

## ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В УПРАЖНЕНИЯХ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Одной из основных задач высшего образования в Республике Казахстан в современных условиях является подготовка специалистов, имеющих не только высокие профессиональные качества, но и обладающих достаточным уровнем здоровья, которое позволит в полной мере реализовать интеллектуальный и физический потенциал. Поэтому повышение качества обучения в системе физического воспитания в вузе должно быть направлено как на оптимизацию двигательной активности, так и на получение обучающимися необходимых в жизни знаний об основных факторах, влияющих на здоровье. В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму.

Двигательная активность – один из наиболее важных и обязательных критериев здорового стиля жизни. Представляет собой совокупность разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также физических упражнений, выполняемых на обязательных занятиях по физическому воспитанию. Снижение двигательной активности (гипокинезия) и мышечных усилий (гиподинамия) негативно сказывается на состоянии здоровья, отражаясь не только на ослаблении функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем, ухудшается работа желудочно-кишечного тракта, зрения, нарушается деятельность опорно-двигательного аппарата, страдает обмен веществ, координация движения, ослабляется иммунная система.

Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Ограниченное по времени пребывание на открытом воздухе, являются причинами гриппозных и простудных заболеваний. Систематические занятия физическими упражнениями компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют нервную систему, тренируют дыхание и кровообращение, регулируют обмен веществ в организме. Под влиянием физических упражнений исчезает вялость, сонливость, депрессия, повышается жизненный тонус, работоспособность, стимулируются защитные силы организма к различным заболеваниям, стрессам и другим явлениям, связанные с дефицитом движений и умственным перенапряжением.

Реальный объем двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Работая с такими студентами, преподаватели Центра здорового образа жизни (ЗОЖ) при кафедре физического воспитания и спорта КазНУ им. аль-Фараби предлагают включать в учебные занятия по физической культуре общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:

1) Исходное положение – основная стойка. Ходьба на месте (без гимнастической палки) высоко поднимая колени, руки согнутые в локтях (30 сек.). Дыхание произвольное.

2) И.п. – стойка ноги врозь. Палка в правой руке. Вращение прямой рукой вправо-влево (8-10 раз).

3) И.п. – то же. Палка в левой руке. Вращение прямой рукой влево-вправо (8-10 раз).

4) И.п. – то же. Хват палки руками по центру. Вращение прямыми руками вправо-влево (10-12 раз).

5) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Счет 1-подняться на носки, руки на уровне плеч. Сч.2-и.п. Сч.3-подняться на носки, руки вверх. Сч.4-и.п. (10-12 раз). Дыхание произвольное.

6) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Палка на плечах. Сч.1-подняться на носки, руки вверх – вдох. Сч.2- и.п. – выдох (4-6 раз).

7) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Палка на плечах. Круговые движения (восьмерку) вокруг головы, согнутыми руками вправо и влево (10-12 раз). Дыхание произвольное.

8) И.п. – основная стойка. Хват руками за концы палки. Сч.1-выпад влево, палку горизонтально перевести к левому плечу. Сч.2-и.п. Сч.3-выпад вправо, палку горизонтально перевести к правому плечу (8-10 раз). Дыхание произвольное.

9) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Сч.1-левую ногу в сторону, руки вверх. Сч.2-3-наклоны влево. Сч.4-и.п. То же в другую сторону (8-10 раз). Дыхание произвольное.

10) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Сч.1-поднять палку вверх, мах правой прямой ногой назад, прогнувшись в пояснице - вдох. Сч.2-и.п.- выдох. Сч.3-то же левой ногой - вдох. Сч.4-и.п.- выдох (10-12 раз).

11) И.п. – стойка ноги врозь. Хват руками за концы палки. Круговые движения туловища вправо (4-6 кругов), то же – влево (4-6 кругов). Дыхание произвольное.

12) И.п. – основная стойка. Хват руками за концы палки. Сч.1-выпад вперед левой ногой, руки вверх, прогнуться в пояснице – вдох. Сч.2-и.п. – выдох. Сч.3-4 - то же правой ногой (6-8 раз). Дыхание произвольное.

13) И.п. – стойка ноги врозь. Хват руками за концы палки. Палка на плечах. Сч.1-2-3-наклоны туловища вперед. Сч.4-и.п. (4-6 раз). Дыхание произвольное.

14) И.п. – то же. Хват руками за концы палки, вытянуты вперед. Туловище наклонить. Повороты туловища вправо и влево (10-12 раз). Дыхание произвольное.

15) И.п. – широкая стойка ноги врозь. Палку поставить на пол на расстоянии вытянутой руки. Поочередно перехватывать палку руками до самого низа. Затем также вверх (4-6 раз). Ноги в коленных суставах не сгибать. Дыхание равномерное.

16) И.п. – основная стойка. Хват руками за концы палки. Сч.1-мах левой ногой в сторону, руки вверх. Сч.2-и.п. Сч.3-мах правой ногой в сторону, руки вверх. Сч.4-и.п. (4-6 раз). Дыхание равномерное.

17) И.п. – широкая стойка ноги врозь. Палку отвести за спину хват руками за концы палки. Пружинистые наклоны туловища вперед, прогнувшись, правая рука прямая (8-10 раз). Смена положения рук. Пружинистые наклоны туловища вперед, прогнувшись, левая рука прямая (8-10 раз). Дыхание произвольное.

18) И.п. – тоже. Палку отвести за спину. Хват руками за концы снизу. Сч.1-2-3-наклоны туловища вниз, руки вверх. Сч.4-и.п. (4-6 раз). Дыхание произвольное.

19) И.п. – основная стойка. Хват руками за концы палки. Ходьба через палку вперед и назад (30 сек.). Дыхание произвольное.

20) И.п. – то же. Палку положить на пол. Руки на поясе. Ходьба через палку вперед и назад на носках (30 сек.). Дыхание произвольное.

21) И.п. – то же. Палка на полу. Руки согнуты в локтях. Прыжки через палку вперед и назад (30 сек.). Дыхание произвольное.

22) И.п. – палка на полу. Руки согнуты в локтях. Бег вокруг палки в одну и в другую сторону (вперед и назад) – 30 сек. Дыхание произвольное.

23) И.п. - стойка ноги врозь. Хват руками за концы палки. Палка на плечах. Круговые движения тазобедренным суставом вправо (4-6 кругов), то же – влево (4-6 кругов). Дыхание произвольное.

24) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Два поворота влево и два поворота вправо (4-6 раз). Дыхание произвольное.

25) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Руки на уровне плеч. Правая рука согнута в локтевом суставе. Сч.1-2-повороты туловища влево. Сч.3-4-вправо, левая рука согнута в локтевом суставе (6-8 раз). Дыхание произвольное.

26) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Сч.1-присед, руки на уровне плеч - выдох. Сч.2-и.п. - вдох (8-10 раз).

27) И.п. – основная стойка. Хват руками за концы палки. Палка на плечах. Прыжки со сменой положения ног (20 сек.). Дыхание произвольное.

28) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Палка на плечах. Прыжки ноги врозь и скрестно (20 сек.). Дыхание произвольное.

29) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Поворот туловища вправо, колено правой ноги – влево. То же в другую сторону. 8-10 раз. Дыхание произвольное.

30) И.п. – то же. Хват руками за концы палки. Прыжком поворот туловища вправо, колено правой ноги – влево. То же в другую сторону. 6-8 раз. Дыхание произвольное.

31) И.п. – стойка ноги врозь. Упражнение без гимнастической палки. Руки через стороны вверх (вдох), вниз (выдох) – 20 сек.

Предлагаемый комплекс физических упражнений с гимнастической палкой, дает возможность не только студентам, но и людям всех возрастных групп развивать у себя такие важные физические качества как выносливость, силу, гибкость, внимание, быстроту реакции и, конечно же, координацию движения. Занятия проводятся в основной части урока, применяется индивидуальный подход к каждому студенту, учитывается принцип: «от простого к сложному». Все упражнения выполняются в среднем темпе, дыхание произвольное. Частота сердечных сокращений студентов во время выполнения заданий доходит до 140-160 ударов в минуту. В процессе занятий развиваются мышцы пальцев рук, плечевого пояса, ног, спины. Физические упражнения, воздействуя на все группы мышц, суставы и связки, делают их крепкими, увеличивают объем мышц, их эластичность, силу и скорость сокращения. Формируются навыки правильной осанки. Вышеперечисленные упражнения направлены на постепенное и последовательное укрепление здоровья, доступны и эмоциональны. Студенты и любой занимающийся этим видом упражнений получают хороший оздоровительный и тренировочный эффект.

#### **Литература:**

1) Лисицын Ю.П., «Образ жизни и здоровье», Ж. Сов. здравоохранение, 1982 г., № 7.

2) Методические рекомендации по способам проведения общеразвивающих упражнений на уроках гимнастики. Алматы, 1990 г.

3) Материалы XXXVIII научно-методической конференции ППС КазНУ им. аль-Фараби, 6 секция, Алматы, 24-25 января 2008 г.

4) Материалы международной научно-практической конференции ППС КазНУ им. аль-Фараби, Алматы, 20 января 2012 г.