

протяжении всей жизни, а также обучать этому своих учащихся во время своей профессиональной деятельности. Но достичь определенного уровня знаний и умений по самоконтролю за состоянием, контролю за развитием физических качеств можно только совместно с изучением вышеназванных дисциплин.

Итак, подготовка студентов педагогических институтов к будущей профессиональной деятельности является сложным воспитательным и образовательным процессом. Физическое воспитание в этом процессе должно быть звеном общей цепи дисциплин, изучаемых студентами. Осуществление межпредметных связей на занятиях по физическому воспитанию сделает учебный процесс более интересным, эффективным. Физическое воспитание должно играть ведущую роль в процессе подготовки педагога.

Танцы как средство физического воспитания

Манохина С.И., Горячева Е.Е.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Среди различных способов достичь хорошей физической формы, гармонии души и тела танцы, танцевальные упражнения занимают важное место. Танцы представляют собой тренировку всего организма в целом. Танцы включают в себя различные движения, танцевальные шаги, вращения, прыжки.

В работе со студентами можно применять разнообразные варианты занятий по дозировке, темпу, амплитуде движений, по варианту занятий подчиняются единым законам построения уроков. Выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть составляет 7-10 % от общего времени занятия. Основной задачей является настрой студентов на работу, подготовить организм к

выполнению основной работы. В 2001-2002 учебном году преподаватели кафедры физвоспитания РГППУ очень активно начали включать танцевальные упражнения в подготовительную и основную части занятий. В частности, в подготовительную часть включаем различные танцевальные шаги: шаги галопа, польки, вальсовые шаги. Основная часть составляет 80-85 % от общего времени занятия. В основную часть были включены целые танцевальные композиции, в основе которых лежало искусство разных национальностей: рок-н-ролл, брейк, сиртаки, диско. Было отмечено, что танцы формируют правильную осанку, развивают гибкость, выносливость, прыгучесть, благотворно влияют на функциональные системы организма, но самое главное, развивают ритмичность и координацию движений, помогают научиться владеть своим телом. Так как постоянно разучиваются новые комбинации шагов, занятия вызывают больший интерес, чем другие тренировки, посещение студентами занятий по физвоспитанию улучшилось на 20 %. При помощи свободных танцевальных движений человек как бы выплескивает свои эмоции, выражает свои чувства, снимается чувство страха, крепнет доверие к самому себе, танцы требуют от человека концентрации внимания, раскрытие творческих способностей.

Заключительная часть составляет 5-10 %. Состоит из дыхательных упражнений, упражнений на расслабление. Упражнения выполняются сидя или лежа.

Занятия приносят положительный эффект тогда, когда занимающийся испытывает радость, приятные эмоции, которые побуждают его к активности без принуждения.

Танцы поднимают настроение, снимают стресс, вносят в жизнь элемент разнообразия и могут служить эффективным средством укреплению здоровья.