

5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ И СТЕП-АЭРОБИКЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Архипович О. А. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)

Научный руководитель – А. А. Борисок, ст. преподаватель

Ритмическая гимнастика – это комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку, известна также под названием аэробика и используется в оздоровительных целях. Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения

Цель исследования: изучить, используются ли на занятиях физической культуры и здоровья элементы ритмической гимнастики и степ-аэробики.

Гипотеза исследования: занятия степ-аэробикой оказывают положительное влияние на организм занимающихся при учете их возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий.

Нами была составлена анкета для учителей начальных классов с целью изучения, используются ли в подготовительной части урока элементы ритмической гимнастики и степ-аэробики, в каком объеме, какой это вызывает интерес у учеников, используется ли это на уроках или факультативах.

Для достижения цели исследования мы использовали метод анкетирования, в котором приняли участие учителя физической культуры и здоровья СШ № 9, № 11 г. Мозыря.

По результатам анкетирования мы выяснили, что ни одна из школ не использует на уроках физической культуры и здоровья, а также на факультативах элементы ритмической гимнастики и степ-аэробики, так как этого нет в программе начальной школы.

Мы считаем, что применение в подготовительной части урока различных средств физической культуры, таких, как ритмическая гимнастика и степ-аэробика, может повысить интерес и мотивацию детей к урокам физической культуры и здоровья. Использование степ-аэробики позволит сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой.

Литература

1 Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин.
– М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

2 Курьсь, В. Н. Ритмическая гимнастика в школе: учеб. / В. Н. Курьсь,
Н. Н. Грудницкая. – Саратов: СГУ, 1998. – 204 с.

МГПУ им. И.П.Шамякина