

¹В.В. Соловцов, ¹А.Ю. Юрцевич, ²Г.З. Бризинский

¹УО «Белорусский государственный университет имени Максима Танка»

²Институт современных знаний им. А.М. Широкого, г. Минск, Беларусь

ЭСТРАДНЫЕ ТАНЦЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

В системе образования Республики Беларусь, направленной на всестороннее и гармоническое развитие личности, физическое воспитание занимает особое место, поскольку имеет оздоровительную цель в условиях постоянно меняющейся экологической среды. В этой системе требуется постоянное формирование и развитие различных оздоровительных методик, позволяющих пролонгировать и закрепить эффект базового физического воспитания учащихся. Очевидно, что в современных условиях ухудшения экологической обстановки, связанной с катастрофой на АЭС и негативными факторами урбанизации, поиск таких методик и обоснование их оздоровительной направленности является актуальной проблемой. Особенно высокую значимость приобретают для молодёжи виды деятельности, позволяющие одновременно формировать интеллект и повышать уровень физической подготовленности. Огромным потенциалом для этого обладают современные эстрадные танцы, которые являются симбиозом спорта и искусства. Этот жанр стал массовым и приобретает характер тренировки, в процессе которой формируется мотивация, устойчивая потребность к физическим нагрузкам и негативное отношение к вредным привычкам. Регулярные занятия способствуют достижению физического, душевного и социального комфорта, как основных критериев здоровья человека [4]. В процессе занятий развивается музыкальный слух, чувство ритма, координация движений, художественный вкус, творческие способности, дисциплинированность, целеустремленность. Физическая деятельность способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию осанки, улучшению функциональной деятельности, повышению физической и умственной работоспособности. Специфика проведения занятий позволяет организовывать их в любых помещениях, максимально защищая занимающихся от влияния неблагоприятных внешних условий. В основе построения этих занятий используется практический опыт других танцевальных жанров, поэтому представляет интерес определения основной методической направленности, характерной именно для эстрадного танца.

Современный эстрадный танец требует очень высоких энергетических затрат, физических и эмоциональных напряжений. Недостаточная физическая готовность при высоком эмоциональном фоне может вызывать преждевременное утомление, ошибки в выполнении программы, неуверенность, неадекватность поведения, мышечные болевые ощущения, что связано с травматизмом. Поэтому с первых лет занятий необходимо формировать базовую физическую подготовленность, с учетом требований специализации в танцах. Анализ литературы и опрос педагогов позволили определить наиболее значимые для эстрадных танцоров физические качества и способности. Это – координация, гибкость, способности к частоте движений, скоростно-силовые качества, силовая подготовленность и аэробная выносливость. При их воспитании рекомендуется применять разновидности упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики с учётом игровой направленности. Кроме того, особенности этого жанра определяют необходимость сопряженного воспитания физических качеств и формирования навыков хореографии, с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся [2]. Для реализации этого подхода и эффективного управления физической подготовкой необходимо разрабатывать и

постоянно совершенствовать нормативные основы по годам подготовки [3]. Такую работу целесообразно осуществлять с возраста 10 лет после предварительной подготовки в группах младшего возраста.

С целью разработки модельных показателей физического состояния юных танцоров и определения динамики этих показателей в годичном цикле, был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие девочки танцевального коллектива «Серпантин» УП «Культсервис» Минского тракторного завода. В начале и конце учебного года были проведены контрольно-педагогические тестирования юных танцоров 10-11 лет, которые проходили подготовку с направленностью на воспитание координации, гибкости, скоростно- силовых качеств, выносливости в аэробном режиме и способности к частоте (табл.).

Таблица – Динамика показателей физического развития и подготовленности юных танцоров в годичном цикле (девочки 10–11 лет)

Виды испытаний	Статистические показатели				Сдвиг %	
	Исходные		После 1 года			
	X	+S	X	+ S		
Длина тела, см.	148.7	4.7	151.3	4.5	1.7	
Масса тела, кг.	40.7	5.5	42.4	5.7	4.2	
ЖЕЛ, мл.	2691.7	270.9	2766.7	270.1	2.8	
Проба Штанге, с.	33.4	4.7	34.9	4.8	0.4	
Проба Генчи, с.	18.9	2.9	20.4	2.8	7.9	
Глубина наклона, см.	10.9	4.2	14.1	4.1	9.3	
Глубина седа в шпегате, см.	Прав-й	9.1	3.4	6.6	2.9	7.9
	Лев-й	12	3.5	9	3.2	3.3
	Попереч.	12.2	3.5	11.1	3.3	9.9
Подъем туловища, к-во в мин.	35.1	3.9	38.2	4.2	8.8	
Прыжок с места в дл., см.	141	4.5	147.6	4.7	4.7	
Прыжок с места в вверх, см.	33.3	3.8	34.3	3.5	3.0	
Частота шагов, к-во за 10 с.	17.5	2.3	18.7	2.0	6.8	
Челночный бег, с.	11.9	0.4	11.5	0.8	3.5	
Динамометрия						
Становая, кг.	45.6	8.2	50.9	8.1	11.6	
Левой кисти, кг.	12.5	3.6	16.5	3.2	32.0	
Правой кисти, кг.	14.2	3.8	17.4	3.6	22.5	
Подощв. сгибания (лев.), кг.	59.3	7.3	65.4	6.6	10.3	
Подощв. сгибания (прав.), кг.	55.5	7.7	64.3	7.6	15.8	

Анализ динамики физического развития и подготовленности у девочек в годичном цикле тренировки показал, что в физическом развитии больших изменений не произошло (Рост – 1,7 %, масса тела – 4,2 %). Показатели жизненной ёмкости легких и задержки дыхания на вдохе также не имели значимых сдвигов – 2,8 % и 0,4 % соответственно. Прирост показателя задержки дыхания на выдохе составил около 8 %. Среднегодовой сдвиг, в большинстве показателей физической подготовленности, был сравнительно равномерный (6–10 %). Исключение составляют темпы роста собственно-силовых способностей, которые достигают величин от 10 до 32 %. Очевидно, что у девочек в 10–11 лет появляется предрасположенность к развитию собственно-силовых способностей [1].

Динамика показателей контрольных тестирований позволяет уточнить, что основными факторами, которые влияют на результат танцевальной подготовки, являются: координационные способности; общая и специальная гибкость; силовые способности; аэробная выносливость; частота движений. Годовой прирост в большинстве показателей дает основание определить в качестве модельных ориентиров

представленные средние результаты в 10 и 11 лет, при среднегодовых темпах прироста от 6 до 10 %, а в собственно- силовых показателях от 10 до 30 %. Ориентация на лучшие результаты приведет у большинства к форсированию тренировочного процесса. В то же время, лучшие показатели по годам подготовки могут быть целевыми для группы лидеров. Сравнительный анализ эффективности физической подготовки в эстрадных танцах и в условиях школьного урока показал, что в обоих случаях наблюдалось улучшение физической подготовленности по всем тестовым показателям. Однако, у эстрадных танцоров начальные и конечные абсолютные результаты, были значительно выше.

В целом можно заключить, что жанр эстрадного танца может выступать пролонгирующей разновидностью базовой физической культуры. Занятия эстрадными танцами, как общекондиционная тренировка, несут несомненный оздоровительный эффект и являются действенным средством повышения школьной базовой физической подготовленности. В особенности их роль возрастает при наличии различных неблагоприятных условий внешней среды. Полученные критерии физического состояния позволяют определить более целесообразную направленность учебно-тренировочного процесса. Они могут применяться для уточнения отклонений индивидуальных параметров от общего положения для осуществления дифференцированного подхода в дозировании физических нагрузок, с учетом уровня развития отдельных двигательных качеств, или степени разносторонней подготовленности юных танцоров. Разработанные этапные модельные характеристики носят вариативный и динамичный характер, что значительно повышает их прикладную ценность при использовании сопряженного подхода, который определяет установку на индивидуализированное сопряженное физическое совершенствование с одновременным формированием навыков и в единстве с естественным развитием детского организма.

Литература

1. Гужаловский, А.А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста / А. А. Гужаловский // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межвед. сборник. – Мн.: Вышэйшая школа, 1983. – С. 29–32.
2. Масловский, Е. А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Е. А. Масловский; Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1993. – 49 с.
3. Набатникова, М. Я. Модельные характеристики спортсменов / М. Я. Набатникова // Основы управления подготовкой юных спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – С. 30–41.
4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 64–72.