состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей. Лучшим методом воспитания к занятиям физическими упражнениями является личный пример родителей, других членов семьи. Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми содействует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Также были выделены наиболее популярные и эффективные досуговые внутрисемейные физические практики и рекомендации для формирования физического семейного воспитания.

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся, 1971. – 21 с.
3. Ковалев Л.Н. Спорт в семейном воспитании детей. – М.: Знание, 1999. – 328 с.
4. Мифтахов Р.А., Хайруллин И.Т., Халиков И.Ю. Методологические основания этнопедагогических традиций в физическом развитии молодежи / Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 5. С. 51-54.
5. Нечаева А.Б. Семья и спорт. – М.: Наука, 1998. – 376 с.
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 368 с.
7. Хайруллин И.Т., Лоскутов М.А., Сальев И.В. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества // Вопросы педагогики. - 2018. № 8. С. 77-79.

Клюева С.С., Лубшев М.А., Парахин В.А.

Специальная разминка при занятиях гимнастикой в школе

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-19

idsp: ljjournal-02-2019-19

Аннотация

Работа посвящена разминочным упражнениям в спортивной гимнастике, которые используют на уроках физкультуры в школе. Нами была сделана попытка кратко описать содержание упражнений и показать их значение при занятиях физкультурой.

Ключевые слова: специальная разминка, упражнениям на гимнастических снарядах, урок гимнастики в школе.

Abstract

The work is devoted to warm-up exercises in gymnastics, which are used in physical education classes at school. We have made an attempt to briefly describe the content of exercises and show their importance in physical education.

Keywords: special warm-up, exercises on gymnastic equipment, gymnastics lesson at school.

Актуальность: занятия основной гимнастикой в школе способствуют формированию двигательной функции, воспитывают ловкость, смелость, гибкость, координацию.

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе. Урок по физической культуре должен содержать определённые общие задачи, выполнение обеспечивается всем процессом, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи - заключаются в обучении детей выполнению гимнастическо – акробатических упражнений предусмотренных программой, получении знаний о гимнастическо – акробатической терминологии, самоконтроле при

выполнении общеразвивающих упражнений, правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений.

Оздоровительные задачи являются важной частью при воспитании детей и подростков. Одной из важнейших оздоровительных задач формирование у детей выработка правильной осанки. Одним из важным аспектом приобретает соблюдение гигиенических условий проведение занятий и мер предупреждение травматизма, формирование правильного дыхания.

Воспитательные задачи : дисциплинированность, аккуратность, коллективизм, настойчивость, преодоление трудностей это всё должно решаться в течении всего занятия занятиях.

Уроки по гимнастике и акробатике разделяются на подготовительную часть, основную и заключительную. Нас в данной работе интересует специальная разминка в подготовительной части при проведение гимнастики и акробатики в основной части. Обучение гимнастическо – акробатическим упражнениям условно можно разделить на три этапа: этап начального обучения для создания предварительного представления об упражнении; второй этап расчленённого разучивания который предусматривает временное разъединение упражнения на составные части; метод целостного упражнения подразумевает выполнение упражнения слитно в целом.

Занятия лёгкой атлетикой, лыжами гимнастикой и играми проводятся по сезонам: лето, весна, осень, зима. В каждом виде есть своя специальная разминка и только в гимнастике её практически не существует. Ниже представлены примерные упражнения использующиеся для разминки. (Условные сокращения: ноги - Н.Н., руки - Р.Р., исходное положение - И.П., основная стойка – О.С.).

Упражнения для 1- 4 классов.

Разновидности передвижения: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба высоко сгибая ноги вперёд руки за спину, махи ногами в стороны руки в стороны, прыжки ноги врозь вместе руки на пояс, бег на носках, бег правым боком, бег левым боком, переход на ходьбу руки дугами наружу вверх (вдох) дугами наружу руки вниз (выдох).

Упражнения для рук:

1).

И.п. - О.С.

1. Р.Р. вперёд

2. Р.Р. вверх

3. Р.Р. вперёд

4. Р.Р. вниз

2).

И.п.- Р.Р. в стороны

1. Дугами наружу Р.Р. вверх

2. Дугами наружу Р.Р. вниз

3).

И.п.- Р.Р. руки к плечам

1.- 4. Круги Р.Р. вперёд

5.- 8. Круги Р.Р. назад

4).

И.п. – Р.Р. вперёд ладонями книзу

1. Р.Р. сжать в кулаки

2. Пальцы разжать

Повторить 8-16 раз.

Упражнения для туловища:

1).

И.п. - Р.Р. на пояс.

1. Наклон назад

2. Выпрямиться в и.п.

3. Наклон вперёд

4. Выпрямиться в и.п.

2).

И.п. - стойка Н.Н. врозь

1. Наклон влево
2. И.п.
3. Наклон вправо
4. И.п.

Упражнения для ног:

1).

И.п. - Р.Р. на пояс

1. Полуприсед Р.Р. в стороны
2. И.п.
3. Полуприсед Р.Р. вперёд
4. И.п.

2).

И.п. - О.С.

1. Мах правой в сторону
2. И.п.
3. Мах левой в сторону
4. И.п.

3).

И.п. - Р. Р. на пояс

1. Выпад вправо
2. И.п.
3. Выпад влево
4. И.п.

Упражнения для 5-8 классов

Ходьба: на носках руки на пояс, на пятках руки за спину, носками наружу руки в стороны, ходьба сгибая ноги вперёд, ходьба с махом ног вперёд; бег, бег сгибая ноги вперёд и сгибая назад, бег правым и левым боком, подскоки ноги врозь, переход на ходьбу.

Упражнения для рук:

1).

И.п. - Р.Р. вперёд ладонями книзу

1. Скрестить Р.Р. левая р. сверху
2. И.п.
3. Скрестить Р.Р. правая р. сверху
4. И.п.

2).

И.п. - Р.Р. к плечам

- 1-3. Круги Р.Р. назад
4. И.п.
- 5-7. Круги Р.Р. вперёд
8. И.п.

3).

И.п. - Р.Р. вверх

- 1.-3. Рывки Р.Р. назад
4. И.п.

4).

И.п. - Р.Р. вверх

- 1- 3. Разноимённые круги левой Р. вперёд, правой Р. назад
4. И.п.

Упражнения для туловища:

1).

И.п. - Р.Р. на пояс

1. Наклон вперёд

2. И.п.
 3. Наклон назад
 4. И.п.
- 2.
- И.п.- Наклон вперёд прогнувшись
- 1-3. Круг туловищем влево
 4. И.п.
 - 5- 7. Круг туловищем вправо
 8. И.п.
- 3).
- И.п. - Р.Р. на пояс
1. Наклон туловища влево левую Н. сторону на носок правую Р. вверх
 2. И.п.
 3. Наклон вправо правую Н. в сторону на носок левую Р. вверх
 4. И.п.
- 4).
- И.п. - Широкая стойка Н.Н. врозь Р.Р. на пояс
1. Согнуть левую Р. вперёд
 2. И.п.
 3. Согнуть правую Р. вперёд
 4. И.п.
- Упражнения для 9- 11 классов
- Ходьба сгибая ноги вперёд, ходьба с наклонами вперёд, ходьба на носках, ходьба с махами ног вперёд, бег, бег сгибая ноги вперёд и назад, подскоки ноги врозь вместе, бег с ускорениями, ходьба

Упражнения для рук:

- 1).
 - И.п. - Р.Р. согнуть локтях левой ладонь взять правую снизу за ребро
 - 1 – 3. Левой ладонью повернуть ребро вперёд
 4. Поменять ладони
- 2).
- И.п. - Р.Р. назад сцепить пальцы
- 1 – 3 – приподнять Р.Р.
 4. И.п.
- 3).
- И.п. - Р.Р. в стороны
1. Согнуть правую Р. вверх ладонью вперёд, левую Р. согнуть вниз ладонью назад
 2. И.п.
 3. Согнуть левую Р. вверх ладонью вперёд, правую Р. согнуть вниз ладонью назад
 4. и.п.
- 4).
- И.п. - упор лёжа.
- 1 – 7. Упор лёжа на согнутых Р.Р.
 8. И. п.

Упражнения для туловища:

- 1).
 - И.п.- Стойка Н.Н. врозь Р.Р. на пояс
 - 1 – 3. Наклоны вперёд
 4. И.п.
- 2).
- И.п. - Широкая стойка Н.Н. врозь
- 1 -3. Наклоны влево Р.Р.вверх
 4. И.п.
 - 5 – 7. Наклоны вправо Р.Р. вверх
 8. И.п.

3).

И.п. - Сед Н.Н. врозь .

1. Наклон к левой
2. Наклон вперед
3. Наклон к правой
4. И.п.

Упражнения для ног:

1).

И.п.- Широкая стока Н.Н. врозь Р.Р. на пояс.

1. Согнуть правую
2. Слегка выпрямляясь повернуться в выпад вперед
3. Выпрямить Н.Н. наклон вперед
4. И.п.
- 5 – 7. Тоже другой Н.
8. И.п.

2).

И.п. - Стойка Н.Н. врозь

- 1 – 3 пружинистые полуприседы Р.Р. вперед
4. и.п.

3).

И.п. - Стойка на правом колене левую вперед

- 1 – 6 наклоны к левой
- 7 – 8 смена Н.Н.

1. Гавердовский, Ю.К. Двигательные представления спортсмена и их формирование : учеб. пособие для студентов РГУФКСИТ специализирующихся в спорт. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 91 с.: ил.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И. Гришина. - Ростов н/Д.: Феникс, 2016. - 249 с.: ил.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
4. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс: ФиС, 2006. - 311 с.: табл.

Попова Н.В., Супрунов С.И., Князева Ю.А.

Организационные особенности проведения занятий по физической культуре в процессе здоровьесберегающего пространства высшего учебного заведения

*Алтайский государственный педагогический университет
Алтайский государственный аграрный университет
(Россия, Барнаул)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-20

idsp: ljjournal-02-2019-20

Аннотация

Представленный в статье материал – это теоретический анализ и практический опыт проведения занятий по физической культуре со студентами в процессе здоровьесберегающего пространства высшего учебного заведения. Рассматриваются организационные особенности проведения занятий по физической культуре со студентами Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета.

Ключевые слова: физическая культура, образовательное пространство, инновационные образовательные технологии, активные методы обучения, мотивация