

УСТАНОВА АДУКАЦЫИ
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ
БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ
ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА**

Брэст 2005

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ

УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Зборнік матэрыялаў міжнароднай
навукова-практычнай канферэнцыі
1–3 красавіка 2005 года

Брэст 2005

Ходьба и бег являются незаменимым средством снятия отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Ходьба и бег (оздоровительные) способствуют полноценному отдыху центральной нервной системы, в результате чего повышается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Оздоровительные ходьба и бег – весьма эффективное средство, способствующее повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Помимо основных оздоровительных эффектов ходьбы и бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также их положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему.

Занимаясь оздоровительной ходьбой или бегом, следует учитывать свои возможности.

Физические упражнения должны быть неотъемлемой частью жизнедеятельности человека в целом, и прежде всего, в досуге.

Великий Ученый Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Социальные условия, созданные правительством Республики Беларусь, способствуют укреплению здоровья населения всех возрастов.

Пресса ведет широкую пропаганду здорового образа жизни, построено и продолжает строиться много спортивных сооружений – стадионов, дворцов спорта, плавательных бассейнов, легкоатлетических манежей, ледовых дворцов и других спортивных сооружений.

Есть возможность в любую погоду заняться своим оздоровлением.

Physical exercises should be an integral part of everyday's life for people and at their leisure time in particular.

Л.В.ШУКЕВИЧ, С.В.РОДИН, М.М.КУРИЛИК
Беларусь, Брест, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»

ЗНАЧЕНИЕ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности учащихся.

Труд школьника – в основном труд умственный, требующий постоянной концентрации внимания.

Потребность в движениях школьников велика и, как правило, она реализуется спонтанно.

В наше время накоплены количественные и качественные характеристики движений, доказано их влияние на интеллект, иммунные системы, резервные возможности организма.

Арсенал физических упражнений велик. Подбор физических упражнений зависит от возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

Знание состояния физического развития, физической подготовленности и психологических особенностей детей младшего школьного возраста способствует подбору игровых упражнений и игр, соответствующих их возможностям. Эмоциональный подъем настроения детей при проведении игр благоприятно сказывается на укреплении здоровья и улучшении физического развития.

Воздействие физических упражнений на организм есть процесс общий, генерализованный, вместе с тем общее воздействие упражнений не исключает их частного значения, особого влияния на те или другие функции организма.

Есть еще одна немаловажная сторона игрового процесса – это возможность ознакомить учителя с характером учеников, который «откровенно» проявляется в игре и умело способствовать воспитанию хороших качеств личности, и тактично исправлять негативные ее стороны.

Через игру укрепляется здоровье занимающихся и формируется личность его в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты следует проводить как на уроках физической культуры, так и во внеклассной работе, особенно в группах продленного дня. Широко должны использоваться игры, игровые упражнения, эстафеты и во внеклассной работе с детьми: в детских спортивных школах, особенно в оздоровительных летних лагерях. Оздоровительный летний лагерь – удобное место для проведения игр и развлечений.

Отбирая игры и игровые упражнения, следует иметь в виду, что существует резкая грани между играми детей различного возраста, поэтому следует помнить о том, что чем старше школьник, тем он развит физически. Знание возрастных особенностей детей, их интересов и запросов будет способствовать как выбору игры, так и эффективному проведению занятия.

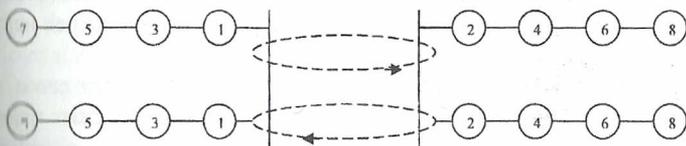
Регулярное проведение игр в процессе физического воспитания детей способствует формированию знаний, двигательных умений и навыков и способствует развитию физических качеств, улучшению

деятельность организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье.

С учетом вышесказанного нами были разработаны и апробированы комплексы, состоящие из игровых упражнений, игр и эстафет, которые можно проводить в уроке после подготовительной или в конце основной части урока, иной раз они могут составлять и основную часть урока. Поскольку в рамках данной статьи нет возможности разместить все комплексы, предлагаем один из них:

1. Встречная эстафета.

В игре участвуют 2 команды. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров. Команды делятся на 2 подгруппы, которые выстраиваются друг против друга. По сигналу учителя первые номера бегут к колонне, стоящей напротив и передают эстафету первому номеру, а сами становятся в конец колонны. Получив эстафету, вторые номера бегут и передают ее третьим номерам. Бег можно начинать только после полученной эстафетной палочки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

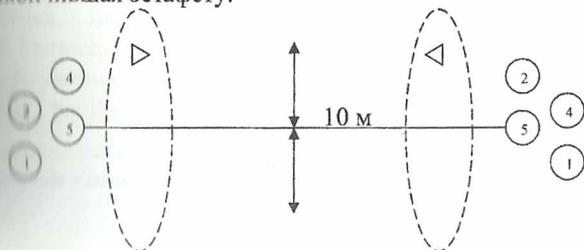


2. Упражнение на внимание (Игра «Пеликан, великан»)

При слове «Пеликан» все учащиеся должны быстро присесть на пятки и вытянуть руки в сторону, а при слове «Великан» все должны быстро встать и поднять руки вверх, поднимаясь быстро на носки.

3. Эстафета «Кто быстрее»

Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда располагается в произвольном порядке у своей линии старта, начерченной между 2-мя флажками. Флажки находятся на расстоянии 20 м друг от друга. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера, держа в одной руке эстафету, становятся за своей линией старта. По сигналу учителя, обжав два своих флажка, первые номера передают эстафету вторым, сами отходят к игрокам своей команды и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.





10 м



4. Упражнение на внимание «Сигнал»

Ученики выполняют упражнение по заданию учителя и по заранее обусловленному сигналу (хлопку, свистку) выполняют прыжком поворот вправо, затем продолжают выполнять упражнения до следующего сигнала.

5. Подвижная игра «Подбрасывание мяча»

На площадке размечают 25 x 25 м – квадрат. В центре квадрата чертят круг диаметром 3 м. Играющие (20–40 человек) делятся на 4 команды. Каждая команда выстраивается в шеренгу по одной из сторон квадрата (лицом к центру). Первые игроки каждой команды становятся в круг (лицом к своей команде), держа в руках по мячу. По сигналу каждый из них бросает мяч игроку своей команды, стоящей с правой стороны. Как только тот поймает мяч, игрок из круга бежит к своей команде и становится в шеренгу с левой стороны. Игрок, поймавший мяч, бежит в круг и бросает оттуда мяч следующему игроку своей команды (стоящему справа). Выигрывает та команда, в которой первый игрок быстрее вернется в круг.

Если мяч не заброшен до игрока, бросавший поднимает его и, встав в круг, бросает вторично. Если мяч не пойман, то за ним бежит игрок, не поймавший его.

6. Упражнение на внимание «Запрещенное движение»

Учитель предлагает выполнить за ним все движения, за исключением заранее установленного или запрещенного движения. Тот, кто ошибается и выполнит запрещенное движение, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании игры отмечают участники, не сделавшие ни одной ошибки, а также самые невнимательные.

Разработанные комплексы не требуют материальных вложений, а базируются на эффективности апробированных исследований в процессе занятий школьников младшего возраста.

Games, physical exercises the main means to be applied on the lessons for junior school age children.