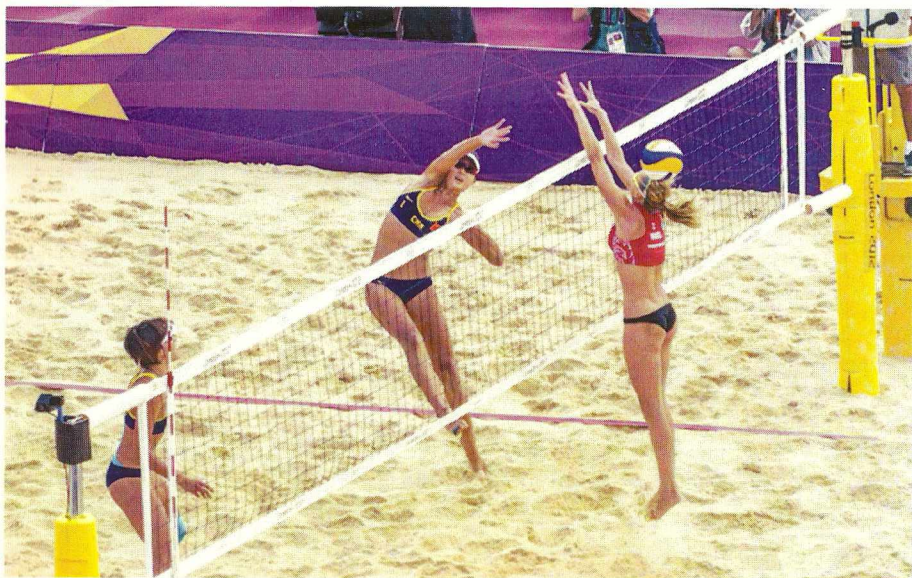


УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»  
Факультэт фізічнага выхавання  
Кафедра спартыўных дысцыплін  
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт  
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму  
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт  
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

## ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ: ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ



УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»  
Факультэт фізічнага выхавання  
Кафедра спартыўных дысцыплін  
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт  
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму  
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт  
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ  
ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ:  
ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ**

Зборнік навуковых прац

Брэст  
«Альтэрнатыва»  
2012

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплін  
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна  
(пракакол № 8 ад 26 сакавіка 2012 года)

*Рэдакцыйная калегія:*

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст), І.І. Лосева (Мінск),  
П. Мазур (Хэлм), С. Нікіцін (Седльцэ)

*Рэцэнзент:*

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

**Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі  
Г94 і навацыі** : зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал. :  
Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2012. – 136 с.

ISBN 978-985-521-341-4.

У зборніку змешчаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Польшчы і Украіны, дзе разглядаюцца праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі ў рэтраспекцыі, на сённяшні дзень і ў бліжэйшай перспектыве як тэарэтычнага характару, так і на падставе канкрэтна-сацыялагічных даследаванняў, а таксама на ўзроўні аналізу працэсу трэнінгу і спартыўных слаборніцтваў.

Матэрыялы, якія надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання гуманітарных дысцыплін, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах працы па выхаванню моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытатаў, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і іншай інфармацыі.

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

ISBN 978-985-521-341-4

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт  
імя А.С. Пушкіна», 2012

© Афармленне. ПВГУП «Издательство  
"Альтернатива"», 2012

Как показал анализ динамики изменения АМО и  $\Delta R-R$ , у некоторых игроков команды отмечался рациональный механизм адаптации к воздействующим тренировочным и соревновательным факторам, выражающийся в автоматизации механизмов управления сердечным ритмом.

Нерациональный механизм адаптации у выражающийся в напряжении симпатического и парасимпатического контуров управления сердечным ритмом отмечался у остальных членов команды.

В статье рассмотрены некоторые физиологические характеристики, объясняющие функциональное обеспечение соревновательной деятельности в волейболе.

In the article several physiological characteristics explaining the functional insuring of competitive activity in volleyball are considered.

### **Список литературы**

1. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юденцова. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.

2. Дембо, А.Г., Земцовский, Э.В. Спортивная кардиология: Руководство для врачей. – Л. Высшая школа, 1990. – 352 с.

УДК: 796.01.615.8

**В.Г. БЕСПУТЧИК, В.Р. БЕЙЛИН**

Беларусь, Брест, УА «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

### **ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ**

Для формирования физической культуры школьников, укрепления здоровья необходимо совершенствовать технологии физического воспитания, активизировать двигательную деятельность, осуществлять эффективные подходы к обучению, воспитанию и развитию учащихся.

В целях активизации познавательной и двигательной деятельности учащихся младших классов нами была разработана система игр и игровых заданий по обучению гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры и здоровья.

Каждый учитель в практической деятельности неповторим, не похож на другого. Один – предпочитает строгую, академическую форму обучения, в которой все части урока гармонично связаны между собой, упражнения выполняются согласованно в строгой последовательности. Отличаются они, как правило, высокой дисциплинированностью, хорошо смотрятся со стороны.

У другого – уроки наполнены импровизацией, музыкой, «светом».

Третий – «окутывает» упражнения сюжетным содержанием, широко применяя игровые и подражательные упражнения, используя живой образный язык.

Некоторые предпочитают «меньше говорить, а больше делать», применяя методику выполнения упражнений «по заданию». На таких уроках уделяется больше внимания индивидуальной форме работы с детьми, круговой тренировке. Такие уроки требуют большой подготовительной работы в приготовлении наглядного учебного материала.

Интересно и эмоционально выглядят уроки учителей, владеющих даром «массовика-атлетика». На таких «уроках-открытиях» успешно решаются задачи всестороннего развития личности ребенка. Они насыщены развивающими упражнениями, обладающими неаппраратной связью с другими дисциплинами.

Профессиональный уровень учителя проявляется в его способности умело использовать разнообразные традиционные и нетрадиционные методы, способы, приемы обучения, в его артистичности и проявлении творчества, умении преподнести изучаемый материал интересно и увлекательно, собственным примером увлечь и приучить учеников самостоятельным занятиям физической культурой. В то же время, обучая детей, играя вместе с ними, учитель постоянно учится сам, приобретая неоценимые знания о природной сущности ребенка, его наклонностях, потребностях, интересах.

В работе с детьми младшего школьного возраста важное значение имеет применение разнообразных форм и методов проведения общеразвивающих упражнений, использование видов упражнений, оказывающих всестороннее влияние на развитие личности ребенка. Среди них: подражательные и сюжетно-ролевые игры, речедвигательные, зрительные и «развивающие» упражнения, упражнения, настраивающие и успокаивающие, и многие другие.

Подражательные игры играют важную роль в формировании и воспитании личности ребенка. Подражая движениям животных, свойствам предметов, явлениям природы, процессам, происходящим в мире, дети приобретают жизненно важные двигательные умения и навыки, развивая двигательные качества, в то же время развивают интеллект, творческую фантазию, познают мир и определяют свое место в нем.

Улучшенное выполнение учениками подражательных упражнений зависит от артистичности, пластичности и выразительности показа обучающим. Движения должны быть образно, внешне оформленными, иначе они не произведут нужного впечатления и будут восприняты детьми без должного внимания. Во время исполнения подражательных упражнений желательно в краткой форме рассказать о нем, подчеркнуть характерные особенности его движений, сущность его характера, детали техники выполнения, на которые нужно обратить особое внимание, и др.

Для проведения подражательных игр-упражнений удобно использовать картотеку, которая была предложена первоклассникам для занятий утренней гигиенической гимнастикой.

Сначала упражнения разучиваются раздельным способом, а затем проводятся игры.

1. «Подражая животным». Для игры нужно приготовить на отдельных листах рисунки животных, подражательные упражнения которых были ранее изучены. Ученики выстраиваются в свободном порядке. По сигналу «Внимание!» ведущий быстро поднимает вверх картинку с изображением животного. Дети должны быстро и точно выполнить подражательное упражнение. После выполнения комплекса упражнений дети делятся на группы по 5–6 человек и проводят игру самостоятельно. В роли ведущего должен побывать каждый игрок.

2. «Кто лучше». Класс делят на две группы. Учитель дает задание первой группе изобразить движения зверьков, второй – растения. Дети самостоятельно составляют и выполняют упражнения.

Например, первая группа изображает: «Кенгуру» – из приседа, руки на бедрах прыжок вперед прогнувшись, руки вперед; «Лошадку» – прыжки галопом; «Козлика» – в упоре припе на локти влево и вправо, не отрывая рук от пола.

Вторая группа изображает: «Дерева качаются» – ходьба с наклонами в стороны; «Голубое растение» – из приседа руки вверх-внутрь, выполняя круги туловищем и тазом, встать на стопы на носках; «Цветок распускается» – из седа с наклоном выпрямиться, руки вверх-вперед; «Березка» – стойка на лопатках.

Третья группа изображает «упражнения-загадки». Ученики передвигаются по кругу. Учитель, загадав загадку, подсказка которой скрывается в уже ранее заученном упражнении, и просчитав до пяти, подает команду «Можно!». По этой команде ученики, раздавшие загадку, выполняют подражательное упражнение, не называя его. После того, как загадка будет разгадана, ребята все вместе громко называют упражнение и выполняют его 6–8 раз.

Таблица 1. Примерное содержание гимнастических упражнений

Загадки	Содержание упражнений
1. В воде купался, сухим остался, (гусь)	Ходьба высоким шагом, разгибая стопы, руки за голову.
2. У меня ходули, не страшит болото. Лягушат найду ли? – вот моя забота, (цапля)	Ходьба, разгибая согнутую ногу вперед, руки согнуты назад.
3. Не земледелец, не кузнец, не плотник, а первый на селе работник, (лошадь)	Ходьба и бег, высоко поднимая бедро.
4. Зимой спит – летом улья ворошит, (медведь)	Ходьба на внешней стороне стопы
5. От цветка к цветку порхает, томится – отдыхает, (бабочка)	Бег на носках, поднимая руки в стороны и опуская их вниз.
6. Упадёт – подскочет, ударишь – не плачет, (мяч)	Прыжки на носках, не сгибая ноги в коленях.
7. Маленький мальчишка в сером армячишке. По дворам шныряет. Крохи собирает, (воробей)	Прыжки на одной с захватом отведенной назад другой ноги.
8. Прыгает пружинка, зеленая спинка, с травы на былинку, с цветка на тропинку, (кузнечик)	Подскоки с одной ноги на другую.
9. Прыг-скок, трусишка. Хвост – коротышка. Ушки вдоль спинки. Глаза с косинкой, (заяц)	Прыжки в приседе, руки вверх.
10. Залез под потолок, Забился в уголок. Без рук, без станка, Холста наткал, (паучок)	Передвижение в упоре лежа (присев) сзади.
11. Ползун ползет, иголки везет, (еж)	Ходьба в группировке.
12. Днем молчит, ночью ворчит, кто к хозяину идет, ему знать дает, (собака)	Ходьба и бег, опираясь руками о пол.
13. Не птица, а летает. Не жук, а гудит, (самолет)	В стойке ноги врозь повороты туловища.
14. Мягкие лапки, а в лапках царапки, (кот)	В упоре на коленях прогибания спины.
15. Идет, идет. До берега дойдет и исчезает, (волна)	Волнообразные движения руками и туловищем.
16. Два кольца, два конца, а по середине гвоздик, (ножницы)	В седе углом, попеременное поднимание и опускание ног.

17. Ходит, ходит, а с места не сходит, (часы)	Наклоны или махи ногами в стороны.
18. Не летит, не поет, а клюет, (рыба)	Положение лежа на животе прогнувшись с захватом голени.
19. Крыльями машет, а летать не может, (мельница)	В стойке ноги врозь с наклоном, руки в стороны, повороты туловища.
20. Через речку лег, пробежать помог, (мостик)	Упор лежа сзади прогнувшись (мостик).
21. Без рук, без ног деревья гнет, (ветер)	В стойке ноги врозь руки вверх. Наклоны в стороны.

Мы считаем возможным создавать в играх «ситуации затруднения», когда учение ставится перед необходимостью их преодолевать самостоятельно находить ответы и выполнять движения, размышляя творчески. Игры и упражнения с возрастом постепенно усложняются. Данный игровой материал способствует также обогащению двигательного опыта детей, развитию физических качеств, мышления, памяти, воображения.

В играх кроме загадок можно использовать чистоговорки, считалки, скороговорки, песни, отрывки из стихотворений, что дополнительно способствует формированию голоса, речи, произношению звуков во время выполнения физических упражнений, вырабатывает дикцию, развивает дыхательную систему, развивает голосовой аппарат, слуховое внимание, учит соотносить звуковое слово с предметом (образом, картиной и другое) и сочетая с телодвижением.

В результате использования игровой гимнастики в урочной и неурочной формах занятий наблюдалась заинтересованность учащихся, значительно активизировалась их деятельность к познанию, движению, красоте исполнения, повысилась работоспособность, усвоился в более короткие сроки учебный материал, проявляли личностную индивидуальность.

Игровая гимнастика имеет большой потенциал эффективного воздействия при обучении, воспитании и физическом развитии младших школьников, укреплении их здоровья.

The game gymnastics has a more potential of effective influence at training, education and physical development of younger schoolboys, strengthening of their health.

УДК 796.01

**В.Г. ВЕСПУТЧИК, В.А. ЯРМОЛЮК**

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»

### **ИГРА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

В числе средств и методов воспитательного воздействия на человека, используемых обществом в многовековой истории являются игры, как феномен культуры и его компонента — физической культуры и спорта.

Традиционно состояние научного осмысления игровой деятельности свидетельствует о ее полифункциональности, многоаспектности воздействия на человека, его развития. Игры являются объектом научного исследования для различных областей знаний: соци-