

Раздел II

СОЦИАЛЬНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗЛИЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗАНЯТИЯ ПРИКЛАДНОЙ АКРОБАТИКОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аксютич Е.В., Бутько А.В.

Белорусский государственный университет культуры и искусств
Минск, Республика Беларусь

Актуальность. Основными средствами физической культуры на занятиях по прикладной акробатике подготовки будущих специалистов в сфере культуры и искусств являются: комбинирование общеразвивающих упражнений, специальных акробатических элементов для последующего сценического применения их на практике и приёмы сценического движения, направленные на развитие координации, гибкости, силы, выносливости и артистизма для создания выразительности сценического образа, где физическая культура выступает как фундамент для профессиональной подготовки артиста. Эти компоненты в комплексе физической подготовки помогают обучающимся не только осваивать акробатические упражнения, но и гармонично развивать тело как инструмент творческого самовыражения.

Основная часть. Распределение средств физической культуры в рамках учебной дисциплины «Прикладная акробатика» студентов БГУКИ специальности «Актерское искусство (искусство мюзикла)» осуществляется следующим образом.

В подготовительной части занятий использованы общеразвивающие упражнения (ОРУ) для разогрева и проработки всех групп мышц от шеи до ног, упражнения, направленные на развитие координации, воображения, импровизации с невидимым предметом, с акцентом на сценическую пластику (работа над осанкой, балансом), что важно для свободных движений на сцене. Также включены ОРУ с предметами, где предметы для студента становятся партнёрами или частью образа, стимулом для создания в дальнейшем акробатических этюдов. Учащиеся разучивали и выполняли

предложенные им упражнения с теннисными мячиками (подбрасывание, ловля, перебрасывание, взаимодействие с предметом в парах, элементы жонглирования), с гимнастическими палками, скакалками, обручами (упорные упражнения с палкой, вращение вокруг тела и в плоскостях, перебросы и ловля предмета и т. д.). Впоследствии студенты осваивали повороты, перекаты, кувырки, совмещая их с удержанием предмета.

В основной части занятий при обучении акробатическим упражнениям учитывалось поэтапное их освоение для уменьшения количества ошибок, которые в дальнейшем могут стать причиной нарушения техники этих элементов при их усложнении [1]. На начальном этапе занятий применялись базовые акробатические элементы, подразделяемые на следующие подгруппы: индивидуальные, парные, групповые.

В индивидуальную работу включены:

- перекаты (назад, вперед, в сторону (вправо и влево) из упора присев);
- кувырки (вперед в упор присев, из полуприседа длинный кувырок, прыжком, из широкой стойки ноги врозь, кувырок назад, согнувшись в упор присев, прогнувшись через плечо);
- упоры (лежа, сзади, седы углом, мосты);
- стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях и голове, полустойка, опираясь коленями на локти, на руках из различных исходных положений и разными способами);
- колеса;
- перевороты из различных исходных положений (вперёд, назад на одну ногу, на месте).

В дальнейшем выполнялись более сложные по координации акробатические прыжки: рондаты, перевороты вперёд с разбега (с одной на две), фляки назад. Предварительное создание у студентов двигательного представления о прыжках. Для выполнения этих элементов использовался подбор подготовительных и подводящих упражнений: прыжок из стойки на руках (курбет), переворот с поворотом (рондат). Обучающиеся выполняли переходы между разными элементами в акробатических комбинациях для умения плавно и осмысленно связывать движения. Затем учащимся было предложено включить в работу эмоциональный компонент для воплощения художественного образа через акробатические связки.

Парно-групповые упражнения выполнялись двумя и более студентами и подразделялись на балансовые (поддержки, стойки, упоры, равновесия) и вольтижные (связанные с ловлей партнера, бросками, соскоками, сменами поддержек, с фазой полета, с вращениями и без них, поворотами и т. д.).

Далее обучающимся предлагалось импровизировать, сочетая жонглирование с базовыми акробатическими поддержками. Кроме этого, студенты с интересом, эмоционально участвовали в играх и эстафетах с использованием акробатических прыжков, упражнений на балансирование,

силовых элементов, интегрированных в командные соревнования. Включение игровых форм и комбинированных эстафет в образовательный процесс позволяет развивать у студентов как физические, так и психоэмоциональные навыки: внимание, воображение, память, умение работать в команде, дисциплинированность, товарищество и чувство коллективизма, что важно для сценического мастерства и взаимодействия на сцене. Приобретение этих навыков на занятиях является отличным способом преодоления страхов перед падениями и сложными элементами.

В заключительной части применялись упражнения на растягивание (статический стретчинг) у гимнастической стенки с включением висов, упоров, шпагатов и т. д.

Выводы. Интегрированные упражнения в структуре учебно-тренировочной дисциплины «Прикладная акробатика» позволяют значительно разнообразить занятия, повысить их эффективность и улучшить общую физическую подготовку будущих специалистов социокультурной сферы.

Список литературы

1. Использование акробатической подготовки в танцевальных программах / Ю. П. Шишкина, А. Ю. Жмыхова, В. П. Гладенкова, Ю. О. Лобанова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 23.

ХАРАКТЕРЫСТИКА ТРАВМАТИЗМА У ВАЛЕЙБОЛЕ

Грыгарэвіч В.У.¹, Сняжыцкі П.У.¹, Прыступа М.І.²

¹Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт
Гродна, Рэспубліка Беларусь

²Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А. С. Пушкіна
Брэст, Рэспубліка Беларусь

Актуальнасць. Вaleyбол адносіцца да камандных спартыўных гульняў, падчас якіх дзве каманды супрацьстаяць сябар з сябрам на адмысловай пляцоўцы, падзеленай напалову сеткай. Таму ён класіфікуецца як некантактны від спорту і, тым не менш, займае 12-е месца ў рэйтынгу найбольш траўматычных відаў спорту па інтэнсіўным паказчыку траўматычнасці, які разлічваецца як колькасць траўм на 1000 чалавек, якія ім займаюцца. Разам з тым у параўнанні з іншымі некантактнымі відамі спорту, такімі як тэніс, бадмінтон, гімнастыка, лыжны спорт і інш. вaleyбол дастаткова траўматычны від спорту [1].

Мэта. Правесці аналіз характарыстык траўм у вaleyболе, устаноўчы прычыны іх узнікнення і механізмы прафілактыкі траўматызму.