постоянно действует, что-то делает, чем-то занят. В процессе деятельности человек познает мир, создает необходимые для собственного существования условия (пищу, одежду, жилье и др.), удовлетворяет свои духовные потребности (например, занимаясь наукой, музыкой, живописью), самосовершенствуется (укрепляя волю, характер, развивая свои способности).

Исследования ученых показали, что существует три вида деятельности: учебная, трудовая и игровая. Нами выявлено, что физическое воспитание содействует подготовке человека к трудовой деятельности путем укрепления его здоровья, развития способностей, необходимых для успешного овладения избранной профессией и достижения в ней высокого мастерства [3]. Игровая деятельность – это процесс обучения определенным последовательным операциям, действиям и процедурам, направленным на достижение поставленных целей. Существуют следующие виды игровой деятельности: 1) ролевые, воспроизводящие действия других людей, животных и т. п.; 2) художественные; 3) дидактические, формирующие определенные навыки; 4) деловые, воссоздающие предметное и социальное содержание профессиональной деятельности, моделирующие систему отношений, характерных для определенного вида деятельности; 5) военные, прогнозирующие ход сражения; 6) спортивные, способствующие развитию физических и интеллектуальных сил человека.

Нами определено, что спортивно-игровая деятельность – это процесс обучения определенным последовательным операциям, действиям и процедурам в определенном виде спорта, направленным на достижение поставленных целей в этом виде спорта. Специфика спортивно-игровой деятельности обуславливает необходимость обучения на теоретическом и практическом уровнях. Теоретический уровень имеет целью создание умственной модели рационального действия, формирующей знания, практический – формирование двигательных умений и навыков, реализующих основной замысел деятельности. Двигательные умения и навыки, сформированные у детей младшего школьного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего физического совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных умений и навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности.

В результате систематизации исследуемого материала и анализа программ физического воспитания учащихся младшего школьного возраста нами разработана подпрограмма по баскетболу. Такая спортивно-игровая деятельность учащихся младшего школьного возраста будет способствовать повышению их физической подготовленности. Подпрограмма основана на курсе обучения техническим приемам, тактическим действиям игры в баскетбол как средстве формирования важных двигательных навыков и развития физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Подпрограмма призвана решить главные задачи физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры:

- оказать содействие получению теоретических знаний, усвоению понятий по физкультуре и спорту;
- улучшить здоровье, увеличить работоспособность, обеспечить физическое развитие учащихся;
- воспитать потребность в систематическом выполнении физических упражнений;
- развить главные двигательные качества и физическую подготовленность;
- воспитать нравственные качества.

Разработанная подпрограмма включает в себя четыре раздела: теоретический (основы знаний), общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, примерные показатели физической и специальной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» приведен материал, помогающий расширить знания учащихся о своем организме, о гигиенических требованиях, выбранном виде спорта, возможностях людей, их культуре и ценностных ориентациях. Сообщения организовывались в виде бесед (индивидуальных и групповых) до, после или на входе осуществления двигательной деятельности. Сообщение знаний ученикам нацелено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов,

главных положений и идей полагалось на индивидуально появляющиеся у них ощущения, мышечные напряжения, психические и функциональные состояния, необходимые для решения учебной задачи. Теоретические занятия были построены так, чтобы учащиеся сами находили необходимые решения, выводили простейшие правила и положения. Для этого следовало грамотно ставить наводящие вопросы или говорить так, чтобы учащиеся сами делали главные выводы, полагаясь на собственный опыт, свои знания, свое понимание темы. В то же время акцентировалось внимание учеников на их индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения обозначенной задачи, что помогало формированию их творческого мышления, убеждало в необходимости применения полученных знаний. Подобный подход активизирует процессы самопознания, самоуправления деятельности учащихся.

В разделе «Общая физическая подготовка (ОФП)» приведены упражнения, строевые команды и иные двигательные действия, помогающие формированию общей культуры движений, призванные развить конкретные двигательные навыки и главные физические качества учеников. Этот раздел программы изменяется в соответствии с возрастом учеников. В 1–2-х классах на этот раздел следует отводить до 70 % времени занятий, в 3–4-х – лишь 60 %. Со временем, по мере овладения учащимися движениями и формирования у них конкретных двигательных навыков и умений, доля этих упражнений должна уменьшаться. В то же время увеличивается доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная физическая подготовка (СФП)» приведен материал по баскетболу, помогающий обучению элементам баскетбола, техническим и тактическим приемам, использованию разных методических приемов и оптимальных способов организации занятий. В результате этого решались две основные задачи: повышение качества обучения и достижение наибольшей физической нагрузки на уроках. Одним из подобных приемов обучения считается выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Такой основой может выступать часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических черт. Например, в ходе обучения передачи двумя руками от груди самым важным элементом, базой выступает положение мяча в кистях, способ держания мяча перед осуществлением передачи. От этого будет зависеть «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно как раз это положение рассматривать в первую очередь, на нем акцентировать внимание учеников. Иные части передачи, к примеру приведение мяча в первоначальное положение, согласование движения рук и ног, можно изучать на дальнейших этапах обучения в соответствии со временем, предусмотренным на обучение этому элементу. В обучении броску с места в виде основы могут быть выделены первоначальные положения ног, руки с мячом, а также направления движения вверх, что будет определять траекторию броска. На дальнейших стадиях можно изучать согласования отдельных частей движения и т. п. В каждой ситуации как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. Выделяемые в виде основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить термином «базовый элемент», который должен быть обязательной частью движения, без грамотного выполнения которого нельзя решить двигательную задачу, осуществить технический прием или тактическое действие. Он должен выступать базой для улучшения деталей техники и тактики.

Методический прием выделения базовых элементов предоставляет возможность учителю сделать процесс обучения более определенным, помогает уменьшить время на объяснение, совмещать объяснение с демонстрацией упражнения. Базовые элементы учитель может разучивать на занятии, а детали улучшать во внеурочных формах: в секционных, самостоятельных, домашних заданиях. Мы совмещали простые упражнения баскетбола с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками.

В разделе «Примерные показатели двигательной и физической подготовленности» представлены тесты и упражнения, позволяющие следить за уровнем специальной и физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста. В этой части есть специальные нормативы, определяющие уровень развития физической подготовленности и умений выполнять те или другие элементы баскетбола, тактической и технической подготовки.

Выполнение задач обучения в значительной мере зависит от подбора подводящих упражнений, четкого, доступного объяснения изучаемых двигательных действий, широкого применения наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие эффективного обучения – точный показ изучаемых движений, нужное количество повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков. В ходе всего урока необходимо постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Экспериментальная работа выявила, что вся система физического воспитания в общеобразовательной школе создает максимально благоприятные условия для развития не только физических способностей учащихся. В эксперименте принимали участие учащиеся (мальчики) 4-х классов

в количестве 38 человек (14 – экспериментальная группа, 14 – контрольная группа). Итогами эксперимента явилось то, что успеваемость по дисциплине «Физическая культура» определялась знанием главных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, уровнем физической подготовленности учащихся 4-х классов. Доказано, что игровая деятельность учащихся младшего школьного возраста способствует повышению их физической подготовленности, о чем свидетельствуют показатели таблицы 1.

Таблица 1 – Результаты итогового тестирования физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста (4-й класс)

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
			$t_{\text{экс}}$	P
Бег 3 км, сек.	20,4	16,2	0,45	> 0,05
Бег 100 м, сек.	21,3	17,7	2,07	< 0,05
Подтягивание, количество раз	0,7	2,2	3,25	< 0,05
Прыжок с места, см	140,6	167,4	2,07	< 0,05
Гибкость, см	+2,7	+3,6	2,06	< 0,05
Пресс (30 сек.), количество раз	19,5	20,6	2,01	< 0,05
Метание малого мяча (150 гр), м	19,8	24,4	3,07	< 0,05

Из таблицы 1 видно, что мальчики контрольной и экспериментальной групп увеличили свои показатели в тестах. При этом рост наблюдался у учащихся экспериментальной группы по отношению к контрольной: в тестах бег на 3 км – 6 %, бег на 100 м – 28, подтягивание на перекладине – 46, прыжок с места – 11, гибкость – 26, пресс – 25, метание малого мяча – 19 %. Однако в экспериментальной группе эти сдвиги более значительны. Существенные сдвиги произошли в тестах на выносливость, силу и скоростно-силовые способности, об этом говорит высокий уровень достоверности как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Мы считаем, что это связано с эффективностью использованной подпрограммы по баскетболу для учащихся младшего школьного возраста, что доказывает положительное влияние игровой деятельности на уроках в школах на уровень их физической подготовленности.

Для эффективного решения вопросов физической подготовки учащихся младших классов требовался индивидуальный подход в области требований, предусмотренных итоговым тестированием. Во время организации урока строго соблюдались все правила безопасности на занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе. Уроки с учащимися, отнесенными из-за их состояния здоровья к специальной медицинской группе, организовывались по специальной программе. При этом, если учащиеся изъявляли желание и по заключению врача могли заниматься с классом, им это разрешалось под специальным наблюдением преподавателя по физической культуре.

Итак, нами подготовлено содержание уроков по баскетболу для учащихся младшего школьного возраста как подпрограммный материал базовой части дисциплины «Физическая культура», позволяющей освоить базовые основы, необходимые для каждого учащегося. Разработанная подпрограмма по баскетболу для учащихся младшего школьного возраста включала в себя содержание главных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания учащихся. Каждый раздел подпрограммы имеет свои задачи, содержание и организационно-методические указания, в соответствии с которыми были организованы занятия с учащимися 1–4-х классов и которые направлены на развитие их физической подготовленности.

В результате осмысления, обобщения и систематизации полученных результатов выявлено, что игровая деятельность в виде спортивной игры обладает широким спектром игровых методических приемов. Сама атмосфера игры поддерживает внимание, игровой интерес, что в конечном счете ведет к более глубокому и прочному пониманию изучаемых понятий и категорий, формированию ценностного отношения к деятельности. Подтверждено, что игровая деятельность учащихся младшего школьного возраста является средством повышения их физической подготовленности в процессе физического воспитания в школе, основой формирования физической культуры личности, интереса, мотивации и потребности в систематической двигательной активности.

Ссылки:

1. Мартиросова Т.А., Внукова А.П. Развитие скоростно-силовых качеств у обучающихся старшего школьного возраста // Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка. 2018. Вип. 152, №. 1. С. 194–199.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975. 304 с.
3. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь : для студентов высших и сред. пед. учеб. заведений. М., 2003. 176 с. ; Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы : прогр. общеобразоват. учреждений. М., 2011. 128 с. ; Шереметьев К.А., Мартиросова Т.А. Особенности спортивно-игровой деятельности обучающихся младшего школьного возраста как средство повышения их физической подготовленности // Российская наука в современном мире : сб. ст. XV междунар. науч.-практ. конф. Ч. 1. М., 2018. С. 119–122.

References:

- Kodzhaspirova, GM & Kodzhaspirov, AYu 2003, *Pedagogical dictionary*, Moscow, 176 p., (in Russian).
- Leontiev, AN 1975, *Activity, consciousness, personality*, Moscow, 304 p., (in Russian).
- Lyakh, VI & Zdanevich, AA 2011, An integrated program on physical training of comprehensive school students in Grades 1–11: syllabus of general education institutions, Moscow, 128 p., (in Russian).
- Martirosova, TA & Vnukova, AP 2018, 'The development of speed-strength qualities in high school students' *Vestnik Cherknigovskogo natsional'nogo universiteta imeni T.G. Shevchenko*, iss. 152, no. 1, pp. 194-199, (in Russian).
- Sheremetyev, KA & Martirosova, TA 2018, Aspects of playing sports games by primary school students as a way to increase their physical fitness', *Rossiyskaya nauka v sovremennom mire: sb. st. XV mezhdunar. nauch.-prakt. konf.*, part 1, Moscow, pp. 119-122, (in Russian).