

заинтересованности школьника в конечном результате – повышении двигательной активности, уровня здоровья и физической подготовленности. При этом заинтересованную цепочку можно представить как: — создание интереса — формирование мотивов — использование стимулов — конечный результат, где на каждом этапе спортивные атрибуты и символика играют свою положительную роль.

Представленные краткие положения по использованию в общеобразовательной школе спортивной атрибутики и символики позволили по итогам педагогического эксперимента повысить уровень мотивации и интереса к занятиям по физической культуре, повысился уровень двигательной активности старшеклассников во время самостоятельных занятий дома, а школьная атрибутика стала неотделимым фактором стимулирования уровня здоровья и физической подготовленности школьников.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ

И.М. Кременевская, С.А. Зорина

Актуальность данной темы заключается в поисках нестандартных решений при обучении учащихся, применение новых форм и методов проведения уроков по физической культуре с девушками 16-17 лет, так как в этом возрасте, достигая морфологической и психологической зрелости, они теряют интерес к занятиям физической культуры. Новизна подачи учебного материала, новые виды упражнений больше заинтересовывают учащихся, увеличивают их двигательный режим. Ритмическая гимнастика основана на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение девушкам. Положительные эмоции всегда связаны со значительным подъемом жизненного тонуса, вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм и способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. В процессе музыкально-ритмических занятий, наряду с задачами общего физического развития девушек решаются задачи эстетического воспитания.

Объектом исследования являлся уровень эмоционального состояния девушек 16-17 лет.

Целью работы – определить воздействие музыкально-ритмического воспитания на эмоциональное состояние девушек.

В данной работе ставились задачи:

- Определить и проанализировать средства музыкально-ритмических упражнений.
- Разработать комплексы музыкально-ритмических упражнений, способствующих изменению эмоционального состояния девушек 16-17 лет.

В эксперименте принимали участие 10 девушек. На первом этапе эксперимента провели тестирование до занятий с использованием музыкально-ритмических упражнений по методике САН, разработанной Ленинградской военно-медицинской академией, измерение эмоциональных состояний. Где буква «С» - означает самочувствие, «А» - активность, «Н» - настроение.

Результаты тестирования на эмоциональное состояние девушек до занятий следующие: у семи из десяти девушек оценка самочувствия выше 5 баллов (по 9-бальной системе), показатели активности - 7 из 10 девушек получили оценки выше 5 баллов, настроение превышает оценку 5 баллов у 9 девушек.

На втором этапе эксперимента в водной и заключительной части урока по физической культуре использовали комплексы музыкально-ритмических упражнений. Комплексы состоят из специально разработанных двигательных действий, выполняемых в соответствии с особенностями музыки, куда входят: упражнения на согласования движений с музыкой, ходьба и бег, элементы национальных и современных танцев, упражнения на гибкость.

Таким образом, в комплексах музыкально-ритмических упражнений отражено все разнообразие музыки и двигательных действий. Простота исполнения и доступность обучения, большая дозировка, поточный способ выполнения, высокий темп и ритм позволяют говорить о существенной нагрузке на организм девушек.

По окончании каждого урока по физической культуре предлагалось тестирование по методике САН. Результаты тестирования следующие: оценки самочувствия – у 3-х девушек выше 8 баллов, у 5-ти выше 7 баллов; оценки активности – у 5-ти девушек выше 8 баллов, у 3-х выше 7 баллов, у 2-х выше 6 баллов; оценки настроения – у 8-ми девушек выше 8 баллов, у 2-х до 7 баллов.

Результаты этого тестирования говорят о том, что музыкальное сопровождение обладает большой силой непосредственного воздействия, обогащает занятия, делает его насыщеннее, интереснее. Под музыку легче переносятся большие физические и психологические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления организма, поднимается настроение и увеличивается интерес к занятиям физической культурой. Танцевальные и ритмические упражнения способствуют гармоническому развитию форм тела и функций организма, воспитанию

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