

полезной. Указанные двигательные нагрузки не способствуют повышению уровня психофизического состояния, а в большинстве случаев приводят к отклонениям в состоянии здоровья. Поэтому передовая практика рекомендует в работе с этим контингентом использовать современные подходы к учебно-тренировочному процессу такие, как тренировочно-развивающий и подготовительно-профилактический.

Представленные данные о здоровье студентов позволяют констатировать, что их физическое воспитание должно быть направлено, в первую очередь, на функциональную подготовку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, умению использовать индивидуальный двигательный потенциал в разнообразных двигательных действиях, повышающих сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и климатическим условиям проживания (проведения занятий на воздухе в любую погоду).

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНЫМ КОМПОЗИЦИЯМ

Логвина Е.А.,

Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь

Танцы учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление, способствуют гармоническому развитию, являются источником эстетических впечатлений, формируют художественное «Я» ребенка. Спортивно-танцевальные композиции, состоящие из элементов танца и спортивных упражнений, позволяют изящно двигаться, управлять жестами, взглядом, формировать эстетический вкус, демонстрировать свои чувства, слушать и слышать музыку, управлять своим телом. Спортивно-танцевальные композиции набирают популярность и находят свое место в центрах развития ребенка, в содержании дошкольного образования в виде детского фитнеса [1], что определяет актуальность исследования особенностей обучения спортивно-танцевальным композициям.

Для выявления и анализа особенностей обучения спортивно-танцевальным композициям проанализирован опыт работы школы танца «Tamazur», в которой занимаются более 200 детей и подростков от 4 до 18 лет. Содержание занятий состоит из связок танцевальных упражнений с элементами гимнастики, акробатики, степ-аэробики, ритмики и разработано с учетом возрастных периодов развития занимающихся. При выборе физической нагрузки учитывают анатомо-физиологические и индивидуальные особенности развития детей. В зависимости от возраста и двигательных способностей, детей разделяют на подготовительную и младшую группы, ювеналы, юниоры, молодежь. В каждом возрастном периоде дети по-разному осваивают теоретические знания и двигательные умения, что связано с ведущим видом деятельности. С детьми 4–6 лет в основе занятий лежит игра, образное выполнение двигательных заданий, развитие музыкального слуха, чувства ритма, обучение различным шагам, построениям, перестроениям, выполнение движений под музыкальные ритмы, групповые этюды с выразительными синхронными движениями.

В 6–10 лет содержание занятий направлено на совершенствование механической и репродуктивной памяти, для этого постепенно усложняют движения, рисунки (колонна, змейки, улитка, круг, шеренга), меняют направления и скорость передвижения под ритм музыкального сопровождения. Дети проявляют творческое воображение, самостоятельно придумывают комбинации, разыгрывать сюжетные композиции и ролевые образы. В этой возрастной группе педагоги сталкиваются с «кризисом 7 лет» в котором дети могут паясничать, кривляться, манерничать, передразнивать и т. п. Для исключения подобных проявлений внимание детей перераспределяют с образов на повышение уровня общефизической подготовленности. Особое внимание уделяют упражнениям, направленным на совершенствование функции опорно-двигательного аппарата, до 8 лет ограничивают подъем детей на полупальцы вследствие недостаточно сформированного опорного аппарата стопы, слабости мышц голени на фоне постоянных нагрузок. Все движения дети выполняют на полной стопе или редко на низких полупальцах. Танцевать босиком в этом возрасте запрещено. Объясняют танцевальные движения на ассоциациях: «восьмерки» – плавать, как рыбки; сначала дети осваивают движения только руками, после чего согласовывают движения рук и ног на месте, с продвижением разными способами, приставными шагами в сочетании с пластикой рук, движениями головы. К 8 годам дети учатся держать центр в перемещениях; выполнять шаги в соответствии с ритмом; «держат точку» в шагах на повороте; знают основные позиции рук и ног, имеют представление о правильной осанке и умеют ее сохранять, выполняют упражнения точно, четко и выразительно, запоминают сочетания движений, последовательность их выполнения, координируют свои действия с движениями других в групповых упражнениях.

На занятиях в группах ювеналов (9–11 лет) увеличивают объем танцевальных движений и их сложность, улучшают равновесие, точность и технику осваиваемых движений, совершенствуют основные и разучивают новые элементы, соединяют их в связки. После начального этапа разучивания, связки движений отрабатывают сначала без музыки, затем в одну четвертую, половину темпа, затем в темп для ощущения контроля над движениями под музыку. Внимание уделяют работе по диагонали: разучивают и совершенствуют проходки, арабески, шене, диагональные связки. Для этой возрастной группы спортивно-танцевальные композиции строят на красивых поворотах, движениях рук, умении владеть аксессуарами. Концентрация внимания детей на сложных композициях и техничном исполнении позволяет избежать демонстрации кокетства.

На занятиях с юниорами (12–15 лет) сказки и образы теряют свою актуальность, занимающиеся способны демонстрировать технику двигательных действия, реализуют потребность в общении и оценке личных достижений сверстниками. В старшем школьном возрасте выбирают способ самовыражения в танце. Опыт выступлений на соревнованиях различного уровня повышает общий и эмоциональный тонус организма занимающихся, формирует потребности в систематических занятиях, повышает объем и интенсивность двигательной активности, удовлетворяет потребность в эстетическом выражении себя в танце.

Одним из видов соревновательной или конкурсной деятельности является выступление на отчетном концерте или фестивале. Выступление перед родителями и сверстниками является мотивом к систематическим занятиям, заинтересованности в повышении уровня физической подготовленности, техники освоения двигательных действий. Для

концертных выступлений организуют смешанные группы по возрасту или уровню подготовленности. Особенностью смешанной группы является желание старших помогать младшим, тогда как младшие стремятся быть похожими на старших.

Для поддержания интереса к занятиям проводят различные развивающие, обучающие, ролевые и подвижные игры, такие как: «Морская фигура на месте замри» – удержание статической позы, воспитание точности выполнения двигательного действия; «Фотография» – остановка движения после музыкального фрагмента; «Шел в пустыне караван» – танцевальная импровизация за ведущим в ритм шага и музыки; «Волшебная тросточка» – выполнение движений с тростью на голове для формирования правильной осанки, мышечной памяти, координации движений, вестибулярной устойчивости; «Отгадай-ка – показ действия движением тела с угадыванием задуманного сюжета; «Импровизация» – воспроизведение движений за ведущим с добавлением собственных. Среди ролевых игр у детей популярны такие как «Учитель» – ученик становится учителем; «Жемчужина» – придумывание лучшей связки танцевальных движений и др.

Демонстрация собственных постановок предоставляет возможность оценить уровень техники, творческие способности, определить слабые места в подготовке для повышения качества выполнения. На занятиях с детьми необходимо доброжелательное отношение, направленное на установление положительного психологического климата. Для формирования авторитета у занимающихся педагогу необходимо постоянно контролировать свои действия (мимику, жесты, речь, внешний вид), демонстрировать движения «в полную ногу», объяснять доходчиво, дозировать нагрузку, в каждом ученике формировать веру в себя и свои творческие силы; анализировать занятия и концерты, не допускать возможности осуждения детей.

1. О внесении изменений и дополнений в постановление Министерства образования Республики Беларусь от 27 ноября 2012 г. – № 133 <https://edu.gov.by/>. – Дата доступа: 16.04.2019.

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ПРОФЕССИОГРАФИИ

Марищук Л.В., д-р психол. наук, профессор
Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске)
Республика Беларусь

Для создания корректных комплексов физических упражнений, направленных на развитие потребных для выполнения деятельности физических, психических и психологических качеств, необходима разработка профессиограммы искомой деятельности.

Профессиография деятельности специалиста – изучение профессии, включающее психографию – изучение требуемых профессией психических качеств и противопоказаний к ней и описание самой профессии (ее особенностей, условий реализации, гигиенических требований). Основные принципы профессиографии были сформули-