

заучивание речитативов для игр. От 4 до 5 лет. Ознакомление с оборудованием и инвентарем для игры в баскетбол: баскетбольным щитом, корзиной, сеткой; в бадминтон: сеткой для игры. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов. 5–6 лет. Ознакомление с площадкой для игры в баскетбол, бадминтон. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря. 6–7 лет. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол: вести мяч одной рукой, не бегать с мячом, не касаться руками противников, подсчет очков; в бадминтон: правила подачи, правила приема, подсчет очков; настольный теннис: правила подачи, приема и отбивания мяча, подсчет очков. Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря и мест для проведения игры, выбор ведущих с использованием различных считалок.

Теоретическая подготовка проводится во время подвижных игр вне занятий, физкультурных досугов, спортивных праздников, самостоятельной двигательной деятельности детей, а также во время прогулок и экскурсий. Так, например, дети ознакомились по карточкам с названиями гимнастических снарядов во время прогулки, а затем некоторое время спустя, проходя на экскурсии мимо школьного стадиона, воспитатель задает им вопросы о том, как называется тот или иной снаряд. Перед тем как ввести на занятия новую игру с речитативом, можно выучить его во время прогулки на улице, и на физкультурном занятии дети уже будут его применять во время игры.

Знания, приобретенные во время теоретических занятий, можно закрепить во время физкультурных досугов и праздников. Так, во всех возрастных группах можно провести праздники под названием «Любишь кататься, люби и саночки возить» – о правилах и приемах уборки спортивного инвентаря, «Упрямый Фома» – о правилах страховки и мерах безопасности на занятиях, «Мой веселый звонкий мяч» – о правилах игры в баскетбол и т. д.

Физическое воспитание не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка. Забота о физической культуре ребенка должна быть направлена на полное раскрытие индивидуальных физических и духовных сил, гармоничного развития и познания радости творчества.

1. Зайцев, А. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А. А. Зайцев [и др.]. – Калининград: Калинингр. ун-т, 1997. – С. 12–15.

2. Каминский, О. А. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие / О. А. Каминский, Т. В. Волосникова, С. О. Филиппова. – М.: Академия, 2008. – 224 с.

3. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова [и др.]; под ред. С. А. Козловой. – М., 2008. – 352 с.

4. Стенаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова. – М.: ИЦ «Академия», 2006. – 368 с.

## **ВОЗРАСТ И СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ**

*Михалюк Т.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В настоящее время наблюдается положительная тенденция в отношении к занятиям физической культурой и спортом во всех слоях общества. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, телепередачи, видеопродукция. Работает и постоянно открывается большое число фитнес-клубов, школ танцев, спортивных комплексов по всей Беларуси. Они предлагают на выбор широкий спектр видов занятий на любой вкус, с учетом различной степени подготовленности и особенностей организма каждого желающего приступить к занятиям.

Оздоровительная аэробика является современным и весьма популярным средством физического воспитания женщин различного возраста, прежде всего в силу своей доступности и эмоциональности. Основной целью тренировок является оздоровление методом подбора оптимального уровня допустимых нагрузок, исключая травмирование и перегрузку занимающихся с учетом индивидуальной физической подготовки определяемой с помощью различных видов тестирования и рекомендаций врача.

Главным мотивом посещения фитнес-клубов, танцевальных школ является возможность иметь красивое, тренированное тело. Каждую молодую женщину волнует вопрос поддержания организма в должной форме для благополучного вынашивания ребенка, родоразрешения и быстрого послеродового восстановления. Женщинам более старшего возраста занятия помогают понять, что зрелый возраст – фаза жизни, которую можно прожить полноценно, с удовольствием.

Каждая женщина, увлекающаяся аэробикой, может выбрать для себя удобные и приятные оздоровительные программы, дающие большую или меньшую тренировочную нагрузку. Степ-аэробика – занятия с использованием специальных регулируемых платформ; слайд-аэробика – упражнения на гладкой дорожке, с имитацией движений конькобежца или лыжника; фитбол – упражнения с большим мячом; йога-аэробика – специальные упражнения, позаимствованные из йоги; аква-аэробика – упражнения в бассейнах или на водоемах; танцевальная аэробика – танцевальные движения в стиле «латина», «фанк», «джаз» и др.; «боевая» аэробика – сочетание аэробики и различных видов единоборств; силовая аэробика – упражнения на проработку всех групп мышц. Но прежде чем принять решение о занятии тем или иным модным направлением в оздоровительной аэробике, необходимо оценить свои возможности (состояние здоровья, уровень физической подготовленности и др.). Разнообразие направлений поддерживает интерес к занятиям. Поэтому неслучайно одним из самых популярных видов физической нагрузки для женщин стала оздоровительная аэробика.

Анализ данных, полученных в результате анкетного опроса женщин, занимающихся в различных фитнес-клубах города Минска, свидетельствует о том, что большинство занимающихся оздоровительной аэробикой – женщины в возрасте 27–40 лет (53 %). Для данного контингента характерна высокая физическая и социальная активность. В этом возрасте интерес к спортивно-оздоровительным занятиям достигает максимума. В возрасте 18–27 лет занимается 30 % от числа опрошенных. Уже к 16 годам у каждой девушки возрастает интерес к своей внешности, ей хочется быть красивой, иметь стройную фигуру. Однако в этом возрасте еще многие не испытывают проблем с внешним видом, самочувствием, нет «потребности» в физической активности. Но, несмотря на это, высок процент занимающихся в этой возрастной категории, так как аэробика – это не только физическое и психологическое здоровье. Заниматься аэробикой в наше время стало модно. Многие девушки ищут общение и новый круг знакомств. Наиболее интересными видами для этого возраста являются танцевальная, силовая, степ-аэробика и слайд-аэробика. Относительно невысок процент занимающихся среди женщин 40–45 лет (17 %). По-видимому, это вызвано тем, что начинать занятия в этом возрасте достаточно сложно как физически, так и психологически. Многие женщины боятся не справиться с физическими нагрузками, некоторые стесняются своей фигуры. Инструкторам фитнес-клубов исключительно важно учитывать, что с возрастом замедляются приспособительные возможности функциональных систем организма к изменяющимся условиям жизни. Это может значительно усложнять выработку адаптивных реакций и повышать вероятность перегрузок и перенапряжений. В этом возрастном промежутке предпочтительней уроки с элементами стретчинга, йоги, калланетики, пилатеса, фитбол-аэробики. В тренировки можно включить силовые упражнения, с использованием их в соотношении 20–25 % от продолжительности занятия. Из общего числа опрошенных 14 % составляют девушки-студентки, 29 % – домохозяйки, 57 % – работающие женщины. Высокий процент занимающихся аэробикой среди работающих женщин можно объяснить тем, что они социально более активны и поэтому быстрее адаптируются к требованиям спортивного режима. Некоторые домохозяйки зависимы в материальном отношении, иные занимаются воспитанием маленьких детей, что снижает возможности проявления социальной активности.

Профессионально-возрастные особенности женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой, требуют дифференцированного подхода при разработке программ тренировочных занятий. При комплектовании групп следует учитывать индивидуальные возможности женщин заниматься тем или иным видом аэробики. Учет этих факторов – одно из важных условий оздоровительно-развивающего воздействия физических упражнений аэробной направленности.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Ким, Н.К. Энциклопедия современного фитнеса / Н.К. Ким. – М., 2006.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
4. Крючек, Е.С. Содержание и композиция упражнений спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика: сб. науч. тр. – Выпуск 1. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – С. 37–45.
5. Юсупова, Л.А. Аэробика: учеб.-метод. пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005.
6. Филишова, Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике / Ю.С. Филишова. – Новосибирск: Академгородок, 1999. – 180 с.