

по горизонтали, так и по вертикали прямолинейно, диагонально, вперед и назад, что совершенствует внимание двигательные реакции фехтовальщика. При этом возможны и инструкции, требующие проявления реакций с торможением и переключением.

Возможны также и упражнения, которые выполняются в условиях, когда в одной руке у тренера оружие, а в другой «лапа». Создаются условия для тренировки целевой точности атак и ответов в ситуации переключения и срочного принятия решения в связи с изменяющимся перемещением мишени в различных направлениях, включая и учет глубины нападения.

Тренируясь таким образом, с «лапой», можно специализировать следующие двигательные и психологические свойства:

- быстроту выполнения укола из различных дистанций (дальней, средней и близкой);
- специализированную ловкость (при соответствующих установках);
- точность укола, наносимого из различных исходных положений;
- быстроту простого двигательного реагирования;
- быстроту двигательного реагирования с выбором, а также с торможением и переключением;
- специализированную выносливость.

Таким образом, «лапа» помогает в специализации важных для фехтовальщика проявлений быстроты, ловкости. Она может широко использоваться для обучения начинающих, а также как средство специальной тренировки точности уколов для квалифицированных спортсменов.

Предлагаемые педагогические средства и методы могут способствовать интенсификации тренировочного процесса.

1. Мовшович, А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру: метод. пособие / А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект; Мир, 2011. – 112 с. – (Технологии спорта).

2. Мовшович, А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка / А.Д. Мовшович. – М.: академический Проект, 2008. – 119 с. – 16 с. цв. вкл. – (Технологии спорта).

3. Тышлер, Д.А. Фехтование. Специализированная деятельность тренера в индивидуальном уроке: метод. пособие / Д.А. Тышлер. – М.: 2007. – 34 с.

4. Трипольской, Л.Г. Фехтование: учеб. пособие для тренеров; под ред. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 303 с.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Л.А. Юсупова, канд. пед. наук, доцент, М.И. Кривоплясова-Лешкович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Хореография применяется как одно из средств гимнастики и оказывает огромное влияние, как на физическое, так и на умственное развитие ребенка.

Роль хореографии очень важна, поэтому ее стали применять на самых первых этапах физической подготовки. Занятия по хореографии включают в свои программы «школы раннего развития», начинающие активное физическое развитие ребенка уже с 3 летнего возраста. Хореография гармонично, равномерно и с одинаковой степенью активности развивает все группы мышц, в том числе и лицевых (мимика). При занятиях хореографией проще и быстрее можно отрегулировать дыхание. Да и внешне человек отличается от других людей, если он с детства занимается – походка, осанка, манера поведения, жесты более четкие, красивые, пластичные.

Стоит заметить, что новые формы гимнастики, появившиеся сравнительно недавно, – ритмика, аэробика, шейпинг – включают в себя элементы хореографии.

Занятия хореографией носят целенаправленный характер для развития основных видов памяти: наглядно-образной, эмоциональной, двигательной. Память ребенка сохраняет мышечно-двигательные образы заученных движений. Наглядно-образная память создает у него представления о форме движений, об их направлении (вправо, влево), о скорости (в каком темпе), последовательности, ритме, характере.

Занятия хореографией немислимы без музыки. От характера движений меняется характер музыкального сопровождения (возможно, и наоборот). Ребенок быстрее усваивает различные жанры музыки (вальс, полька, марш), если это подкрепляется движениями, комбинациями.

Любое занятие хореографией несет в себе решение каких-либо задач. На одном разучивается техника выполнения танцевальных элементов, на втором – танцевальные связки, на третьем развивается гибкость, на четвертом дети учатся проявлять свои эмоции и т. д.

Но наш организм – это единое целое и требует одинакового внимания к каждой из систем: костно-мышечной, дыхательной или центральной нервной системе. Такое всестороннее воздействие может оказывать комплексная хореографическая подготовка.

Цель исследования: повышение психофизического развития детей-дошкольников в результате применения методики комплексной хореографической подготовки.

Каждое занятие хореографией должно быть построено по принципу сочетания нескольких видов деятельности, которые помогут повысить уровень (морфофункциональный, физический, психологический и эмоциональный) развития детей.

Именно комплексный подход к каждому занятию по хореографии поможет добиться высоких результатов в развитии детей дошкольного возраста.

При проведении педагогического эксперимента было сформировано по 2 группы (экспериментальная и контрольная) всех возрастов. Занятия проводились с детьми 3–4 лет (младшая), 4–5 (средняя) и 5–6 (старшая) группа детского дошкольного учреждения.

Уровень психофизической подготовленности определялся по методике, предлагаемой для детей дошкольного возраста [1, 2, 3]. Результаты педагогического эксперимента для определения эффективности методики комплексного подхода к построению занятий по хореографии с детьми дошкольного возраста представлены в баллах по пятибалльной шкале.

Методика комплексной хореографической подготовки в процессе занятий с детьми дошкольного возраста заключалась в том, что каждое занятие хореографией строилось по принципу сочетания нескольких видов деятельности, направленных на морфофункциональное, физическое, психологическое и эмоциональное развитие. Данные виды деятельности повторяются на каждом занятии. Изменяется только их содержание.

Методика комплексной хореографической подготовки предполагает следующие виды деятельности: хореография у опоры; хореография на середине зала; разучивание танцевальных элементов или танцевальных связок; упражнения на гибкость; мимическая гимнастика; пантомима.

Данные виды деятельности повторяются на каждом занятии. Изменяется только их содержание в зависимости от возраста детей (рисунок).



Рисунок – Содержание комплексной хореографической подготовки по годам обучения

– у детей в возрасте от 3 до 4 лет занятие проводится в форме сюжетной игры и исключается хореография у опоры;

– у детей в возрасте от 4 до 5 лет к сюжетным играм добавляются хореографические упражнения на середине зала, пантомима;

– у детей в возрасте от 5 до 6 лет методом сюжетных игр проводится пантомима и мимическая гимнастика. В занятие входят также упражнения хореографии у опоры и на середине зала, упражнения для развития гибкости.

В результате проведенного педагогического эксперимента у занимающихся экспериментальной группы существенно повысились показатели психофизической подготовленности (до уровня 4,2–4,6 баллов сравнительно с уровнем 2,2–2,8 баллов в контрольной группе, различия достоверны).

Закключение. В процессе занятий с дошкольниками рекомендуется использование методики комплексной хореографической подготовки, воздействующей на различные органы и системы занимающихся. В комплекс входят элементы хореографии, танцев, мимическая гимнастика, пантомима, сюжетные игры, упражнения на гибкость.

1. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой гимнастики / Н.А. Фомина. – Майкоп, 2004. – 43 с.

2. Чистякова, М.И. Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.

3. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. Минск: БГОИФК, 1998. – 194 с.