

ния удара затрудняются возможности проведения максимально сильного удара. Поэтому он должен отрабатывать быстрые и точные удары.

Таким образом, сбалансированность в тренировочном процессе скоростных и силовых характеристик движений позволит повысить техническую подготовленность боксеров.

### Литература

1. Сальников, В. А. Индивидуальные различия в спортивной деятельности : монография / В. А. Сальников ; Гос. автодорож. акад. - Омск : [б.и.], 2003. - 262 с.
2. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : (13.00.04) / Таймазов В. А. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 48 с.
3. Ткачев, В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте. Учебное пособие. / В. В. Ткачев Хабаровск: 2004. – 33с.
4. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : монография / В. И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
5. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Ширяев, В. С. Филимонов. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 240с.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕВУШЕК 18 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

*Чурилова Алена*

*студентка 2 курса хореографического отделения*

*Ставропольского государственного педагогического института*

*г. Ставрополь*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические материалы по проблеме мотивационно-ценностной составляющей занятий по физической культуре у девушек 18 лет, использование многофункционального средства классического танца позволит повысить подготовленность девушек к предстоящей профессиональной деятельности, будущему материнству.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, девушки 18 лет, физическая культура, bodi ballet, классический танец, экзерсис у станка, выворотность, осанка.

*Abstract.* Article includes theoretical material on the issue of motivational-value component of the physical training for girls 18 years old, the use of multi-function tools of classical dance girls will improve preparedness for future professional activities, future motherhood.

*Index terms:* physical education, girls 18 years, physical education, bodi ballet, classical dance, exercise at the bench, posture.

Социально-экономические условия жизни современного общества характеризуются значительным повышением требований к состоянию здоровья девушек 18 лет, их подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности, будущему материнству и высокому темпу жизни. Наряду с этим высокие информационные и эмоциональные нагрузки и в то же время низкий уровень культуры здорового образа жизни — неумение эффективно организовывать свой труд и отдых, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, многочасовое пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров — вызывают синдромы

«ранней и хронической усталости» и снижают двигательный потенциал обучающихся. Усугубляет отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в общественном сознании, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также возрастающая гиподинамия, курение, употребление алкоголя, то есть факторы риска, отрицательно влияющие на физическое состояние, особенно на репродуктивное здоровье женского организма [6, с. 74].

Либерализация социокультурных процессов в обществе предопределяет стремление девушек к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в вузе и необходимостью формирования новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, социально-психологическому и морфофункциональному статусу, особенностям ментальности.

Попытки решения проблемы совершенствования физического воспитания девушек 18 лет предпринимались многими учеными, специалистами и педагогами (В. К. Бальсевич, 1996, 2002; Г. Л. Драндров, 2004, 2007, Л. И. Лубышева, 1996, 2003; В. И. Лях, 1990; В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман, 1996; А. П. Матвеев, 1996; А. В. Островский, 2007 и др.). Ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания девушек через создание условий свободного выбора содержания занятий физической культурой (Л. Б. Андрищенко, 2002; И. М. Быховская, 1997; Л. И. Лубышева, 1992; и др.).

Г. Л. Драндров (2007) подчеркивает, что одной из существенных особенностей предмета «Физическая культура» в сравнении с другими учебными дисциплинами: физикой, математикой, биологией и др. — является то, что обучающиеся могут достичь конечной цели его изучения — высокого уровня физической культуры — через усвоение различного по содержанию физкультурного образования.

В последнее время появляются новые виды физической активности и среди них, *Vodi Ballet* который является трансформацией классического танца, и имеет богатые культурные традиции, созданные на протяжении тысячелетий. Данная система является уникальной в своей эстетической составляющей, которая предполагает не только внешнюю форму двигательного действия, но и внутреннее содержание (эмоциональное наполнение). Классический танец на протяжении веков является одним из эффективных и привлекательных систем физических упражнений не только оздоровительной направленности, но и формирования художественного вкуса, грациозности и т.д. [1, с. 6].

Классический экзерсис у станка вырабатывает правильную постановку и устойчивость корпуса, который при экзерсисе находится на опорной ноге с прямой подтянутой спиной. Как указывает профессор А. Я. Ваганова, «правильно поставленный корпус — основа для всякого па». «Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения. Поэтому задача классического станка — добиться надлежащей постановки корпуса и спины.

С биомеханической точки зрения, средства классического танца не только развивают и укрепляют весь суставно-мышечный аппарат тела, но и влияют на правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Кроме того, классический станок в значительной степени помогает освободиться от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч, опущения шейного позвонка, косолапости и т.п., тем са-

мым формируя у девушек 18 лет красивую фигуру, а не накаченные грубые черты тела [2, с.15].

На важную роль классического экзерсиса у станка или балетной станковой гимнастики в физическом воспитании актера неоднократно указывал К.С. Станиславский: «В приемах балетной муштры я еще ценю один момент, имеющий важное значение для всей дальнейшей культуры тела, для его пластики, для общего постава корпуса и для манеры держаться. Известно, что наш спинной хребет изгибается во все стороны, точно спираль, должен быть крепко посажен в таз – этот центр имеет важное значение в балетном искусстве. Спинной позвоночник средствами классического танца развивается и укрепляется». [4, с. 32].

Следовательно, классического экзерсиса в физическом воспитании девушек 18 лет заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений помочь развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями. «Ежедневный экзерсис с первого года учения... складывается из одних и тех же рас», — утверждает Ваганова [2, с. 17].

Классический экзерсис развивает физические качества, которые важны для полноценной здоровой жизнедеятельности и активно используются в совокупности с другими видами физкультурной деятельности (художественная гимнастика, фигурное катание и др.). Выворотность – термин, обозначающий одно из важнейших, профессиональных качеств формирующих классическим танцем. Выворотность необходима не только для улучшения техники танца — она придает движению изящество и гармоничность. Анатомическое строение скелета человека, в частности тазобедренного пояса и ног, таково, что в вывороте положении ноги имеют гораздо больший размах движения, могут выше подниматься и свободнее вращаться. Исполнение движений влияющих на развитие выворотности является превенцией болезни тазобедренного сустава – дисплазию.

Очень важным качеством для формирования соматического здоровья у девушек 18 лет – это пластичность. Единство телесности и движения, естественность, сложность, многомерность, разномасштабность, темпоральность, бесконечность, непрерывность, симметричность – основные свойства телесной пластичности, которые способствует развитию не только эмоционально-чувственной сферы, а также оптимальному развитию физических и психологических качеств у девушек 18 лет, соматическому благополучию человека, которая проявляется в манере выполнения упражнений станкового классического экзерсиса и дает свободу движениям рук, корпуса и головы. [3, с.20].

Порядок упражнений у станка в классическом танце устанавливаются по принципу чередований движений, тренирующих различные группы мышц. Урок начинается с полуприседаний и глубоких приседаний, поскольку они постепенно вводят в работу мышцы и суставно-связочный аппарат. Дальше могут упражнения направленные на тренирующие различные группы мышц, причем чередование движений.

Музыкальное сопровождение в процессе занятий классического танца органически оказывает воздействие на эмоциональную сферу девушек, так как классическая музыка является первоисточником своеобразного художественно-образного познания, приобретаемого через внешние органы чувств путем слуховых ощущений, двигательных навыков и восприятий.

Следовательно, классический танец является синтезированным видом деятельности оказывающий воздействие на внутренний мир человека любого возраста.

та. Постоянное напряжение мышц идеально формирует стройную, красивую фигуру, а самое главное эстетическое удовольствие от соприкосновения с классической музыкой – все это является основными мотивационно-ценностными факторами в физическом воспитании девушек данной возрастной категории [4, с.38].

Между тем, анализ научной литературы показал, что сегодня задача формирования правильной осанки средствами классического танца в разделах физической культуры фактически не обсуждается, так как роль хореографии в физическом воспитании нуждается в переосмыслении. Сегодня на возможности хореографии и танца все более и более обращают внимание и пытаются использовать западные хореографы и врачи, в частности хирурги – ортопеды, которыми была разработана методика коррекции классическим танцем позвоночника у детей, больных сколиозом [1, с.56].

Таким образом, классический танец становится особенно актуальным многофункциональным средством воздействия на человека и современным методом физического воспитания девушек 18 лет.

### Литература

1. Бондаренко Е.В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений Vodi Balett/ канд.дис...пед.наук Томск, 2006. – 204 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-П.: Искусство, 2002. – 192 с.
3. Головкина С.К. Уроки классического танца в старших классах. М.: , 1998. – 160 с.
4. Тарасов Н. Школа мужского исполнительства. 2-е издание. М.: – 1981. – 479 с.
5. Ткаченко Т.С. Народный танец. М.: – 1967, – 656 с.
6. Трифонова Н.Ю. Формирование здорового образа жизни женщин и детей как один из факторов сохранения и укрепления здоровья населения // Проблемы управления здравоохранением. – 2007. – № 6. – С. 74–77

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Тихонова Татьяна*

*студентка 2 курса отделения хореографии*

*Ставропольского государственного педагогического института*

*г. Ставрополь*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические материалы по проблеме снижения уровня двигательной активности у младших школьников, и занятия ритмической гимнастикой в учреждениях дополнительного образования позволит развить спектр двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, необходимых для естественного развития.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, дети младшего школьного возраста, ритмическая гимнастика, учреждения дополнительного образования.

*Abstract.* Article includes theoretical material on the issue of reduction of physical activity in primary school children, and classes of rhythmic gymnastics in Further Education will develop a range of motor skills in children of primary school age for natural development.