

В.А. Горовой, В.А. Черенко, канд. пед. наук, **С.М. Блоцкий**, канд. пед. наук
УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

ДИСКОТЕКА КАК ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

В современных социально-экономических условиях наиболее доступным и перспективным направлением в повышении двигательной активности людей, является физическая рекреация. Все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовлетворения от двигательной деятельности, восстановление психических и физических сил входят в содержание физкультурно-рекреационной деятельности.

В качестве компонента двигательной активности (ДА) и формы физкультурно-рекреационной деятельности в школах, учреждениях среднего (УСО) и высшего образования (УВО) не следует забывать и столь популярные у молодежи дискотеки (танцы). Под ними понимается любая форма деятельности, связанная с проведением развлекательных мероприятий, вечеров (включая различные виды шоу, выступления профессиональных коллективов, артистов) если в рамках данного мероприятия организуются танцы в сопровождении ансамбля или под фонограмму [1]. Высокий эмоциональный эффект дискотек сопряжен и с хорошим функциональным эффектом. Во время танцев организм испытывает определенные нагрузки, что сказывается на работе систем жизнедеятельности организма и, в частности, на частоту сердечных сокращений (пульсовой режим 120–140 уд/мин) [2], который в свою очередь является важным интегральным показателем функционального состояния организма.

Также дискотека выступает и как одна из популярнейших форм самодеятельного творчества. В этом качестве дискотека обладает рядом несомненных достоинств: она ставит перед самодеятельным творческим коллективом целый комплекс разнообразных

творческих задач, стимулирует проявление организаторских способностей, открывает широкое поле для технического творчества, изобретательства, развивает познавательную активность, художественное чутье, музыкальность, режиссерскую интуицию, артистизм, навыки общения и др.[3, с.3]. Участие в творческом коллективе дискотеки требует известного универсализма и способствует его расширению. Это делает ее одним из средств формирования гармонически развитой личности.

Дискотека обладает специфическими характеристиками, выделяющими её из остальных форм организации социально-культурной деятельности:

1. Организация на основе музыкальных интересов и предпочтений.
2. Развлекательная направленность.
3. Рекреативный характер деятельности.
4. Удовлетворение духовных потребностей (в общении, прослушивании музыки и т.д.).
5. Возрастная характеристика.
6. Частота и обязательность посещения не регламентируется.
7. Организована частным образом.

Важно отметить, что дискотека – это не только танцы, но и тщательно продуманная программа, включающая в себя комплекс танцев, развлечений, имеющая определенную цель и смысловую нагрузку.

Программа дискотеки подчинена определенной теме или посвящена какому-нибудь событию. В программе всегда следует предусматривать игры и развлечения – компонент, который позволяет создавать непринужденную атмосферу, хорошее настроение, способствует общению участников дискотеки.

Важная роль при организации и проведении игр на дискотеке отводится ведущему. Именно он выбирает удачный момент для проведения той или иной игры. Так, после быстрого ритмичного танца следует предложить малоподвижную игру или аттракцион, а после медленного танца – подвижную игру.

Таким образом, программу дискотеки следует тщательно готовить. Успех ее во многом зависит от ведущего и самих участников.

Дискотеку в школе условно можно разделить на три типа – для детей младшего школьного возраста (с 1-го по 4-й класс), для младших (с 5-го по 8-й класс) и для старших подростков (с 9-го по 11-й класс).

Потребность в ДА у детей младшего школьного возраста очень велика. Музыкально-ритмические движения помогают школьнику творчески реализовать эту потребность, поскольку способствуют развитию не только чувства ритма, но и слуховой памяти, внимания, образного мышления, воображения ребёнка и коммуникативных качеств личности: эмпатии, умению общаться со сверстниками, взаимодействовать в коллективе и т.д. Наиболее эффективной представляется собственная музыкально-ритмическая деятельность детей, где каждый ребёнок становится на время актёром, творчески осмысляющим происходящее.

Для успешного решения поставленных целей и задач в работе используют следующие методы:

1. Метод показа. Взрослые выполняют движения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательную рефлексию на музыку. Также метод показа осуществляют сами дети: например, демонстрируют примерные движения в медленном парном танце.
2. Словесный метод. Тесно связан с движением, жестом, музыкальной интонацией и служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения, реплики должны быть краткими, точными, образными и конкретными.

3. Импровизационный метод. При его использовании предварительного прослушивания музыки не нужно. Дети должны сами находить необходимые движения под непосредственным её воздействием. Данный метод помогает детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

4. Игровой метод занимает ведущее место в деятельности школьника. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такие игры, которые отвечают их возрасту, подготовленности, а также соответствуют задачам и содержанию дискотеки, регулируют физическую и двигательную нагрузку, помогают осуществлять смену деятельности.

Важно отметить, что посредством организации и проведения дискотек в школе у детей развиваются коммуникативные навыки, происходит адаптация ребёнка в социальной среде, раскрытие творческого потенциала, повышение уровня музыкально-двигательной активности.

Кроме того, музыка обладает эмоциональным воздействием, пробуждает в человеке добрые чувства, делает его выше, чище, лучше, так как в подавляющем большинстве она предполагает возвышенные эмоции.

В.А. Сухомлинский писал: «Если в раннем детстве донести до сердца красоту музыкального произведения, если в звуках ребенок почувствует многогранные оттенки человеческих чувств, он поднимется на такую ступеньку культуры, которая не может быть достигнута никакими другими средствами. Чувство красоты музыкальной мелодии открывает перед ребенком собственную красоту – маленький человек осознает свое достоинство» [4].

Приобретая опыт участия в дискотеках с младшего школьного возраста, дети в старшем возрасте умеют самоорганизовываться, проявлять творческие способности через двигательную и игровую импровизацию и демонстрируют культуру общения со сверстниками в коллективной деятельности.

Дискотека для младших подростков должна быть более «попсовая»: много хитов русских исполнителей, песни всех времен и народов (самба, ламбада и макарена). Для старшеклассников более интересна западная музыка, танцевальные хиты. Более ритмичные песни лучше включать в середине вечера. Медленные танцы стоит ставить ближе к финалу (то есть быстрый блок короче и более энергичный). Последний быстрый блок можно сделать очень коротким, одна-две песни. Последняя композиция – медленная баллада.

Проведенное нами исследование со студентами шести УВО Республики Беларусь ($n = 957$) позволило определить формы занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющие наибольший интерес среди студентов. По результатам исследования выявлено, что 20,6% девушек и 10,8% юношей к числу приоритетных форм относят дискотеки (танцы). Еще 49,9% девушек и 32,9% юношей хотели бы использовать в качестве компонента ДА дискотеки, организованные УВО. Кроме того, 81,2% профессорско-преподавательского состава ($n=154$) работающих на кафедрах физического воспитания и факультетах физкультурного профиля считают, что дискотеки, организованные УВО можно использовать в качестве компонента ДА.

Дискотека, как любой вид ДА, является физической нагрузкой для организма. Физические нагрузки представляют собой наиболее типичные, хотя и сопряженные с определенными затратами, состояния, к которым приходится адаптироваться сердечнососудистой системе. Доказано, что ритмичные движения под музыку – хороший, а главное, приятный вариант оздоровления [2,5,6,7 и др.]. ДА во время дискотек способствует развитию дыхательной системы организма человека, помогает избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и облегчает течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

Один из самых видимых и быстро проявляющихся эффектов – исправление осанки, что особенно актуально в школьном возрасте. Влияние танца на мышцы общеукрепляющее: благодаря улучшению кровообращения мышцы становятся менее дряблыми и приобретают упругость. Кроме того, улучшается координация движений и укрепляется вестибулярный аппарат, активизируется работа внутренних органов.

Также регулярное посещение дискотек положительно влияет и на психику. Физические нагрузки такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус.

Существует хорошая африканская поговорка «Если Вы умеете говорить – Вы умеете петь, если Вы умеете ходить – Вы умеете танцевать». Танцуйте на здоровье!

Литература

1. Рекомендации о порядке организации и проведения дискотек и других молодежных культурно-досуговых мероприятий в Республике Беларусь // Пазашкольные выхаванне. – 2003. – № 5. – С. 14–15.
2. Физическая культура студента: учеб. / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
3. Организация и работа дискотек: методические рекомендации по организации работы дискотек. - М : ВНИИ Т и К П Р, 1984, С. 3- 4.
4. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев: Радянська школа, 1974. – 288 с.
5. Остапенко, Г.А. Экспериментальное обоснование влияния занятий современными танцами на уровень физического здоровья детей 10-11 лет / Г.А. Остапенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №6. – С.216-218.
6. Фокина, Е. М. Проблема здоровья школьников и роль спортивных танцев в сохранении и укреплении здоровья детей в условиях образовательного пространства / Е. М. Фокина // Молодой ученый. — 2013. — №8. — С. 508-511.
7. Горовой, В.А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015.– 171 с.