

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ
БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ
ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА**

Брэст 2005

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Зборнік матэрыялаў міжнароднай
навукова-практычнай канферэнцыі
1–3 красавіка 2005 года

Брэст 2005

УДК 79.
ББК 71.1

Рэцэнзенты:

Доктар гістарычных навук, прафесар
А.А. Гарбацкі
Кандыдат палітычных навук, дацэнт
Я.У. Скакун

Рэдакцыйная калегія:

Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт
Ул. П. Люкевіч
Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт
П.П. Крусь
Кандыдат педагагічных навук, дацэнт
А.А. Зданевіч

*Друкуецца па рашэнні рэдакцыйна-выдавецкага савета
УА «БрДУ імя А.С. Пушкіна»*

**Забавы і гульні ў культуры правядзення вольнага часу гарадскога насельніцтва [Тэкст] : зб. матэрыялаў міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, Брэст, 1-3 красавіка 2005 года. – Брэст: Выд-ва БрДУ, 2005. – 224 с. – 115 экз.
ISBN 985-473-133-2.**

У зборнік увайшлі матэрыялы міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, якая адбылася на кафедры культуралогіі Установы адукацыі “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна” 1-3 красавіка 2005 года.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, іменаў і іншай інфармацыі.

УДК 79
ББК 71.1

ISBN 985-473-133-2

© Выдавецтва УА “БрДУ
імя А.С. Пушкіна”, 2005

В.Г.БЕСПУТЧИК

Беларусь, Брест, УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНО-ИГРОВАЯ АКВААЭРОБИКА ШКОЛЬНИКА

В условиях современной гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Поиск нового в данной сфере и влияние моды обуславливают появление все более интересных и нетрадиционных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности, досуга, в том числе таких, как аквааэробика (аэробика в воде).

Многие века водная среда использовалась в различных цивилизациях для активного отдыха, занятий спортом. Древними греками и римлянами вода была не только как средство гигиены для поддержания чистоты тела, но и для улучшения самочувствия, снятия усталости, выхода из депрессии. У римлян встречаются описания праздников на воде с театрализованными представлениями, где от участников требовалось умение не только хорошо плавать, но и изображать мифические персонажи. В Древнем Риме на Остийском озере ежегодно в мае проводились массовые игры и развлечения «Майумы».

От того, как отдыхает человек, во многом зависит его жизненный тонус, работоспособность, здоровье. Эффективным средством для организации активного досуга школьников является развлекательная аквааэробика.

Как показывают исследования, при занятиях играми в воде с музыкальным сопровождением обеспечивается оздоровительный эффект, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, успешно развиваются физические качества: сила, силовая выносливость, гибкость, практически исключается возможность травматизма, происходит закаляющее воздействие воды на организм.

Танцевально-игровые развлекательные программы в воде доступны любому возрасту школьников, независимо от их подготовленности, эффективный вид занятий для лиц с избыточным весом, заболеваниями сколиозом, психическими расстройствами и др.

Занятия могут проводиться на естественных водоемах, бассейнах уровнем воды по щиколотку, колено, грудь и глубже. В играх с менее подготовленными школьниками можно применять плавательные жилеты, спасательные пояса, плотники, доски, ласты, надувные камеры, мячи и др.

Температура воды должна быть не ниже 27°-28°
Предпочтительная музыка «Рэп», «Фанк», «Хип-хоп», темп музыки 130-150 уд/мин.

При проведении занятий со школьниками можно использовать игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, танцевальные эстафеты.

Выбирая игры и методические приемы нужно учитывать:

- возраст;
- количество детей в классе;
- физическую подготовленность;
- степень овладения предлагаемыми двигательными действиями;
- интересы и потребности учащихся;
- основы анатомии и физиологии школьного возраста;
- свойства воды;
- их воздействие на тело и его движения;
- организацию безопасности занятий.

Движения подбирать простые, доступные, известные школьникам.

Игры подбираются в соответствии с поставленными воспитательно-образовательными задачами и условиями проведения занятия (глубина, температура воды, оборудование места). Чем прохладнее вода, тем короче и оживленнее должна быть игра, энергичнее должны быть движения.

Задания в играх должны преимущественно быть направлены не на соревновательную деятельность – кто быстрее, а на исполнительскую, – кто лучше, кто красивее выполнит, дабы избежать чрезмерного повышения нагрузки. Изменяя темп музыки, интенсивность, правила игры, предлагая варианты игр, в том числе упрощенные, мы сможем регулировать нагрузку в необходимом нам режиме. В игре должны участвовать одновременно все дети.

Для руководства игрой учитель должен выбрать удобное место, постоянно наблюдать за играющими и придти в любой момент на помощь. Если игра сложная, проводится первый раз, учитель принимает участие в ней сам.

Игры в воде эмоционально воздействуют на школьников любого возраста и вызывают большой интерес к занятиям. Предлагаем ниже несколько таких игр.

«Зверюшки на дорожке»

Занимающиеся разделяются на 2 команды. Каждая пара (по одному участнику от каждой команды) получает образ: «Утка», «Лебедь», «Щука», «Бивалид», «Дельфин», «Дружок» и т.д. По сигналу учителя участники команд под веселую музыку «в своем образе» преодолевают расстояние 6-8 метров и передают эстафету следующему. Побеждает команда, лучше воплотившая в образ и быстрее закончила эстафету.

«Волшебные картинки»

Участники становятся в круг. Учитель предлагает изобразить фигуры в воде: «Медуза», «Краб», «Водоросли», «Буря», «Осьминог».

«Сотки узор»

Участники разбиваются на 2 команды, в каждой выбирается капитан. Учитель показывает узор, изображенный на карточке. По сигналу команды должны воспроизвести узор на воде. Затем даются более сложные задания. В одном занятии 4-5 заданий.

«Перевертыши»

Игра проводится по пояс в воде. Темп музыки вначале средний, а потом постепенно нарастает до быстрого. Упражнения выполняются в парах. Один показывает танцевальное движение, второй сразу придумывает и выполняет на основе этого движения другие варианты (усложняя или упрощая, увеличивая или уменьшая амплитуду). Побеждает тот, кто придумывает больше вариантов.

«Волшебный балет»

Участники разделяются на несколько подгрупп. По заданию учителя каждая из подгрупп должна изобразить танцевально-гимнастическими упражнениями, элементами хореографии, пластики и т.д., какой-то заданный сюжет: «Подводное царство», «Морская охота», «Косил Ясь конюшину», сюжеты знакомых мультфильмов, сказок и т.д. Затем сюжеты могут предлагаться самими участниками.

«Лягушачий рок-н-ролл»

Участники, разбившись по подгруппам, придумывают, а затем демонстрируют свой вариант танца в воде.

Игры в воде могут использоваться как в учебном процессе общеобразовательных и спортивных школ, загородных оздоровительных лагерях, в кругу друзей, в подготовке спортсменов во многих видах спорта, а также в качестве реабилитационных и рекреационных средств.

The resume: Updating of physical training of schoolboys is impossible without search of effective means, methods, receptions on a deepening at learning knowledge, to education of psychophysical qualities and abilities, strengthening of health, the organization of active leisure. For the decision of these and other problems the effective form of employment is entertaining-game aquaerobics.