

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ АРСЕНАЛА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ЧАСА

А. В. Бутько, Е. В. Аксютин

*УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: poprr799@gmail.com*

В статье раскрываются возможности использования арсенала средств физической культуры, в том числе подвижных игр и эстафет, в качестве физической активности для поддержания здорового образа жизни современного студента. Данный аспект рассматривается в рамках проведения информационного часа на тему «Здоровый я, здоровая страна!»

The article explores the possibilities of using the set of physical culture tools, including active games and relays, as a form of physical activity to maintain a healthy lifestyle for modern students. This aspect is examined within the framework of an informational hour on the topic «Healthy me, healthy country! »

Ключевые слова: эстафеты; подвижные игры; студенты; здоровый образ жизни.

Keywords: relay races; mobile games; students; a healthy lifestyle.

Основной целью идеологической и воспитательной работы куратора учебной группы в университете является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающихся на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей. Одна из задач этой деятельности – это формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни студентами.

Начиная с первого курса обучения, в учреждении образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» под руководством кураторов учебных групп студенты имеют возможность принимать участие в мероприятиях, направленных на формирование положительных установок на здоровый образ жизни. Можно отметить активное участие студентов в спортивных мероприятиях университета в рамках акции «Неделя спорта и здоровья БГУКИ», а также проведение кураторских и информационных часов на тему: «Рациональная двигательная активность – гарантия крепкого здоровья», «Занятия спортом как средство достижения жизненного личного успеха», «Образ жизни только здоровый». В результате успешного опыта проведения подобных мероприятий возникла идея проведения в рамках информационного часа мероприятия «Здоровый я, здоровая страна!»

Цель мероприятия – сформировать положительные установки к занятиям физической культурой, способствующих укреплению здоровья, направленных на сплочение студенческой молодежи и поддержанию активного образа жизни.

Задачи, решаемые для достижения поставленной цели, – воспитание и популяризация в студенческой среде навыков здорового образа жизни для своего умственного и физического совершенствования.

В рамках информационного часа студенты в начале занятия выполняли комплекс оздоровительной аэробики, которая является одной из форм объединения и сближения группы и коллектива. Преподавателем была подобрана музыка с определенным числом ритмических ударов в минуту, без перерывов в звучании мелодии. Для поддержания интереса к занятию куратор-преподаватель соблюдал определенную стратегию закрепления и усложнения танцевальных элементов в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью курируемой группы.

Задачи, решаемые в процессе *подготовительной части урока*:

- всестороннее гармоничное развитие форм тела;
- формирование музыкально-двигательных умений, совершенствование физических способностей;
- развитие интеллектуального и общекультурного уровня;
- достижение позитивных изменений в функциональном состоянии организма на фоне регулярных занятий физической культурой.

В начале разминки были включены локальные движения частями тела: повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой. Затем полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук. Потом выполнялись базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями рук, упражнения на координацию с увеличением амплитуды. Далее танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Выполнялись эти соединения как на месте, так и с перемещениями в разных направлениях. Динамический стретчинг использовался после разминки и включал упражнения на растягивание всех основных групп мышц.

Основная часть занятия была направлена на создание устойчивой мотивации при освоении командных игр (эстафет).

Задачи, решаемые в процессе основной части:

- развитие двигательной активности, навыков взаимодействия в команде, игровых качества;
- воспитание чувства командного духа и соперничества, взаимопомощи и взаимовыручки.

Эстафета № 1 «Передал – садись»

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Играющие выстраиваются в две колонны. Перед ними на расстоянии двух метров встают капитаны с мячами. По сигналу руководителя капитаны передают мяч первым игрокам в колонне, которые ловят его и возвращают мяч капитану, а сами принимают положение упора присев. Затем следует передача вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передал мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

Эстафета № 2 «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»

Инвентарь: волейбольные мячи.

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу начинают передавать над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

Варианты проведения:

1. Играющие выполняют передачу мяча с поворотом вправо.
2. Играющие выполняют передачу мяча с поворотом влево.
3. Играющие выполняют круговые движения мячом вокруг туловища вправо и делают передачу с поворотом вправо.
4. Играющие выполняют круговые движения мячом вокруг туловища влево и делают передачу с поворотом влево.

Эстафета № 3 «Мяч среднему»

Инвентарь: баскетбольные мячи

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается в круг. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку. Первые в кругах становятся на середину с баскетбольными мячами. По сигналу первые передают мяч вторым и получают от них передачу, затем третьим и т. д. Когда первый игрок получил мяч от последнего, он меняется местами со вторым и т. д. Победителем считается команда, закончившая передачу мяча первой.

Эстафета № 4 «Метание в цель»

Инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные.

Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 8–10 метров. Между ними на табурете лежит волейбольный мяч. По сигналу игроки одной команды по очереди выполняют броски, пытаясь сбить волейбольный мяч. За попадание – очко. За тем броски выполняет другая команда. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Игроки могут выполнять броски из различных исходных положений.

Эстафета № 5 «Бег командами»

Инвентарь: стойки, кегли.

Занимающиеся построены в две колонны, лицом в одну сторону. Расстояние между колоннами 2–4 шага. Перед игроками стартовая линия. Напротив, на расстоянии 12–15 метров ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу руководителя студенты бегут до стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Во время бега играющие держатся за пояс впереди стоящих. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и раньше прошли стартовую линию.

Варианты проведения:

1. Играющие передвигаются по площадке приставным шагом плечом (правым, левым) вперед. Первый из играющих берет за руку второго, второй берет за руку третьего и т. д.

2. Играющие передвигаются по площадке прыжками на двух ногах. Каждый обхватывает руками стоящего впереди.

Эстафета № 6 «Эстафета со скакалками»

Инвентарь: скакалки, кегли.

Игроки выстраиваются в две колонны, за общей линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии 5–7 метров ставятся кегли. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает в одну руку. Обратно он движется, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает ее очередному игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Эстафета № 7 «Знатоки»

Инвентарь: мяч.

С помощью жеребьевки участники игры выбирают ведущего «знатока». Игроки стоят полукругом. «Знатор» с мячом в руках становится перед ними, задумывает название города, реки или животного и говорит: «Город на букву...» (называет первую букву). Затем бросает мяч одному из крайних игроков, который обязан сказать название города и бросить мяч назад «знатоку». Если город назван неправильно, «знатор» бросает мяч следующему игроку, а если правильно, то ударяет мячом о пол и говорит: «Будь знатоком!», и все убегают в разные стороны. Игрок, который угадал, хватает мяч и говорит: «Стой!». После этого бросает мяч в любого игрока. Если попадает, то становится «знатоком». Если не попадает, игра начинается сначала.

В заключительной части применялись упражнения на растягивания (статический стретчинг) мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Также были включены упражнения для осанки с фиксацией поз и последующим расслаблением, в исходном положении сидя (в «партере»). Эта часть занятия сопровождалась спокойной, медленной музыкой.

Проведение игр и эстафет – педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы со студентами, умение наблюдать и анализировать действия игроков в процессе игры, умение правильно оценивать свое поведение как руководителя игры способствует совершенствованию мастерства руководства играми и эстафетами [1].

По субъективным оценкам курируемой группы, правильная методика подбора используемых средств с чередованием музыкального сопровождения способствовала повышению качества усвоения двигательного навыка, психоэмоциональной и мышечной релаксации занимающихся.

Таким образом, свидетельством достижения поставленной цели и решения задач студентами-участниками под руководством куратора группы, является формирование положительной установки к занятиям физической культурой, что способствовало сплочению группы. Также были приобретены необходимые знания, умения и навыки для возможности их использования в физическом самосовершенствовании и укрепления здоровья студентов. Опыт проведения занятия может быть использован в работе кураторов других учебных групп и факультетов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бутько, А. В. Белорусские народные игры как средство приобщения к национальной культуре / А. В. Бутько // Культура проведения свободного времени молодежью: проблемы и перспективы : сб. науч. работ. – Брест, 2010. – С. 5–8.