Айвазова Елена Сергеевна,

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

Южно-Российский институт управления - филиал Российской академии

народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,

доцент кафедры физической подготовки,

Ростовский филиал Российской таможенной академии,

г. Ростов-на-Дону, Россия

Коршикова Маргарита Сергеевна,

студент,

Ростовский филиал Российской таможенной академии,

г. Ростов-на-Дону, Россия

Колесникова Ксения Вячеславовна,

студент,

Ростовский филиал Российской таможенной академии,

г. Ростов-на-Дону, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

Аннотация. В статье рассматривается физическое воспитание студенток средствами хореографии. Обосновывается целесообразность занятий с элементами хореографии для воспитания физических и личностных качеств студенток.

Ключевые слова: физическая культура, хореография, студенчеств, физические качества.

Физическое воспитание студентов является неотъемлемой частью высшего образования, результатом которого является комплексное педагогическое воздействие на личность будущего специалиста при формировании его профессиональной компетенции [1]. Одной из главных проблем современного общества является образование и развитие личности, интегрированной в

современное общество, способной изменить и улучшить окружающую действительность. Важными факторами пассивного отношения студентов к занятиям спортом являются отсутствие учета индивидуальных особенностей занимающихся при разработке тренировочных программ и серьезные недостатки в организации тренировочных занятий [4]. Отличным вариантом осуществления физически-эстетического воспитания является хореографическая деятельность, включающая элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.

Интерес к хореографическим упражнениям для физической подготовки растет с каждым годом. Тем не менее, существует еще недостаточно методов, при которых хореографические упражнения вводятся в практику проведения учебных и факультативных физических мероприятий для студентов. Многие авторы проводили анализ современной системы физического воспитания, ее основных компонентов, который подтверждает, что попытки оживить спортивную и массовую активность студентов в старых формах в настоящее время не приносят необходимых и существенных результатов. Для продолжающихся исследований важно найти новый подход к физическому обучению студентов с адаптированными хореографическими упражнениями.

С помощью танцевально-двигательного опыта совершенствуются физические качества студентов высших учебных заведений (сила, быстрота, гибкость и т. д.). В процессе освоения элементов хореографии можно формировать и совершенствовать так же:

1. психические функции - внимание, память, воображение и способность к воображению;

2. процессы психического регулирования;

3. тип межличностного взаимодействия;

4. самосознание и его компоненты: самопознание, самопринятие, самооценка, самоприспособляемость и многое другое.

Использование хореографических элементов в образовательной деятельности по физической культуре позволяет студенткам развивать творчество, формировать красивые манеры, походку, осанку, пластичность, выразительность движений. Во время занятий укрепляются мышцы, улучшается работа дыхательных путей, кровообращения. Занимаясь хореографией студентки, освобождаются от стеснения, зажатости и комплексов. В танцевальной деятельности девушки самоутверждаются, проявляют индивидуальность, получая результаты своего творчества.

На рисунке 1 представлено соотношение физических качеств студенток, занимающихся хореографией.

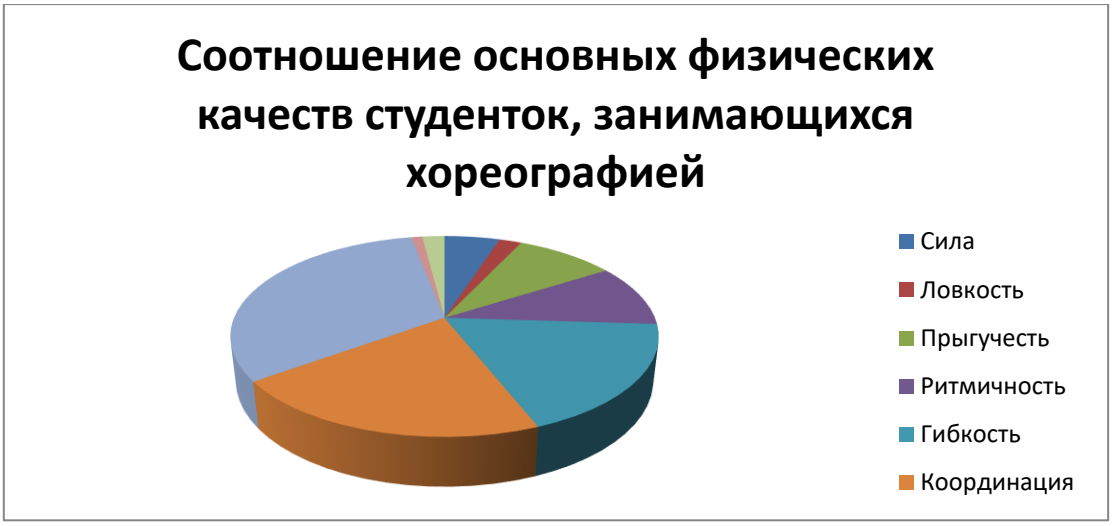

Рис. 1. Соотношение основных физических качеств студенток, занимающихся хореографией [3].

Как мы видим, элементы хореографии способствуют улучшению показателей таких физических качеств как гибкость, силу, ловкость, координацию. Для поддержания тела в хорошей форме одинаково важны сила и гибкость. Упражнения с хореографической направленностью позволяют накопить значительный арсенал движений, придать легкость выполнению новых двигательных задач. Хореография «работает» на уровне еще более тонких ощущений, создавая тем самым в упражнениях тонкое ощущение телесного равно-

весия в статике и динамике, ощущение симметрии частей тела, способность правильно (с точки зрения правильности осанки) держать корпус - все это позволяет выполнять рациональные (с наименьшими усилиями) упражнения. Хореографические упражнения способствуют гармонизации тела, а включение их в дополнительное упражнение в сочетании с гимнастическими упражнениями позволяет ускорить процесс становления осанки и коррекции фигуры в целом. Следует отметить, что использование хореографических упражнений помимо решения ряда общих задач, таких как: введение основ музыкальной грамоты, привязка к культуре и искусству, позволит способствовать развитию моторной культуры студенток. При работе со студентками воспитание моторной культуры является одной из главных задач освоения упражнений, так как способность двигаться рационально и красиво является одним из важнейших аспектов профессионального обучения. Это важно в связи с тем, что студентам многих специальностей (в основном публичных) требуется больше в воспитании эстетики движения [2].

Говоря о красоте и грации, чаще всего мы имеем в виду не только черты лица, но и весь внешний вид человека, фигуру, манеру держаться и двигаться. Во всем этом важнейшую роль играет разностороннее и гармоничное физическое развитие. Чтобы быть здоровым, нужно двигаться! При грамотной физической нагрузке все основные группы мышц развиваются всесторонне, а амплитуда движений в суставах увеличивается. Под воздействием физических упражнений возрастает эффективность работы сердца. Работа легких стимулируется, так как при физической нагрузке увеличивается потребность в кислороде, увеличивается выброс углекислого газа и увеличивается жизненная емкость легких. Улучшается и активизируется работа всех органов. Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, полностью поглощаются, а вредные остатки переработанных продуктов транспортируются из организма быстрее. Следовательно, активное движение улучшает самочувствие, состояние организма и создает ощущение уверенности в своих силах.

Таким образом, занятия физической культурой с элементами хореографии являются вспомогательным средством для решения важнейшей задачи: обеспечения подготовки физически крепкого молодого поколения девушек с гармоничным развитием физических и духовных сил. Это благоприятно скажется на будущей жизнедеятельности студенток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – С. 140.

2. Зубкова Тамара Ивановна. Методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2006. – 191 с. РГБ ОД, 61:06-13/2583

3. Сабанцева Т.В., Путинцева Е.В. Специфика физической подготовки студентов хореографических отделений // Омский научный вестник. – №6 (101). – 2011.

4. Электронная версия журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://teoriya.ru