

сложной координации, быстроты движений, гибкости и других необходимых двигательных способностей.

## СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Л.В. Меньшикова, Ф.Ф. Башаров, В.С. Федоров

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта, двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья, проведения досуговой деятельности и гармоничного развития. Этому способствовали появление публикаций, видеопродукции, большое количество оздоровительных и танцевальных клубов, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам и гармоничному развитию занимающихся, совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, обеспечению творческого долголетия. Можно сказать, что спортивный стиль завоевывает все большее число поклонников.

Какие качества нужно иметь, чтобы быть неотразимой? Этот вопрос волнует всех женщин во все времена. И каждая назовет десятки качеств, среди которых - стройность, элегантность, красивая фигура, раскованные движения, и, конечно, оригинальность, непохожесть на других. Несомненно, все эти качества можно приобрести, занимаясь спортивными танцами. (Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И., 2000 г.).

Проведено анкетирование среди девушек в возрасте 18-20 лет, занимающихся спортивными танцами. В порядке значимости они ставят следующее:

- желание усовершенствовать свою фигуру – 40%;
- улучшить самочувствие и повысить работоспособность – 24%;
- уменьшить вес – 25%;
- повысить уверенность в себе – 11%.

Но есть еще одно, имеющее значение абсолютно для всех, - молодость. Конечно, в настоящее время существует масса средств, позволяющих держать себя в прекрасной внешней форме. Физические упражнения и соответствующий внутренний настрой - одно из них. Доказано, что в процессе тренировок улучшаются обменные процессы в организме, что является естественным биостимулятором и препятствует процессу старения. Это можно заметить, глядя

на спортсменов и танцовщиков, которые в течение многих лет выглядят молодо и привлекательно. (М.Л. Журавин, Н.А. Меньшиков, 2001 г.)

Потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Физиология и врачи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Но развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало сказываться на их здоровье.

Появилась необходимость разработки всевозможных комплексов специальных упражнений для компенсации недостаточной двигательной активности.

Любые физические упражнения, выполняемые регулярно, являются естественным лечебным средством. Они предупреждают различного рода болезни, в частности, связанные с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами.

Регулярные тренировки способствуют улучшению циркуляции крови и снабжения тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. Каждый, в зависимости от индивидуальных качеств и возможностей, выбирает подходящий и интересный вид спорта. Огромное количество поклонников имеют спортивные танцы. Интенсивные движения, выполняемые в разных темпах под красивую музыку, включают работу всех мышц и суставов. Таким образом спортивные танцы это наилучший «комплекс специальных упражнений» для всего тела. Кроме физической нагрузки, спортивные танцы – это еще и красивые движения, ритмичная музыка, оригинальные костюмы, атмосфера творчества, что в целом у каждого танцора создает положительные эмоции. С точки зрения медицины, спортивные танцы – это лекарство от стрессов и депрессии, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца. (Е.В. Диницин, Д.А. Ермаков, 2004 г.)

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного совершенствования человека, для его гармоничного духовного и физического развития, является источником формирования художественного «Я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа» (Л.В. Выготский, 1969 г.).

Являясь творческой деятельностью человека, спортивный танец объединил в себе не просто спорт и искусство, а представляет собой богатейший вид творчества, отражающий в себе все красоты мира, которые может показать человек. Используя лишь один инструмент – собственное тело,

красоту звука и ритма, линии, чувства, силы, скорости, напряжения и расслабления, возможностей тела человека, как эластичного материала и как языка, понятного представителю любого этноса, а также красоту гармонии всех этих граней спортивного танца. Большое значение имеет костюм танцора, как неотъемлемая часть сценического образа и здесь четко прослеживаются современные эстетические тенденции. (Н. Рубинштейн, 2004г.)

Вся эта огромная работа не может не отразиться на танце спортсмена, пройдя через призму души, опыта, представления о мире и о самом себе в нем. Также как и в других видах искусства, в танцах мастером, создающим мировые танцевальные шедевры своим телом, становится тот, кто виртуозно владеет своим инструментом плюс глубоко изнутри и философски воспринимает сам то, что передает своему зрителю.

Музыкальное сопровождение упражнений создаст положительный эмоциональный фон, что благотворно влияет на психическое состояние, давая возможность эффективно осваивать двигательные действия различной направленности и сложности. Личным трудом, напряжением воли занимающиеся добиваются осуществления мечты. Это наполняет их столь необходимым им чувством радости, гордости за себя, уверенности в своих силах.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Их доступность лицам разного возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья позволяет считать упражнения спортивного танца, направленные на развитие двигательных способностей, наиболее рациональным видом массовой физической культуры. (А.А. Виру, 1998 г., Т.С. Лисицкая, 2001 г.).

Решением методического совета Уральского Института Туризма с 2004 г., спортивные танцы введены в программу по физическому воспитанию студентов. Разработана программа по спортивным танцам, которая решает задачи предусмотренные базовым компонентом государственного стандарта по физическому воспитанию студентов. В связи с чем возникла необходимость в проведении исследования для определения эффективности воздействия спортивных танцев на двигательную подготовленность студентов.