

наиболее активно способствовать формированию их духовности, высокой культуры нравственности, эстетичности и воспитанности, личности.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ариарский М.А. Семья и культура досуга. - СПб.: Специальная литература, -2011.
2. Ануфриев Е.А. Социальная активность личности/Е.А. Ануфриев.- М.: «Знание».
3. Григорьева Е.И., Ганьшина Г.В., Ерохина И.А. Медико-социальные основы здоровья и рекреации: Учебное пособие.- Тамбов: Изд-во Першина Р.В., 2007. -384с.

Вишневская Я. А., студент 312а группы  
Научный руководитель – Цыркунова Г. М.,  
старший преподаватель

### **ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОСТЯЗАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ КУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Социально-экономические условия жизни современного общества, экологические изменения и недостатки в системе физического воспитания детей, развитие современных технологий и активное использование учащимися младшего школьного возраста различных гаджетов привело к тому, что в большинстве, дети проводят время не в активной физической деятельности, а сидя в мобильных телефонах, планшетах, персональных компьютерах и т.д. Соответственно, это нарушает их полноценное гармоничное физическое развитие, особенно если в школе учащиеся начальных классов получают физическую нагрузку только на уроках физической культуры и на внеурочных мероприятиях по теме здоровья и

спорта. Проблема усугубляется тем, что учителя, планируя занятия физической культурой учащихся, должны учитывать разные уровни здоровья и физической подготовленности учеников, и чтобы минимизировать различия в нагрузке, используют упрощенную последовательность выполнения упражнений. В таких условиях интерес учащихся к занятиям быстро падает, из-за чего очень сильно страдает общая мотивация и эффективность занятий физкультурой. Поэтому остается актуальной задача сделать более привлекательными для младших школьников занятия физической культурой в досуговое время, при этом удовлетворяющих познавательные, коммуникативные, эстетические, рекреационные потребности детей.

В педагогике подвижные игры и состязательные задания рассматриваются как одно из универсальных средств всестороннего развития и наиболее действующее для разностороннего физического развития в младшем школьном возрасте. Именно поэтому их рекомендуют использовать для освоения физической культуры и различных видов спортивной деятельности. Посредством подбора подвижных игр и состязательных заданий педагоги решают множество образовательных и оздоровительных задач, используя как на уроках физической культуры, так и во внеклассной деятельности. Если исходить из положения, что подвижные игры и состязательные задания являются самым универсальным средством физического воспитания младших школьников и стоят на высшей ступени их интереса, можно предположить, что использование этих средств в комплексе физкультурно-оздоровительных мероприятий может помочь проблеме оптимизации двигательного режима младших школьников.

По мнению Э. Я. Степаненковой, подвижные игры – одно из средств сохранения здоровья детей младшего школьного возраста, при этом эти игры дают возможность развивать и совершенствовать движения и навыки в беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т.д. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых выражена роль

движений, которые требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, что способствует лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию [4]. При этом подвижные игры всегда связаны с инициативой участников, они проходят достаточно эмоционально на фоне повышенной двигательной активности. Подвижные игры способствуют переключению с умственной деятельности на физическую, повышают общую работоспособность, восполняют дефицит движений, обеспечивают правильное протекание физиологических функций [1]. Двигательные действия в подвижных играх довольно разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические, могут выполняться в виде двигательных задач, которые требуют проявления ловкости, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки [3].

Привнесение в подвижные игры и занятия элементов состязательности стимулирует саму физическую активность. Обязательное условие использования состязательных заданий является подготовленность самих школьников к выполнению тех упражнений, в которых им предстоит соревноваться. Соревновательный метод положительно влияет на младших школьников и позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств [2].

Как отмечает В.М. Демидов, данный метод физического воспитания позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем самым способствует их наивысшему развитию. Младших школьников мотивирует так называемая конкурентная борьба, в которой они пытаются выложиться по максимуму. И

эта мотивация не зависит от уровня состязаний, так как дети всегда будут стараться показать себя с самой лучшей стороны. Также важно отметить, что результаты состязательных заданий будут наглядно демонстрировать педагогу эффективность или неэффективность уроков или тренировок и позволять определять дальнейшие действия по совершенствованию спортивных навыков. Среди форм социально-культурной деятельности к состязательным можно отнести различные первенства, спартакиады и эстафеты, турниры, состязания и конкурсно-игровые программы. Командные состязательные задания и эстафеты особенно способствуют развитию чувства коллективизма, ведь успех всей команды напрямую зависит от вклада каждого ее участника.

Наше исследование было направлено на включение состязательных элементов и подвижных игр в культурно-рекреационные программы младших школьников с целью повышения заинтересованности и мотивации к занятиям физической культурой в свободное время. Сам термин «рекреация» описывается специалистами как процесс восстановления жизненных сил человека. И этот факт является существенным отличием рекреационной деятельности от других видов деятельности. Именно рекреационные виды деятельности включает в себя лишь положительные, полезные и оправданные социумом виды занятий. Важно упомянуть, что культурно-рекреационная программа подразумевает включение личности в особые, специфические виды деятельности, которые обогащают индивида. Тем самым это дает все основания внедрить культурно-рекреационные программы на занятиях физической культуры и во внеурочной деятельности для младших школьников. Культурно-рекреационная программа представляет из себя особый вид активности, которую можно применить как в учебном процессе, так и во внеурочной деятельности. Из нестандартных форм преподавания можно выделить урок-путешествие, который построен на подвижных играх и состязательных заданиях, с вовлечением абсолютно всех детей, присутствующих на уроке, например, урок-путешествие по

станциям видов спорта. При этом включить в программу не только основные виды спорта, но и музыкально-ритмическую деятельность – спортивные танцы. Преподаватели могут разрабатывать урок-путешествие по различным критериям: по степени физической нагрузки, по физическим качествам, по содержанию, по возрасту или по пособиям и снарядам. Для поддержания мотивации учащихся предлагаем в конце программы поощрение в виде значка, сладостей, наклеек и т.п.

Разработка оригинального сценария включает выбор игр для мини-плана такого урока-путешествия. Например, 1) «Запрещенное движение» (подвижная игра для хорошей разминки); 2) «Найди и промолчи» (состязательное задание с ходьбой на ориентировку в пространстве); 3) «Совушка» (игра на развитие равновесия); 4) «Не урони палку» (состязание, развивающее быстроту реакций, ловкость, внимание); 5) «Ловля обезьян» (подвижная игра с лазаньем, которая формирует умение договариваться и принимать одно решение, а также развивает фантазию); 6) «Охотники и утки» (метание, развивающее глазомер и ловкость); 7) «Прыгает – не прыгает» (прыжки и развитие внимания); 8) «Яблочная охота» (интересное состязание, развивающее концентрацию внимания и речь); 9) «Остров везения» (состязательное задание по упражнению детей в беге и танцах); 10) «Школа мяча» (подвижная игра для развития умения детей в подбрасывании и ловле мяча с использованием фоновой музыки). Данная программа непременно доставит удовольствие младшим школьникам, так как она носит развивающий, оздоровительный, рекреационный характер.

Таким образом, подвижные игры и состязательные задания самой разной направленности являются эффективным средством совершенствования двигательных качеств младших школьников в процессе культурно-рекреационных программ. С помощью подвижных игр и состязательных заданий в культурно-рекреационных программах снимается усталость, происходит разрядка в эмоциональном плане, и при этом развиваются такие качества, как ловкость, быстрота, сила, координация и т.

д. Крайне важно то, что при правильном подборе и использовании игры заданий они становятся эффективным методом сохранения здоровья.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байкалова, Л. В. Физическая культура как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников /Л. В. Байкалова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Б. Хмельницкого. – 2015. – № 1а. – С. 16.

2. Демидов, В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников / В.М. Демидов // Физическая культура в школе. –2004. – № 1. – С.31-37.

3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов /М. Н.Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

Власенко А. Ф., студент 511а группы  
заочной формы обучения

Научный руководитель – Балодис Ю. Г.,  
кандидат культурологии, доцент

### **РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ БРАГИНСКОЙ ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ**

Все известные нам культурные ценности, накопленные человечеством, – результат творческой деятельности людей. Проблема развития человеческих способностей вызывала огромный интерес людей во все времена. В эпоху научно-технического прогресса от человека требуется гибкость мышления,