

ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ: ИНТЕГРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА И СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ленковец С.И.

Гимназия № 10 имени Митрополита Филарета (Вахромеева) г. Гродно

THE MOVEMENT TO HEALTH: THE INTEGRATION OF BASKETBALL AND ORIENTEERING ON PE LESSONS

Lenkovets S.I.

Gymnasium № 10 of Grodno named after Mitropolitan Philaret (Vakhromeev)

Аннотация. Основной целью данной статьи является анализ возможностей интеграции методов спортивного ориентирования в уроки физической культуры с целью развития навыков баскетбола. Показать, как использование элементов ориентирования может обогатить процесс обучения, сделать занятия более увлекательными и эффективными, помочь учащимся развить навыки, которые окажутся полезными не только в баскетболе, но и в других аспектах их физического и социального развития.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, физическая культура, баскетбол, ориентирование спортивное, здоровье

Abstract. The main aim of this article is the analysis of integration abilities of orienteering methods on PE lessons in order to develop basketball skills, to show how the usage of orienteering methods can enrich the studying process, make the lessons more fascinating and effective, help pupils develop skills, which will be helpful not only in basketball but in other aspects their physical and social development.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, physical education, basketball, orienteering, health

Введение. В современном мире, где уровень физической активности подрастающего поколения значительно снизился, а проблемы со здоровьем становятся всё более актуальными, вопрос двигательной активности приобрел особую значимость. Двигательная активность – это не просто физическая нагрузка; она играет ключевую роль в поддержании полноценного функционирования организма, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшает обмен веществ, снижает риск развития хронических заболеваний и повышает общую работоспособность. Кроме того, физическая активность оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, улучшая настроение и снижает уровень стресса [1-3; 4, с. 63; 5, с. 79].

Одной из серьезнейших причин ухудшения здоровья подрастающего поколения является недостаток двигательной активности, пониженное внимание к физическому воспитанию учащихся. Между тем, физическая культура содержит в себе мощнейший потенциал оздоровления человеческого организма и ее роль в здоровьесбережении учащихся очень высока [1, 2; 6, с. 10].

Цель исследования. Проанализировать возможности интеграции методов спортивного ориентирования в уроки физической культуры с целью развития навыков баскетбола.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы.

Основная часть. В современном мире понятие «двигательная активность» охватывает широкий спектр физических упражнений и их влияние на здоровье человека. Двигательная активность определяется как любые движения, вызванные сокращением скелетных мышц, включая как преднамеренные физические упражнения, так и повседневную активность, например прогулки, подъем по лестнице или занятия домашними делами. Регулярные физические нагрузки положительно влияют не только на физическое состояние, но и на психологическое здоровье: они способствуют снижению уровня стресса и повышению качества жизни.

Психологические и физические аспекты, способствующие укреплению здоровья, пересекаются и дополняют друг друга. Физическая активность, помимо известных преимуществ для сердечно-сосудистой системы и укрепления мышечного корсета, улучшает общее настроение благодаря выработке эндорфинов, часто называемых «гормонами счастья». С другой стороны, психологическое состояние индивида также играет важную роль в его мотивации к занятиям спортом. Создание положительной атмосферы на занятиях физической культурой и формирование дружеских отношений среди сверстников способствуют лучшему восприятию физической активности и повышают желание заниматься спортом [2].

В контексте современного образовательного процесса особенно важно формировать у детей и подростков привычку к регулярным занятиям физической культурой. Физическая культура в образовательных учреждениях выполняет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни у школьников. Уроки физкультуры не только способствуют развитию физических качеств, но и служат основным средством для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и привычки к регулярным занятиям спортом. Важно отметить, что занятия физической культурой могут способствовать социальной адаптации, развитию командного духа и дружбы. Именно в школьные годы закладываются основы отношений к физической активности, которые могут определить дальнейший образ жизни человека.

Физическая культура в образовательных учреждениях представляет собой многоаспектный предмет, который включает в себя несколько ключевых компонентов, способствующих не только физическому развитию учащихся, но и формированию их социального и эмоционального благополучия. Важность разнообразия спортивных дисциплин на уроках физкультуры невозможно переоценить. Обеспечение широкого спектра активностей не только делает занятия более интересными и увлекательными для учащихся, но и позволяет каждому ребенку найти свой вид спорта, который соответствует его интересам и физическим возможностям [3]. Уроки физкультуры должны не только способствовать развитию физических качеств, но и становлению здорового

образа жизни, активного образа мышления и социализации среди сверстников. В этом контексте актуальность интеграции разнообразных спортивных дисциплин, таких как баскетбол и спортивное ориентирование, становится более чем значимой. Эти виды спорта, каждый по-своему, развивают моторику, командный дух и умение ориентироваться в пространстве, что особенно важно в условиях современной жизни.

Интеграция методов спортивного ориентирования в обучение баскетболу включает использование разных элементов ориентирования для улучшения навыков игроков и их понимания игры. Одним из основных способов является создание игровых ситуаций, где игроки должны ориентироваться в пространстве, принимая решения на основе быстрого анализа окружающей обстановки.

1. Навигация с помощью карт: подобно спортивному ориентированию, где участники используют карты для нахождения контрольных точек, баскетболисты могут использовать карты игровой площадки для изучения тактических схем. Например, игроки могут разрабатывать стратегии, основываясь на расположении соперников и свободных зон на площадке.

2. Пространственная ориентация: элементы спортивного ориентирования помогают развивать пространственное восприятие. Учащиеся могут выполнять упражнения, где им нужно быстро реагировать на изменения позиции соперников или мяча, что способствует улучшению их реакции и принятия решений.

3. Командные задания: вводя элементы ориентирования в тактику командной игры, можно создать задания, где учащиеся должны работать в группах для достижения определенной цели (например, забросить мяч в корзину с различных позиций), что развивает командный дух и коммуникацию.

Примеры занятий, где используются элементы ориентирования в контексте обучения баскетболу.

1. Ориентирование на площадке: игроки получают задания, связанные с нахождением определенных точек на площадке (например, 3-очковые линии, свободные зоны). Это помогает им лучше понимать пространство и учит их находить оптимальные позиции для атаки.

2. Игры на время: создание ситуаций, где команды должны выполнить определенные задачи (например, забросить мяч в корзину с разных позиций) за ограниченное время. Это добавляет элемент соревнования и стресса, что помогает учащимся развивать навыки быстрого принятия решений.

3. Квесты на площадке: организация заданий в формате квестов, где каждая команда должна выполнить ряд заданий, связанных с техникой игры (дриблинг, передачу мяча, броски), передвигаясь по площадке и находя «контрольные точки». Это делает обучение более интерактивным и увлекательным.

Интеграция методов спортивного ориентирования в обучение баскетболу улучшает технические навыки игроков, способствует развитию командного духа и стратегического мышления.

Для организации комбинированных уроков баскетбола и спортивного ориентирования можно начать с включения базовых элементов как баскетбольной техники, так и ориентирования. Например, использование упражнений

на дриблинг, сочетая их с перемещениями по отмеченным точкам на площадке. Это поможет учащимся адаптироваться к обоим видам деятельности.

Создание игровых ситуаций: где игроки должны забрасывать мяч в корзину, перемещаясь от одной контрольной точки к другой. Это может быть выполнено в формате эстафеты, где команды соревнуются за лучшее время, одновременно выполняя броски. Использование карт с обозначением ключевых мест на площадке (например, 3-очковые линии, зоны для бросков) и предложите ученикам найти оптимальные маршруты для достижения этих точек. Это поможет развить тактическое мышление и пространственное восприятие.

Советы по адаптации заданий для разных возрастных групп:

1. Младшие школьники: для детей младшего возраста используются более простые задания с акцентом на игру и движение. Например, можно организовать простые ориентировочные игры с мячом, где детям необходимо найти и забросить мяч в корзину, следуя указаниям учителя.

2. Среднее звено: можно усложнить задания, добавив элементы стратегии. Например, предложить им разработать собственные тактические схемы для выполнения заданий по ориентированию и баскетболу, что поможет развить их аналитические способности и креативность.

3. Старшее звено: можно организовать комплексные задания, требующие высокой координации и командной работы. Например, включить элементы соревнования, где команды должны выполнять задания с ограниченным временем, интегрируя как тактические, так и технические аспекты игры.

Создание позитивной атмосферы является ключевым моментом для успешного обучения. Учителя должны поддерживать учеников, хвалить их за достижения и помогать в преодолении трудностей. Это способствует повышению уверенности и мотивации у игроков. Сотрудничество между учениками требует командной работы. Это не только улучшает социальные навыки, но и помогает создать дружескую атмосферу, где каждый чувствует себя важным членом команды. Конструктивная обратная связь, позволит понимать учащимся, что они делают правильно, а над чем еще нужно поработать. Это поможет создать открытое пространство для общения, где ученики могут делиться своими мыслями и идеями.

Таким образом, комбинирование баскетбола и спортивного ориентирования в уроках физической культуры предоставляет уникальные возможности для развития навыков и формирования командного духа, способствуют не только физическому развитию, но и личностному росту учеников.

Заключение. Интеграция баскетбола и спортивного ориентирования на уроках физической культуры подчеркивает важность применения разных спортивных дисциплин для формирования у обучающихся не только физической активности, но и навыков командной работы, стратегического мышления и ориентирования в пространстве. Внедрение баскетбола и спортивного ориентирования в контекст физического образования создает уникальную возможность для учащихся развивать свои способности в разнообразной, активной и увлекательной форме.

Разнообразие движений является неотъемлемой частью процесса обучения, поскольку оно способствует эффективному усвоению знаний о здоровье и физической культуре. Это, в свою очередь, говорит о необходимости постоянного поиска совершенствования методических подходов к урокам физической культуры и здоровья, чтобы поддерживать устойчивый интерес учащихся к занятиям спортом. Актуальные и разнообразные формы проведения уроков физической культуры помогут формировать у подрастающего поколения активный и здоровый образ жизни.

В целом, интеграция двигательной активности в повседневную жизнь является необходимым шагом к укреплению здоровья и улучшению качества жизни. Это выбирающий путь к долголетию и удовлетворению, открывающий множество возможностей для личного роста и самореализации.

Таким образом, двигательная активность, ее психофизические аспекты и роль физической культуры в образовательном процессе являются неотъемлемыми компонентами, способствующими укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Сериков, С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования. / С. Г. Сериков. – Челябинск, 2002. – С. 385.
2. Лебедева, И. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников / И.Т. Лебедева. – Минск: Народная асвета, 1979. – С. 78.
3. Смородина, В. С. Физическая культура в учебных заведениях на современных этапах. / В. С. Смородина, Р. С. Лыженкова. – Москва, 2020. – С. 33.
4. Сняжыцкі, П. У. Рухальная культура суб'ектаў адукацыйнай прасторы сельскай школы : манаграфія / П. У. Сняжыцкі, Т. Дз. Палякова, В. У. Грыгарэвіч [і інш.] ; пад рэд. П.У. Сняжыцкага. Гродна : ГДАУ, 2021 . – 244 с.
5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы: монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.
6. Снежицкий, П.В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК МОТИВАЦИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Лушневский А.К., Кирмель П.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

FIGITAL-SPORT AS A MOTIVATION FOR MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Lushneuski A.K., Kirmel P.A.

Yanka Kupala State University of Grodno

Аннотация. В статье рассматривается концепция фиджитал-спорта как инновационного инструмента для мотивации студентов к физической активности.