ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Юхновская Е.В. Материалы 7 Международной научно-практической конференции "Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе", Минск, с.247-248. / БГПУ. – Минск, 2011. – 278с.

Гимнастика входит в школьную программу по физической культуре с 1 по 11 класс и занимает значительное место в решении основных задач физического воспитания.

Одной из неотъемлемых частей содержания уроков физической культуры являются гимнастические упражнения – средства гимнастики. Виды упражнений весьма многочисленны и разнообразны и имеют свою специфику.

Мы считаем, что средства гимнастики являются эффективными в физическом воспитании детей, оказывают значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств.

К основным средствам гимнастики относятся: строевые упражнения, общеразвивающие, прикладные. Акробатические, упражнения на снарядах, которые могут успешно применяться на любом уроке физической культуры.

Немаловажную роль на занятиях гимнастикой имеют игровые упражнения и подвижные игры. Они успешно используются в любой части урока и способствуют решению педагогических задач.

Подвижные игры и эстафеты на занятиях гимнастикой применяются в целях укрепления здоровья; обучения, закрепления и совершенствования двигательных действий; развития физических качеств (силы, гибкости, быстроты, ловкости); внесения разнообразия в учебный процесс; повышения эмоционального фона занятия; повышения интереса занимающихся к занятиям гимнастикой; выработки у учащихся повседневной потребности в активном отдыхе; помощи в преодолении чувства неуверенности, страха.

Учитывая специфику занятий гимнастикой, педагог при подборе заданий для игр должен учитывать следующие факторы [1-2]: возраст и пол занимающихся; уровень физической подготовленности занимающихся; степень освоения того или иного элемента; цель и задачи урока.

Педагогу необходимо тщательно продумывать вопросы организации и методики проведения игр, обеспечить их безопасность. Содержание подвижных игр может включать в себя все вышеперечисленные средства гимнастики.

Представим примерный перечень подвижных игр с использованием различных средств гимнастики, которые используются нами на занятиях со студентами по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания».

Строевые упражнения: «Построй круг», «Кто быстрее станет в строй», «Быстро по своим местам», «Точный поворот», «Слушай сигнал», «Группа смирно!» [1].

Прикладные упражнения: «Кто как ходит», «Перенеси на голове», «Карлики и великаны», «Через кочки-пенечки», «Скачки», «Сиамские близнецы», «Бег парами, тройками», «Спрыгни и повернись», «Цель без промаха», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись!», «Канатоходец», «Бой петухов», «Прыгаем и ползаем», «Переползи – не урони», «Кто дольше продержит равновесие», «Поймай гимнастическую палку», «Тяни-толкай», «Подсечка», «Снайперы» [1-2].

Общеразвивающие упражнения: «Запрещенное движение», «Внимание, начинаем!», «Придумай сам», «Эстафета с тачками», «Тяни в круг» [1; 3].

Акробатические упражнения: эстафета «Кувырок с мячом», «Построить мост», «Перекати-поле», «Кто быстрее», эстафета с кувырками [1].

В ходе выполнения данных упражнений и заданий студенты приобретают знания, умения и навыки, необходимые для будущей физкультурно-спортивной деятельности, что способствует развитию профессиональных качеств педагога.

Литература:

1. Гимнастика: Учеб. пособие / В.М. Миронов [и др.] под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск:БГУФК, 2007. – 254 с.

2. Гузов, Н.М. Гимнастика и подвижные игры для учащихся начальных классов общеобразовательных школ: метод. рекомендации / Н.М. Гузов, А.О. Маркович. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003. – 24 с.

3. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах / под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1972. – 352 с.