

5. Волков, Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа / Н.И. Волков. – М., 1986. – 63 с.

6. Гаркави, Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. – 2-е изд., доп. – Ростов на-Дону: Ростовский ун-т, 1979. – 128 с.

7. Городенский, Н.Г., Павлов С.Е., Шармина С.Л. Нейроэргометрия - новый метод оценки уровня здоровья // Бюллетень N 4 ЦОА-РГАФК / Специальный выпуск: “Медико-биологические проблемы спорта”. - Москва, 1998. - С. 100-118.

MODERN SPORTS MEDICINE AS A SERVICE BIOMEDICAL PROVIDE TRAINING FOR ELITE ATHLETES

Nasyrova Gulshat Ildarovna, student,

Sevrikov N.N.

Sterlitamak branch of Bashkir State University, Sterlitamak

УДК 378.172

НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тюканов Нукита Алексеевич,

студент факультета управления процессами перевозок УрГУПС,

Мишневa Светлана Данисовна,

старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения, г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит данные о влиянии физических упражнений, спорта и танцев на здоровье человека и на формирование его личностных качеств. Раскрывает положительные аспекты занятия танцами в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, танцы, спорт, здоровье, музыка.

Abstract. The article contains the data about the influence of sports and dancing on human health and on the formation of his personal qualities. Reveals the positive aspects of dance classes.

Index terms: physical education, dance, sports, health, music.

В современном мире физическая культура рассматривается как одна из главных составляющих общей культуры общества, совокупность его достижений в разработке и оптимальном применении специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека.

Физическая культура – предмет, который реализуется в процессе физического воспитания. Специфика физического воспитания заключается в том, что данный процесс направлен на формирование двигательных умений и навыков, то есть физических качеств человека. Таким образом, физическое воспитание – это целенаправленный процесс воздействия на человека при помощи спортивных упражнений, оздоровительных сил природы, а также гигиенических факторов. В общем, спортивные упражнения рекомендованы всем. Необходимо только правильно оценить свои способности и выбрать вид спорта, который будет приносить удовольствие. Любые движения полезны для организма человека, если

они соответствуют физическим способностям и их выполнение приносят удовольствие [1].

Физическая культура и спорт обладает колоссальным значением в развитии личности студента. Занятия спортом создают личность студента как органически целостную «систему», которая позволяет добиваться успехов в любых начинаниях, социально положительно держаться в любом коллективе, обладать всеми волевыми качествами, контролировать себя и свои поступки.

Хореография - это общечеловеческое, имеющее многолетнюю, даже многовековую историю развития явление. В её фундаменте лежит неодолимое стремление любого человека к ритмичному движению, необходимость выразить собственное эмоциональное состояние, языком пластики, гармонично связывая движение и музыку [2].

Искусство хореографии формирует эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства. В отличие от других искусств, танцы оказывают гигантское влияние и на физическое формирование человека.

В ходе хореографических уроков происходит гармоничное физическое развитие. В результате продолжительных занятий хореографией усиленно тренируются многие физические качества: возрастает подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость. Для эффективного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов в танце очень важны дополнительные физические упражнения, которые направлены на развитие необходимых танцовщику качеств.

Народный танец воспитывает навык правильной выправки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Добавление тренажа в занятие способствует тренировке опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая этим жизненную активность организма.

Физическая нагрузка на организм во время тренировки профессиональных танцоров по своей насыщенности и объёму почти равняется нагрузке профессиональных спортсменов. Общеизвестно о воздействии двигательной активности на здоровье. Между суточной двигательной активностью и здоровьем танцовщиков существует сильная взаимосвязь. Для людей, занимающихся танцами, характерна гиперкинезия – чрезмерная двигательная активность. Основной причиной этому является ранняя и высокая плотность физических нагрузок на тренировках [3].

От очень высоких физических нагрузок у тех, кто решил заниматься танцами, в организме совершается ряд закономерных изменений: уменьшается его энергетические, ферментные и пластические ресурсы, происходит изменение химизма крови, накопление продуктов распада и т. д. Все это приводит к изменению общего состояния занимающегося, возникновению ощущения усталости, падению трудоспособности.

Очень важно подобрать правильную, наилучшую нагрузку, именно ту минимальную величину интенсивности, которая порождает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при повышенных требованиях, к превышению физических способностей, а в некоторых случаях и к срыву нормальной деятельности организма.

Одним их основных принципов считается системность чередования нагрузок и отдыха. От соблюдения этого принципа при обучении танцам в окончательном результате и зависит суммарный эффект тренировок. Оптимальным будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребуется для появления фазы восстановления организма. При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда причин, при танцевальных занятиях в определенные моменты могут быть полезны и короткие интервалы для отдыха [4].

Таким образом, для осуществления принципа системного чередования нагрузки и отдыха в процессе обучения танцу, является создание точной последовательности воздействий на организм человека. Данными требованиями определяются такие методические пути реализации принципа как:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

Основной формой организации физического воспитания людей, занимающихся танцами, могут быть занятия народными танцами. Занятия могут проводиться в группе, либо в индивидуальном порядке.

Длительность занятия зависит от того, сколько лет человек занимается танцами, от его возраста занимающихся и поставленных перед ним задач. Например, в первый год обучения, в группе начальной подготовки, рекомендуется использовать 4-6 часов в неделю.

Одежда для занятий не должна стеснять движений, должна хорошо пропускать воздух. Поэтому лучше, чтобы она была из натуральных тканей. Обычно, это легенсы, майка (топ) или купальник – для девушек и велосипедки и облегающая майка для юношей. На ногах должна быть специальная обувь (чешки, танцевальные тапочки, джазовки, сапоги, туфли).

На начальном этапе обучения танцам достаточно эффективными будут выполнения простых физических упражнений. Далее необходимо максимально разнообразить упражнения, использовать различные исходные положения, скорость и амплитуду движения, и т.д. Основная задача в занятиях – формирование большего количества простых двигательных навыков.

Общая физическая подготовка тех, кто занимается танцами, содействует овладению различными моторными умениями и навыками.

Ход восприятия учащимися программного материала, связанного с формированием моторных навыков, относительно можно разделить на три этапа:

- стадия начального уяснения;
- стадия детализации – освоения;

- стадия закрепления и совершенствования двигательного действия – усвоения.

Возможность сформулировать свои эмоции в движении, внимательно прослушивая музыку, в большой степени влияет на способность контролировать свои движения и делать их более гармоничными. Взаимосвязь музыки и движения тесно объединяет эмоционально-духовное состояние и физическое. Связь духовного состояния и физического очень необходимо человеку.

Музыкальная деятельность привлекает своей эмоциональной окрашенностью, возможностью активно выразить отношение к музыке в движениях. Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность в движениях. То есть, на музыкальных занятиях все желающие заниматься обучением танцам, приобретают музыкально-ритмические навыки.

Педагог, преподающий обучение танцам, обязан научить перед выполнением движения под музыку правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за правильной осанкой. Главным правилом при этом является свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения.

В ходе слушания музыки, занимающиеся узнают, какие чувства передаёт музыка, о чём и как она рассказывает. Огромное значение в музыкальном обучении уделяется упражнениям.

Ритмичные движения помогают научиться владеть и управлять своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других танцовщиков, учат пространственной ориентации, укрепляют основные виды движений, способствуют освоению элементов плясок, танцев, игр, углубляют навыки общения с различными предметами и объектами.

С первых занятий необходимо стремиться к созданию психологически правильной, подходящей обстановки. Музыка способна создать настроение, активизировать движение, содействовать развитию двигательных навыков.

Огромное влияние занятия танцами оказывают на здоровье человека:

- Танцы тренируют практически все мышцы тела и положительно влияют на суставную ткань.

- Тренируют мышцы спины и помогают формировать красивую осанку.

- Танцы формируют ровную красивую походку.

- Оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм, вследствие чего снижается частота простудных заболеваний.

- Занятия танцами тренируют дыхательную систему.

- Усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах.

- Занятия танцами улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.

- Положительно влияют на работу сердечнососудистой системы.

- Регулярные занятия танцами способствуют снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид.

- Повышают работоспособность и выносливость организма.
- Регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память.

Занятия танцами положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья — эндорфинов. Танцы улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью. Занятия танцами под музыкальное сопровождение помогают снять физическое или умственное напряжение, например, у студентов во время сдачи экзаменов.

На основании вышеизложенного материала, мы провели исследование среди студентов Уральского университета путей сообщения.

Нас заинтересовало, каким образом связь между физическими упражнениями и занятиями танцами влияют на организм человека.

Нами был проведен интернет-опрос студентов УрГУПС с 1 по 3 курс.

В опросе приняло участие 258 человек, из них 150 девушек и 108 юношей. Им был задан вопрос, хотели бы вы на занятиях по физической культуре в университете изучать основы танцевального искусства взамен традиционных занятий?

Полученные результаты опроса видны на рисунке.

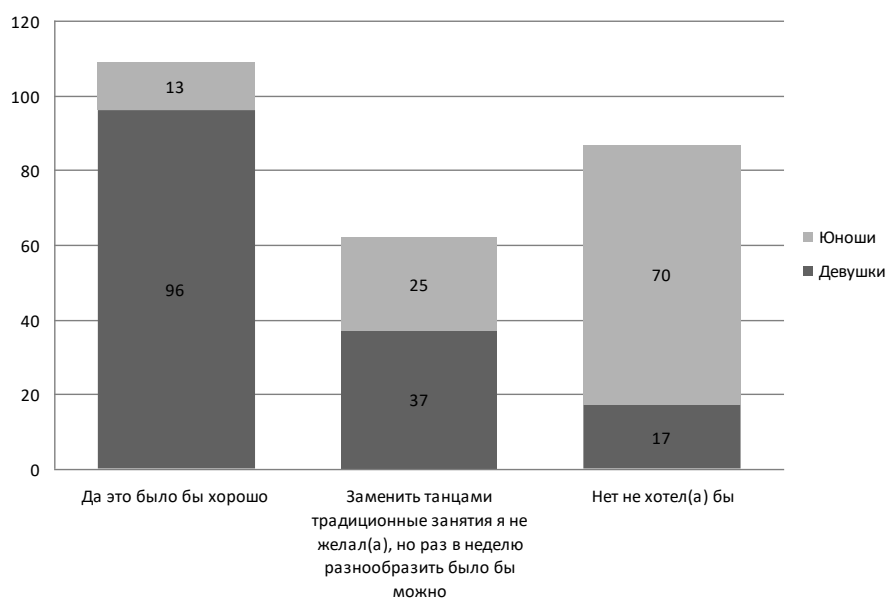


Рис. – Отношение студентов к обучению элементам танцев на занятиях по физической культуре в УрГУПС

Исходя из полученных данных опроса видно, что многие студенты хотели бы заниматься танцами во время занятий физической культурой в университете. Большинство из них - девушки. Юноши, в большинстве своем, предпочитают заниматься традиционными видами спорта.

Хотя, многие из них положительно отнеслись к тому, если бы танцами можно было заниматься на занятиях по физической культуре в своем университете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. - Сургут, 1999. - 184 с.
2. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности. ИнтерЭкспо Гео-Сибирь. – 2014. – №2. – Т. 6.
3. Ромм В.В. Танец и здоровье / В.В.Ромм – МСА, 2005.
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2002

FOLK DANCES AS A MEANS OF MOTIVATION OF STUDENTS PHYSICAL TRAINING

Tyukanov Nikita Alekseevich,
student traffic management faculty USURT,
Mishneva Svetlana Danisovna,

УДК 373.037:004(075)

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Горская Инесса Юрьевна,
доктор педагогических наук, профессор,
Харитонова Людмила Григорьевна,
доктор биологических наук, профессор,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск

Аннотация. В статье представлены результаты исследования специфики координационной подготовленности дошкольников Крайнего Севера. Изучен уровень развития основных координационных способностей, значимых для успешности двигательной, психомоторной, учебно-познавательной деятельности детей. Обоснована направленность коррекционных мероприятий в системе физического воспитания дошкольников, проживающих в экстремальных климатических условиях.

Ключевые слова: координационные способности, дошкольники, физическая культура, климато-географические условия.

Abstract. The article presents the results of the study the specifics of the coordination of preparedness of preschool children of the Far North. Studied the level of development of basic coordination skills that are relevant to the success of motor, psychomotor, educational and cognitive activity of children. The directions of corrective measures in the system of physical education of preschool children living in extreme climatic conditions.

Index terms: coordination abilities, preschool children, physical culture, climate and geographical conditions.

Введение. В последние десятилетия показатели физического состояния детского населения России снижаются, причиной чего является комплексное воздействие ряда генетических и средовых факторов. Забота о будущих поколениях россиян выражена на правительственном государственном уровне, при этом приоритет, безусловно, отдан профилактическим и оздоровительным тех-