

ЛОГВИНА Татьяна Юрьевна, канд. пед. наук, доцент

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

В статье представлены особенности и содержание детского фитнеса в учебной программе дошкольного образования. Обосновано содержание спортивно-танцевальной деятельности детей дошкольного возраста. Определены результаты освоения воспитанниками содержания спортивно-танцевальной деятельности для всех участников образовательного процесса.

Ключевые слова: спортивно-танцевальная деятельность; детский фитнес; воспитанники; образовательная область; дошкольное образование; учебная программа.

FEATURES OF SPORTS DANCING ACTIVITIES IN PRESCHOOL EDUCATION

Features and content of children's fitness in preschool curriculum are presented in the article. The content of the sports dancing activity of preschool children is substantiated. The results of the content of sports dancing activity adoption by the preschool children engaged in the educational process are defined.

Keywords: sports dancing activity; children's fitness; preschool children; educational sphere; preschool education; curriculum.

Детский фитнес представляет собой одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, является синтезом музыки, ритмики, элементов акробатики и игровых видов спорта. Он создает условия для проявления разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями, способствует развитию координационных способностей, формирует связи между эмоциональными и познавательными психическими процессами с поведением, позволяет выразить свои эмоции в спортивно-танцевальных композициях [1]. Широкое распространение и популярность детского фитнеса определили возможность включения его в содержание учебной программы дошкольного образования [2, 3].

Актуальность темы исследования определяется возможностью обосновать выбор видов детского фитнеса, определить их содержание для реализации спортивно-танцевальной деятельности

и включения в содержание учебной программы дошкольного образования.

Область применения результатов исследования. Разработанное содержание спортивно-танцевальной деятельности воспитанников от 4 до 7 лет по образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования востребовано в учреждениях дошкольного образования, учреждениях дополнительного образования взрослых, учреждениях высшего образования, осуществляющих подготовку педагогических кадров.

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать содержание детского фитнеса в спортивно-танцевальной деятельности по образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования для воспитанников от 4 до 7 лет.

В исследовании применялись методы анализа и обобщения научной и методической литературы, конструирования, моделирования.

Основная часть. В дошкольном возрасте ребенок учится ставить перед собой цели и достигать их, позитивно общаться, решать двигательные задачи в неожиданных или планируемых ситуациях, эмоционально поддерживать сверстников, согласовывать двигательные действия с игровой ситуацией и музыкальным сопровождением, расширять кругозор и познавательную активность. Естественное стремление к занятиям физическими упражнениями и танцами расширяет содержание двигательной деятельности, развивает познавательный интерес, помогает осознать свои силы, возможности, способности, учит взаимодействовать со сверстниками в групповой и командной деятельности.

Спортивная составляющая спортивно-танцевальной деятельности проявляется координированным сочетанием и техничным выполнением двигательных действий по правилам игровых видов спорта, гимнастики, акробатики, аэробики под музыкальное или ритмическое сопровождение с современным спортивным инвентарем и оборудованием в парах, группах, командах.

Танцевальная составляющая представлена ритмичными, выразительными движениями, выстраиваемыми в определенную танцевальную композицию, в которой танцевальные шаги сочетаются с основными движениями (ходьбой, бегом, прыжками), а также подскоками, скольжениями, поворотами, раскачиваниями, движениями со спортивным и танцевальным инвентарем и т. п. под музыкальное сопровождение.

Спортивно-танцевальная деятельность предоставляет возможность эмоционально переживать радость, огорчение, преодолевать эмоциональные напряжения (настроиться на победу, признать поражение), формировать позитивное

отношение к окружающим, самому себе, давать оценку происходящим событиям, взглядам, вкусам, интересам [1].

Одной из особенностей спортивно-танцевальной деятельности является возможность интегрировать разные виды детской деятельности: игровую, как основную составляющую развития воспитанника; познавательно-исследовательскую, направленную на познание способов выражения собственных эмоций, коллективного взаимодействия в играх и танцевальных композициях; коммуникативную, позволяющую воспитанникам договориться об объединенных действиях во время игры с элементами из видов спорта в парах, группах, командах для достижения общего результата; двигательную, объединяющую элементы спортивных и танцевальных движений с играми, игровыми заданиями из видов спорта; музыкальную, представленную в виде восприятия, прослушивания музыки, понимания ее стилей и жанров; танцевальную, проявляющуюся в освоении танцевальных шагов, связок и композиций.

Интегративная составляющая спортивно-танцевальной деятельности способствует развитию у детей двигательных умений, пространственной координации, мышечных усилий, чувства ритма, скорости двигательной реакции на изменение игровой ситуации, качества выполнения игровых заданий по образцу, схеме, описанию, сюжету, правилам, замыслу под ритмическое или музыкальное сопровождение.

Активное участие воспитанников в спортивно-танцевальной деятельности способствует: развитию положительных личностных качеств (целеустремленности, настойчивости, сообразительности, заинтересованности в командной игре); выразительности в танцевальных

композициях, демонстрации собственных импровизаций и достижений; самостоятельному выбору двигательных действий, их интеграции в игровую, коммуникативную, познавательную, речевую, танцевальную, спортивную деятельность; качественному выполнению способов передвижения (танцевальных шагов, выпадов, приседаний, подскоков, изменений направления и скорости перемещения с игровыми действиями из видов спорта и танцевальными движениями); получению удовольствия от результатов освоения спортивно-танцевальных композиций, ситуации успеха, демонстрации личных достижений, творческих способностей и т. п.

Фитнес определяют как целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности для поддержания, укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, приобщения к здоровому образу жизни на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них [4–6]. Фитнес получил широкое распространение в связи с требованиями общества к высокому уровню развития физических и психических качеств человека, потребностью взрослых и детей в двигательной активности, стремлением к сохранению здоровья. Содержание фитнеса составляют разнообразные упражнения, современные виды двигательной деятельности, целью которых является оздоровление за счет физической, умственной и эмоциональной нагрузки [4, 7, 8].

Специфическими особенностями детского фитнеса являются сочетание элементов игровых видов спорта с танцевальными, гимнастическими, акробатическими упражнениями, степ-аэробикой, фитбол-гимнастикой под музыкальное сопровождение. Содержа-

ние детского фитнеса ориентировано на ценности олимпийского образования, концепцию валеологического воспитания, формирование потребности в здоровом образе жизни, эмоциональное и интеллектуальное развитие, знакомство с миром спорта и танца [1].

Детский фитнес решает задачи физического воспитания, преимущественно направленные на: 1) создание определенного запаса двигательных действий с нетрадиционным инвентарем и спортивным оборудованием под музыкальное сопровождение для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; 2) повышение общего и эмоционального тонуса организма для улучшения физической и умственной работоспособности; 3) активизацию деятельности жизнеобеспечивающих систем организма ребенка; 4) развитие интереса к целенаправленной двигательной активности, которая обеспечит возможность эмоционально переживать значимые явления в разных видах деятельности; 5) умение применять нетрадиционный инвентарь, современное спортивное оборудование, танцевальные атрибуты; 6) формировать положительные личностные и физические качества.

Детский фитнес в содержании спортивно-танцевальной деятельности в дошкольном образовании призван решать следующие задачи:

Средняя группа (воспитанники от 4 до 5 лет): 1) развивать эмоционально-позитивное отношение к содержанию спортивно-танцевальной деятельности (чувство ритма, мышечная память, быстрота двигательных реакции; пространственная ориентация); сенсорные способности (слуховой анализ, действия по сигналу, быстрота реакции на цвет, звук, условный сигнал, музыкальное сопровождение); 2) учить способам

безопасного выполнения упражнений с элементами из видов спорта (футбол, баскетбол, гимнастика, акробатика) с предметами и без них, со спортивным инвентарем (различного объема, массы, величины, формы), фрагментов спортивно-танцевальных композиций под музыкальное сопровождение; 3) формировать умение качественно выполнять игровые задания из видов спорта и танцевальных композиций; адекватно оценивать свои результаты; обобщать представления о признаках, качествах, свойствах, назначении, способах применения спортивного инвентаря и оборудования; 4) воспитать устойчивый интерес к совместной со взрослым и самостоятельной спортивно-танцевальной деятельности.

Старшая группа (воспитанники от 5 до 7 лет): 1) развивать спортивно-танцевальные способности в групповых и командных действиях со сверстниками и взрослыми под музыкальное сопровождение; способности ориентироваться в пространстве и времени, (сохранять дистанцию, интервал, ритм, скорость, точность, направление и способы перемещений); 2) учить способам согласования движений в парных и групповых упражнениях, спортивно-танцевальных композициях под музыкальное сопровождение с использованием спортивного инвентаря и оборудования из видов спорта и танцевальными атрибутами в индивидуальных и групповых (командных) действиях; 3) учить качественно выполнять движения со сверстниками в парных, групповых, командных действиях; общаться со сверстниками, взрослыми в спортивно-танцевальной деятельности; 4) воспитать эстетические чувства, желание систематически демонстрировать результаты спортивно-танцевальной деятельности со сверстниками и самостоятельно.

Детский фитнес в дошкольном образовании рассматриваем как одно из современных направлений оздоровительной гимнастики под музыкальное сопровождение, в котором гармонично сочетаются ритмические движения с элементами акробатики и гимнастики, игровыми видами спорта, танцами со спортивным инвентарем и нестандартными атрибутами.

Педагогическими функциями детского фитнеса в дошкольном образовании являются: обучающая (непосредственное обучение движениям из видов спорта и танцевальных композиций); развивающая (развитие способов реализации спортивной и танцевальной деятельности); воспитывающая (воспитание настойчивости, самостоятельности, инициативности, взаимодействия в паре, команде, группе и др.).

В детском фитнесе выделяют следующие виды: фит-спорт с элементами футбола, хоккея, баскетбола и настольного тенниса; фитбол-гимнастика с гимнастическими и акробатическими упражнениями; силовая аэробика (висы, упоры, подтягивания); степ-аэробика; спортивно-танцевальные композиции.

Содержание детского фитнеса определяют спортивная и танцевальная составляющие. В сочетании со спортивным инвентарем, танцевальными атрибутами на спортивном оборудовании под музыкальное сопровождение занятия фитнесом удовлетворяют индивидуальные интересы и потребности воспитанников, так как при этом учтены способности и возможности по характеру, объему, силе мышечных усилий, скорости передвижения, способам действий в соответствии со свойствами спортивного инвентаря, оборудования, атрибутов. Музыкальное сопровождение активизирует выполнение разнообразных упражнений,

танцевальных движений, ритмических заданий, позитивно влияет на эмоциональную сферу, способствует согласованию двигательных действий, приобретению опыта слаженного взаимодействия с партнерами по команде в играх, общении, в танцевальных композициях, помогает воплощать характер и точность двигательных действий в пластичном, эстетичном исполнении движений.

Спортивная и танцевальная составляющие детского фитнеса обеспечивают воспитанникам реализацию дополнительной физической нагрузки, расширяют диапазон двигательных действий, чувственное и эмоциональное восприятие, побуждают к проявлению смелости, настойчивости, чуткости, отзывчивости, активности, внимательности.

Заключение. В детском фитнесе основным видом деятельности мы определяем спортивно-танцевальную деятельность. Образовательный процесс в учреждении дошкольного образования включает в себя специально организованную, регламентированную типовым учебным планом и не регламентированную типовым учебным планом деятельность. Организация спортивно-танцевальной деятельности, как не регламентированная типовым учебным планом, может: 1) дополнить содержание учебной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическая культура», 2) удовлетворить двигательные потребности, интересы и творческие проявления воспитанников, а также способствовать: ребенку: а) приобрести опыт двигательной активности в групповой и командной деятельности; б) демонстрировать свои спортивно-танцевальные достижения в кругу семьи, на физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных праздниках и досугах, днях здоровья;

в) получать удовольствие от реализации двигательной активности; г) обогатить опыт эмоционального общения со сверстниками в спортивно-танцевальной деятельности; руководителю физического воспитания: а) подбирать оптимальные формы организации спортивно-танцевальной деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями, особенностями возрастного развития и способностями каждого ребенка; б) организовать спортивно-танцевальную деятельность, включающую игровые задания с элементами из фитспорта, футбол-гимнастики с гимнастическими и акробатическими упражнениями, спортивно-танцевальными композициями на степе с фрагментами силовой аэробики, танцевальной аэробики с элементами черлидинга; в) создать оптимальные условия для стимулирования и поддержки физического, нравственного, эмоционального, интеллектуального развития воспитанников, проявления самостоятельности, инициативы, творчества, заботы о собственном здоровье; г) удовлетворять запросы родителей по совместному с воспитанником участию в спортивно-танцевальной деятельности; родителям: а) принимать активное участие в совместной спортивно-танцевальной деятельности с детьми для развития их творческих способностей; б) совместно с ребенком позитивно оценивать спортивно-танцевальные композиции и достижения сверстников.

Формы организации. Организацию спортивно-танцевальной деятельности в учреждении дошкольного образования и ознакомление воспитанников с ее содержанием рекомендуется начинать со среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет) и продолжать в старшем дошкольном возрасте (от 5 до 7 лет).

Рекомендуется применять следующие формы организации спортивно-танцевальной деятельности: 1. Спортивно-дидактические игры реализуют ряд принципов игрового, активного обучения и отличаются наличием правил, фиксированной структурой игровой деятельности из видов спорта и системы их оценивания. Спортивно-дидактическая игра представляет собой коллективную, целенаправленную деятельность, в которой каждый участник и команда в целом объединены решением главной задачи и ориентируют свои действия на выигрыш в процессе имитационного моделирования различных явлений, процессов, правил игровых действий по видам спорта. Отличительной особенностью спортивно-дидактических игр является наличие игровой ситуации, которая является основой двигательной деятельности. Взаимодействие в игре достигается разнообразием способов двигательной активности воспитанников, возможностью выбора способа решения двигательной задачи или непредсказуемостью конечного результата игрового действия, ролевой раскладкой в игре, последовательным пошаговым решением двигательных задач. 2. Танцевально-дидактические игры представляют собой коллективную, целенаправленную деятельность, в которой каждый участник или команда в целом объединены танцевальным сюжетом, нацелены на эффективное, выразительное выполнение двигательных действий под музыкальное или ритмическое сопровождение, содержание которых формирует новые знания, умения, развивает способности, позволяет выражать эмоции и проявлять чувства. Танцевально-дидактические игры, как форма организации спортивно-танцевальной деятельности, направлена на усвоение воспитанниками знаний, фор-

мирование умений выполнять согласованные ритмические и танцевальные движения, развитие музыкальных способностей, чувства ритма, динамического слуха, музыкального восприятия, интереса к музыке, внимания, памяти, мышления. Танцевально-дидактические игры выполняют воспитательную, образовательную, обучающую, развивающую, познавательную, коммуникативную функции, а также создают условия для активного отдыха, проявления организаторских способностей. Музыкальное сопровождение танцевальных движений в танцевально-дидактических играх приобщает воспитанников к разным видам музыкальной деятельности, позволяет передавать эмоции, выражать чувства, воспринимать музыку в движении, развивать эмоциональную отзывчивость, формировать эстетический вкус. Танцевально-дидактические игры проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует повышению общего и эмоционального тонуса организма, поддержанию физической формы и уровня работоспособности.

Содержание спортивно-танцевальной деятельности воспитанников обеспечивает реализацию положений: 1) культурологического подхода, проявляющего рассмотрение спортивно-танцевальной деятельности как части физической и духовной культуры личности; 2) личностно-деятельностного подхода, согласно которому «включение» ребенка в процесс спортивно-танцевальной деятельности происходит с учетом его интересов, способностей, индивидуальных и возрастных особенностей, перспектив развития; 3) компетентностного подхода, обеспечивающего воспитанникам возможность применять полученные знания, способы деятельности, приобретать опыт в спортивной и танцевальной деятельности.

1. Клочко Н. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н. Клочко, Т. Логвина // Пралеска. – 2019. – № 3 (331). – С. 3–7.
2. О внесении изменений и дополнений в постановление Министерства образования Республики Беларусь от 27 ноября 2012 г. № 133 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://edu.gov.by>. – Дата доступа : 16.04.2019.
3. Образовательные стандарты. Дошкольное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.adu.by/wpcontent/uploads/.../Obrazovat_standarti_doshk_obrazovaniya.docx. – Дата доступа : 16.04.2019.
4. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 64 с.
5. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников : учеб.-метод. пособие / Л. Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2005. – 108 с.
6. Гурьянова, М. А. Метод танцевальной импровизации для развития и становления личности дошкольника / М. А. Гурьянова // Вестник МГГУ. – Вып. 16 (595). – 2010. – С.174–183.
7. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н. Оганесян. – СПб. : Речь, 2005. – 288 с.
8. Hougum, Peggy A. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries / Peggy A. Hougum. – 4th ed. – North Carolina : Human kinetics, 2016. – 1168 p.

Поступила 02.05.2019

УДК 378.016:796(476)+797.2:796.093

МАЛЫШЕВА Елена Александровна
Белорусско-Российский университет,
Могилев, Республика Беларусь

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ КОМАНДЫ БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЗА 2016–2018 ГОДЫ

В статье представлен анализ количественных характеристик результатов команды Белорусско-Российского университета на Республиканских универсиадах по летнему многоборью «Здоровье», в частности в соревнованиях по плаванию, за 2016–2018 годы. Изложен примерный комплекс упражнений, применяемый в недельном микроцикле, который способствовал улучшению результатов в плавании и совершенствованию технического мастерства спортсменов.

Ключевые слова: соревновательная деятельность; плавание; университет.

COMPETITIVE ACTIVITIES ANALYSES OF SWIMMERS OF THE BELARUSIAN-RUSSIAN UNIVERSITY TEAM FOR THE PERIOD 2016–2018

The article presents an analysis of quantitative characteristics of the results of the Belarusian-Russian University team at the Republican Student Games on summer all-around competitions "Health", in particular in swimming, for the period 2016–2018. A model set of exercises used in the weekly microcycle, which contributed to athletes' technical skill and their results improvement in swimming, is presented.

Keywords: competitive activities; swimming; university.

Введение. В настоящее время в Республике Беларусь Министерством образования особое значение уделяется совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию студентов и перевод его в более качественное состояние. Методика преподавания плавания в УВО, по нашему мнению, должна основываться на дифференциации учебно-воспитатель-

ного процесса, ориентированного на формирование интересов студентов и учитывающего возможности конкретного университета. В Белорусско-Российском университете (БРУ) студентам на выбор предлагается посещать такие учебно-тренировочные группы, как:

- борьба дзюдо и самбо;
- каратэ;