

- Нанесение из «фронтальной стойки» одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу).
- Нанесение ударов по комбинации: «Джеб» – «Джеб»-«Панч» из боевой стойки.

Весь учебный процесс воспитания учащихся в оздоровительной аэробике с элементами бокса был направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, а также подготовку и освоение школьниками технических действий.

По результатам данного тестирования большинство человек набрало максимальное количество баллов тем сам, показав усвоение данного материала.

После проведения занятий по аэробике «Тай-бо» с элементами бокса, было организовано контрольное анкетирование среди испытуемых, которое показало, что:

100% – опрошенных понравились занятия с элементами единоборств.

80% – опрошенных в ходе занятий не было трудностей выполнения упражнений.

95% опрошенных на вопрос: «Хотели бы, чтобы такие занятия проводились чаще» ответило – «Да».

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что при подготовке и организации аэробики «Тай-бо» с элементами бокса, большое внимание нужно уделять правильной поставке техники. При разучивании технических действий необходимо следить, чтобы не включались различные сегменты тела, которые в данном движении не должны участвовать. Чтобы исключить риск травматизма, большое внимание нужно уделять наглядно-конструктивному приему и повторному методу, с разъяснениями технических действий, чтобы повысить уровень адаптивности к упражнению.

**Заключение.** Таким образом, учебно-тренировочные занятия по обучению базовой техники боксу с помощью аэробики «Тай-Бо» для школьников будут приемлемые и благоприятно подходить для изучения технической подготовки, благоприятно сказываться на организм, и физические качества в целом, данные занятия подойдут не только для внеурочной деятельности, но могут войти в школьную программу в рамках часов, выделенных для занятий единоборствами.

#### Литература

1. Тай-Бо методика и структура занятия / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.stud24.ru/sport/tajbo-metodika-i-struktura-zanyatiya/107585-317372-Page2>. Html (дата обращения: 25.12.2019).

2. Торяник, В.В. Использование системы «Тай-бо» в средней школе / В.В. Торяник // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

*Е.А. Скобелева, В.Г. Шпак*

**Витебский государственный университет  
имени П.М. Машерова, Республика Беларусь**

*В данной статье рассматриваются дети с психофизическими нарушениями, а также методы, которые могут использоваться для коррекции этих нарушений.*

**Ключевые слова:** *физическая культура и здоровье, физическая культура в дошкольных учреждениях, тесты, спортивные игры, знания, психофизические нарушения.*

Актуальностью этой проблемы является общая популяция детей с особенностями психофизического развития. Данная категория выделяется сложностью, этиологией, и разнообразием сочетаний нарушений развития. Существует не менее 20 видов множе-

ственных нарушений: сенсорных, интеллектуальных, двигательных, речевых, эмоциональных. Психическое развитие при двух и более нарушениях не сводится к сумме особенностей психического развития при каждом нарушении, а образует новую, сложную структуру нарушений.

Цель исследования – повышение уровня развития памяти и улучшения психо-эмоционального развития у детей старшего и подготовительного возраста.

Основные задачи:

- Тренировать зрительную, слуховую, двигательную – моторную память.
- Формировать концентрацию, переключение и распределение внимания.
- Учить соотносить ребенка реальные предметы с их заместителями; устанавливать причинно – следственные связи между предметами и явлениями, находить обобщающие слова, выделять существенные признаки предметов.
- Развивать уровень развития творческого воображения ребенка.

**Материал и методы.** На базе Ясли-сада проводилось исследование эффективности применения комплекса игр с музыкальным сопровождением и игр с совместным участием с педагогом. В организации исследования участвовали 10 детей старшей дошкольной группы имеющие психофизические отклонения.

**Результаты и их обсуждение.** Подвижные игры- это сознательная, активная, эмоционально-окрашенная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными, для всех играющих, правилами.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В игре ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи, поэтому свободу действий дошкольник реализует в этих играх. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Для решения поставленной цели и задач, нами разработана программа, состоящая из различных подвижных игр, влияющих на психо-эмоциональное состояние детей.

#### 1. Игра «Кто быстрее»

На напольную поверхность ложатся разноцветные флажки, либо другие предметы на 1 количество меньше, чем количество детей. Дети выстраиваются вокруг предметов, по звуковому сигналу (это может быть музыка на магнитофоне либо просто свисток) дети начинают бег по кругу. По второму звуковому сигналу (либо выключение музыки) дети должны успеть схватить предмет, тот кому предмета не хватило выходит из игры. Учитель с каждым кругом убирает один предмет, игра заканчивается, когда останется два игрока и один предмет.

Альтернатива предметам и флажкам можно использовать обручи, смысл остается тот же, только вместо того, чтобы взять предмет (обруч), ребенку нужно запрыгнуть в обруч.

Рекомендации: вместо свистка лучше использовать музыку, так как музыка благоприятно влияет на мозг, интеллект, улучшает нейрофизиологический эффект. В данной игре лучше использовать музыку с быстрым темпом, такая музыка подает сигналы в мозг, о том, что нужно двигаться быстрее.

#### 2. Игра «Метелица»

Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 шеренги и берутся за руки. Во главе колонн стоят ведущие. Они ведут цепочку за собой, пробегают между препятствиями

(фишки, мячики, фитболы и т.д.) Отмечается та команда, которая не разомкнула руки и не задела предметы. Игра повторяется 3–4 раза, каждый раз выбираются новые ведущие.

Это игра хорошо воспитывает чувство коллективизма. Так же, дети, работая в одной команде с педагогом чувствуют себя более защищенными и уверенными.

### 3. Игра «Цветочек раскройся»

Дети ложатся на пол вокруг обруча. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги прямые, пятки касаются обруча. По команде: «Цветочек закрылся!» выполняют наклон вперед, стараясь коснуться ладонями стоп. По команде: «Цветочек раскрылся!» принимают и.п.

Это игра используется для психоэмоциональной разгрузки после активных игр, так как зачастую дети хотят продолжать играть, а время занятия подошло к концу, чтобы детей эмоционально не травмировать и не отбивать желания к занятиям, а так же для снятия эмоциональной возбудимости, которая появилась во время занятий.

**Заключение:** В ходе эксперимента было проведено 10 занятий. Уже после 6 занятия дети стали быстрее реагировать на звуки, быстрее понимать задание, более внимательно стали слушать педагога, стали лучше концентрироваться на задачах, визуальный и эмоциональный контакт между детьми и педагогом стал намного лучше. Эксперимент можно считать удачным.

### Литература:

1. Образовательная социальная сеть nsportal.ru[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2016/11/16/kompleks-igr-i-uprazhneniy-dlya-razvitiya>.

2. Власенко Н.Э. Карточка подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста, Мозырь 2008. – С 96.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*М.А. Стельмахович*

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,  
Республика Беларусь, e-mail: krel\_mariya@mail.ru

*В статье выявлены условия, способствующие развитию у учащихся индивидуальных способностей средствами туризма.*

*В результате охарактеризованы средства туризма, которые можно применять на уроках физической культуры в школе.*

**Ключевые слова:** средства туризма, элементы туризма, узел, физическая культура.

Одним из направлений в образовательной деятельности по физическому воспитанию является поиск эффективных средств и методов, способствующих развитию двигательных функций детей, воспитанию отдельных качеств личности, формированию навыков безопасного поведения. Можно использовать средства туризма на уроках физической культурой для того, чтобы повысить интерес у учащихся к занятиям.

Цель исследования – поиск эффективных средств и методов для повышения интереса к занятиям физической культуры.

**Материал и методы.** Уроки физической культуры с использованием элементов туризма в школе направлены на развитие индивидуальных способностей ребенка, его оздоровление, формирование у детей интереса к активному и здоровому образу жизни.