

- пародыі на выкладчыкаў;
- лялечныя нумары і г.д.

Менавіта ў публічных мерапрыемствах выканаўцы вучацца ўстанаўленню кантакту з глядзельнай залай, імпрывізацыйнасці паводзін на сцэнічнай пляцоўцы, пераадолююць уласныя комплексы, становяцца сапраўднымі захавальнікамі творчых традыцый Беларускага ўніверсітэта культуры.

*Кудрыцкі У.І., дацэнт
Сідарэнка У.М., ст. выкладчык
Цыркунова Г.М., выкладчык*

ВЫКАРЫСТАННЕ СПЕЦЫЯЛЬНЫХ ФІЗІЧНЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ СТУДЭНТАМІ-ЗАВОЧНІКАМІ Ў ДАМАШНІХ УМОВАХ

У большасці сваёй студэнты-завочнікі ўдзяляюць недастатковую ўвагу прафесійна-прыкладной фізічнай падрыхтоўцы (ППФП). Разам з тым апошняя выконвае значную ролю ва ўдасканаленні прафесійнай дзейнасці студэнтаў на працягу ўсяго курса навучання і ў наступнай іх працы, забяспечваючы ў далейшым высокую працаздольнасць. Авагодванне прафесійнымі аперацыямі адбываецца хутчэй, калі гэты працэс спалучаюць са спецыяльнымі практыкаваннямі. Дзеля таго каб падысці да выканання такіх спецыяльных фізічных практыкаванняў, студэнты-завочнікі Беларускага ўніверсітэта культуры і іх выкладчыкі павінны ўлічваць спецыялізацыю навучэнцаў. Паводле яе ўсіх студэнтаў можна размеркаваць на дзве асноўныя групы. Першая — гэта піяністы, баяністы і струннікі, а другая — адпаведна вакалісты, харавікі і духавікі.

Для правядзення заняткаў па ППФП няма патрэбы ў фізкультурных залах і складаных трэнажорных прыстасаваннях. Студэнты могуць займацца і дома, выкарыстоў-

ваючы з гэтай мэтай толькі просты спартыўны інвентар. Да такога адносяць гумавыя бінты, эспандэры, гімнастычныя кругі, простыя біямеханічныя стымулятары, скакалкі, гумавыя мячыкі, ручныя эспандэры і інш. Рабіць падобныя спецыяльныя практыкаванні трэба штодзённа па 25—30 хвілін, чаргуючы інтэнсіўную нагрузку пры частаце пульсу 120—140 удараў у хвіліну з перыядамі для расслаблення мышцаў. Гэтая ўмова мае вялікае значэнне, калі ўлічыць спецыфіку дзейнасці студэнтаў Беларускага універсітэта культуры.

Пасля выканання 2—3 практыкаванняў трэніруючага характару неабходна выкарыстоўваць практыкаванні на расслабленне мышцаў. У першую чаргу гэта патрэсванне мышцаў, масаж і самамасаж, а таксама расслабленне усіх мышцаў цела ў становішчы лежачы на спіне, ногі сагнутыя ў каленных суставах і рукі ўнізе – у бакі далонямі вонкі (пры гэтым вочы павінны быць закрыты на працягу 30—40 хв.). Кожнае практыкаванне трэба выконваць 3—5 разоў у якасці хутчэйшым камфортным тэмпе да адчування стомленасці, з перыядамі адпачынку ад 30 да 40 хвілін. Такім чынам дасягаецца трэніруючы эфект мышцаў, што ўдзельнічалі ў рабоце.

Прафесійная дзейнасць спецыялістаў з першай групы мае шэраг асаблівасцей: доўгая работа пальцаў рук, перадплечча, пляча і інш. Неабходна дадаць, што ў маларухомай позе студэнты адчуваюць асаблівую стомленасць у зоне спіны. У іх парушаецца пастава, адзначаюцца застоўныя з'явы ў органах малога таза, абцяжарваецца экскурсія грудной клеткі. Празмерная лакальная нагрузка можа прывесці ў іх да спазмаў сасудаў, прыпухласці мышцаў кісці. Таму з мэтай рэабілітацыі парушаных функцый арганізму піяністам, баяністам і струннікам трэба ўжываць некаторыя спецыяльныя практыкаванні. Вось кароткі іх пералік.

1. Хуткія згінанні і разгінанні пальцаў кісці – 40—50 разоў.

2. Хуткія сцісканні пальцамі кісці прадметаў (эспандэраў, мячыкаў і г.д.) – 40–50 разоў.
3. Вярчальныя кругавыя рухі ў вобласці лучазапясцавага сустава з абцяжарваннем ці без яго – 60 разоў.
4. Пругкія адпугхоўванні прамымі пальцамі рук ад сяняы – 40–50 разоў.
5. Патрэсванні пальцамі кісці.
6. Масаж(самамасаж) пальцаў кісці, запяся, лучазапясцавага сустава і перадплечча – 1–2 хв.
7. Біямеханічная стымуляцыя пальцаў кісці – 1–2 хв.
8. Хуткія згінанні і разгінанні рук у лакцявых суставах у розных зыходных становішчах рук у бакі, уперад, уніз, з гантэлямі або гумавым бінтам. Пры гэтым гумавы бінт замацоўваецца пад ступнямі ног – 50–60 разоў.
9. Кругавыя рухі рукамі з гантэлямі вагой 1–2 кг уперад і назад – 50–60 разоў.
10. Згінанне і разгінанне рук у лакцявых суставах у зыходным становішчы лежачы на грудзях – 10–15 разоў.
11. Развядзенне рук у бакі з гумавым бінтам або гантэлямі з зыходнага становішча рукі ўперад – 30–40 разоў.
12. З зыходнага становішча рукі ўніз з гумавым бінтам (бінт замацоўваецца над ступнямі ног) узніманне рук уверх – 30–40 разоў.
13. З розных зыходных становішчаў (рукі ўніз, уперад, у бакі, перад грудзямі, у руках гантэлі) – згінанне і разгінанне рук – 20–30 разоў.
14. З зыходнага становішча лежачы на грудзях рукі за галавой разгінанне тулава – 30–40 разоў. Тое ж самае рукі ў бакі або ўверх – 30–40 разоў.
15. Лежачы на грудзях хуткія напружванні і расслабленні ягадзічных мышцаў – 50–60 разоў.
16. Лежачы на спіне рукі за галаву нахілы тулава ўперад – 30–40 разоў.
17. Стоячы вярчальныя рухі ў тазабедраным суставе – 1 хв.
18. Скокі са скакалкай – 1–2 хв.

19. Прысяданні з наступнымі падскокамі ўверх – 30—40 разоў.

20. Стоячы нахілы тулава ўперад, назад, у бакі – 20—30 разоў.

Пасля заканчэння практыкавання трэба выконваць расслабляючыя рухі рукамі, нагамі, тулавам, рабіць расслабляльны масаж або самамасаж мышцаў, якія ўдзельнічалі ў рабоце.

Гэты невялікі набор практыкаванняў можна значна павялічыць, змяняючы зыходныя становішчы. Паўтор практыкаванняў з іх адначасовым падлікам павялічваецца ў аднаведнасці з фізічнай падрыхтоўкай студэнтаў-завочнікаў, якія выконваюць практыкаванні.

Спецыялісты другой групы, вакалісты, харавікі і духавікі, маюць свае прафесійныя асаблівасці: неабходнасць доўгага напружання галасавых звязак, мышцаў грудзей, жывата, міжрэберных мышцаў тулава, значная экскурсія грудной клеткі і інш. Выкарыстоўваючы ў дамашніх умовах спецыяльныя фізічныя практыкаванні, можна вырашаць задачы ўмацавання пералічаных груп мышцаў, тым самым спрыяючы паляпшэнню прафесійнай дзейнасці. Ніжэй прыводзім практыкаванні, якія дапамогуць у пэўнай меры ажыццявіць пастаўленую перад намі мэту.

Павольнае дыханне ў становішчы стоячы або седзячы – 1 хв.

Выкананне глыбокага павольнага дыхання: удыху ротам, выдыху носам – 13—20 разоў.

Выкананне глыбокага, павольнага дыхання: удыху носам, выдыху ротам – 15—20 разоў.

Частыя дыхальныя рухі носам – 15—20 разоў.

Частыя дыхальныя рухі ротам – 15—20 разоў.

Дыяфрагмальнае дыханне – 1 хв.

Грудное дыханне – 1 хв.

Змяшанае дыханне – 1 хв.

Максімальная затрымка дыхання на ўдыху – 5—8 разоў.

Максімальная затрымка дыхання на выдыху – 5—8 разоў.

Выкананне павольнага максімальнага выдыху ротам з гукамі [ш...ш...ш...] – 8—10 разоў.

Надзіманне гумаваых шарыкаў – 5—10 шт.

Выкананне павольнага максімальнага выдыху ротам з гукамі [і...і...і...] – 10 — 15 разоў.

Масаж мышцаў грудзей, жывата і міжрэберных мышцаў – 2—3 хв.

Бямеханічная стымуляцыя мышцаў жывата – 2—3 хв.

Выкананне розных практыкаванняў для ўзмацнення мышцаў грудзей, жывата, спіны, ягадзічных мышцаў, мышцаў рук і ног, выкарыстоўваючы пры гэтым гантэлі, гумаваыя бінты і г.д. у розных зыходных становішчах. (Кожнае практыкаванне неабходна паўтараць 3—5 разоў.)

Разам з тым нельга абмяжоўвацца прыведзенымі вышэй практыкаваннямі. Для больш паспяховага вырашэння задачы ППФП па меры магчымасці трэба займацца плаваннем, лыжнай падрыхтоўкай і рознымі актыўнымі гульнямі, якія становяцца ўплываюць на арганізм студэнтаў, паляпшаюць іх агульную фізічную падрыхтоўку, трэніруюць каардынацыю рухаў.

На наш погляд, студэнтам-завочнікам вельмі добра займацца дазіраванай хадзьбой. Для гэтага неабходна выбраць адпаведнае месца ў зялёным масіве. Па-першае, дыстанцыя павінна быць невялікая – 1—1,5 км з пад'ёмамі і спускамі (3—4) пры нахіле ўзгоркаў 10—20°. Можна хадзіць па такой трасе па крузе. Праз 2—3 тыдні адрэзак павялічваецца на 1 км і гэтак далей, да 5 км. Трэба ісці павольна, улічваць самаадчуванне. Потым неабходна павялічыць тэмп хады.

Дазіраванай хадзьбой можна займацца ўвесь год. Гэты від спорту сирьяльна ўздзейнічае на дыхальны, апорна-рухальны апараты, сардэчна-сасудзістую сістэму, паляпшае цягавітасць. Пры гэтым студэнты не адчуваюць ніякага дыскамфорту, бо ў дазіраванай хадзьбе адсутнічаюць

з'явы, якія ёсць у бегу (вялікія нагрузкі на суставы і ўнутраныя органы, з'яўленне артрозаў суставаў).

Мы спадзяёмся, што рэкамендаваныя вышэй простыя практыкаванні дапамогуць студэнтам-завочнікам у іх прафесійнай дзейнасці і што набыты імі практычны вопыт яны перададуць сваім вучням.

Лысянкоў Ф.М., дацэнт

РАЗВІЦЦЁ НАВЫКАЎ САМАСТОЙНАЙ РАБОТЫ СТУДЭНТАЎ МАЛОДШЫХ КУРСАЎ У КЛАСЕ ДЫРЫЖЫРАВАННЯ НА ФЭН

Характар і накіраванасць заняткаў па дырыжыраванні абумоўлены спецыфікай самога дырыжорскага мастацтва. Шматпланавасць дырыжорскай спецыяльнасці патрабуе выкарыстання разнастайных форм самастойнай работы. Змест самастойнай работы вызначаецца і наяўнасцю розных поглядаў на метадыку навучання дырыжыраванню.

У працэсе самастойнай работы над партытурай дырыжору неабходна не толькі вывучаць, апалізаваць нотны тэкст, але таксама і абдумваць формы, метады рэпетыцыйнай работы. Ён павінен абдумваць шгрыхі, пры неабходнасці іх змяненне, памячаць спосабы рэліцавання асобных месцаў партытуры твора. Студэнт на пачатковым этапе павінен асвойваць партытуру і ў мануальным плане, шукаць жэставыя формы адностравання музычных вобразаў, прыёмы кіравання тэхнічна складанымі месцамі твора.

Накіраванасць хатніх заняткаў студэнта залежыць ад мэты, якую ён ставіць, і таго, што лічыць неабходным ён асвойваць і развіваць, якімі метадамі пры гэтым карыстацца. Самастойная работа звязваецца з работай у класе, яе вынік адностроўвае ўстаноўку педагога.