

УДК 796

## ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ХОРЕОГРАФИИ У ДЕВУШЕК В ВУЗЕ

Бурдакова Д. Е.

Лыженкова Р.С.

Иркутский государственный университет Путей Сообщения

г. Иркутск. Россия

burdakovad315@gmail.com

**Аннотация.** В данной работе анализируется выявление положительного эффекта у девушек занимающихся ФК. Рассматриваются вопросы, связанные с развитием духовной нравственности. Содержание работы представлено как развитие координации, гибкости, выносливости, развитие опорно-двигательного аппарата, а так же физическое воспитание девушек в вузе. Оценивается заинтересованность студенток в использовании танцев.

**Ключевые слова:** хореография, студенты, физическая культура, танец, вуз, спорт.

## STUDYING THE INFLUENCE OF CHOREOGRAPHY IN GIRLS AT THE UNIVERSITY

Burdakova D. E.

Lyzhenkova R. S.

Irkutsk state University of Railways

Irkutsk. Russia

burdakovad315@gmail.com

**Annotation.** This paper analyzes the identification of a positive effect in girls engaged in sports. The issues related to the development of spiritual morality are considered. The content of the work is presented as the development of coordination, flexibility, endurance, development of the musculoskeletal system, as well as physical education of girls in high school. The interest of students in the use of dances is estimated.

**Keywords:** choreography, students, physical culture, dance, University, sport.

**Цель:** изучить влияние положительного эффекта хореографии у девушек на уроке физической культуры в вузе

**Задачи:**

1. Изучить литературу, связанную с данной темой.
2. Оценить заинтересованность студентов использование элементов танцев на ФК у девушек в вузе, используя литературу.
3. Определить, как элементы хореографии влияют на физическое воспитание у девушек в вузе ИрГУПС.

Анализ литературных источников свидетельствует, что хореография – это одно из важных средств эстетического воспитания. Так же хореография, в первую очередь, это искусство, которое позволяет приобрести уверенность в себе. Следует заметить, что мышцы при занятиях напрягаются, соответственно, при помощи танца можно не только развить гибкость, но еще его можно использовать вместо зарядки. Благодаря такому виду искусства можно научиться грациозно ходить, держать спину ровно, движения также положительно сказываются на походке и фигуре. Помимо этого, танцы доставляют человеку моральное удовольствие. Соответственно, психическая сфера также испытывает положительное влияние. Благодаря танцу после нагрузок на психологическом уровне, а также физическом можно получить максимальное расслабление. Нам известно, что в культуре выделяется две стороны – физическая культура (пластика тела) и духовная культура (красота души). Физическая культура вобрала в себя ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления заложенных природой задатков. В физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических и нравственных качеств. С понятием «физическая культура» тесно связано понятие «спорт», для которого характерны соревновательная деятельность, спортивные достижения и зрелищность. Согласно теории Вильгельма фон Гумбольдта, всемирная история представляет результат деятельности духовной силы, лежащей за пределами познания, которая проявляет себя через творческие способности и личные усилия отдельных индивидов. Вследствие этого сотворчества и составляют духовную культуру человечества. [1,2,3,4,5]

Особенным средством эстетического воспитания является хореография, которая развивает и творческие способности. Так же занятия хореографией заметно улучшают гибкость и координацию движений, а еще способствуют развитию специальной выносливости. При

использовании элементов хореографии также решаются и задачи технической подготовки – освоение различных элементов и комбинации.

Мы видим что занятия хореографией без перенапряжений для организма помогает восстановить здоровье и быстро войти в форму. Элементы хореографии, адаптированные к определенному контингенту, дают возможность занимающимся приобрести правильную осанку и научиться рациональной двигательной технике. Хореография обеспечивает перераспределение мышечных усилий, учит сохранять равновесие тела и быть уверенным в себе, способствуя решению ряда психологических проблем. [1, стр.62-63]

В процессе занятий хореографией увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Поэтому привлечение хореографического искусства в физкультурно-спортивное является объективным процессом. Все средства художественной выразительности (музыка, театр, хореография, изобразительное искусство) могут успешно использоваться на занятиях по физической культуре, а также в постановке художественно-массовых и спортивных мероприятий. [4, стр. 667-668]

Так же, анализируя литературу мы видим, что основными задачами данных типов уроков является начальным этапом освоения какого-либо вида спорта или системы физических упражнений. В таком случае лучше использовать отдельный метод выполнения упражнений с его многократным повторением. Каждое сложное упражнение нужно распределять на отдельные элементы, а также выполнять подготовительные упражнения, подводящие к главному. [2, стр.118]

Известно, что в системе хореографического образования разработан и апробирован, с учетом мировых стандартов, научно-методический подход к созданию оптимальных организационно педагогических условий совершенствования практического и теоретического процесса. Части системы относительно самостоятельны, но не изолированы, находятся во взаимосвязи, постоянном развитии и движении. Это помогает обеспечить целостность данного процесса, выявить связи его структурных компонентов, отношения, иерархию, проанализировать влияние внутренних и внешних факторов, построить теоретическую модель образования в рассматриваемом направлении, определить закономерности и принципы развития данной системы, оценить и оптимизировать объект в соответствии с требованиями данной учебно-образовательной системы. [7, стр.210]

Таким образом, на сегодня важно определить роль, место и значение хореографии в физической культуре и признать, что эстетические параметры танца являются

важнейшими, но не единственными характеристиками. Нужна дополнительная профессиональная программа по физическому воспитанию в образовательных организациях, которая смогла бы обеспечить преподавателей новыми, научно обоснованными теоретическими положениями и методическими разработками, отражающими уровень научно-педагогического прогресса. Содержание программы должно более оперативно реагировать на возникающие проблемы воспитанников системы образования. Задачи физического, творческого и эстетического воспитания обучающихся заставляют пересмотреть разновидности и многообразие типов танца в социальном контексте развития личности [3]. Использование хореографической дисциплины для широкого круга обучающихся на занятиях по физической культуре апробировано на практике и рекомендуется в выпущенных автором этой статьи учебных и учебно-методических пособиях: «Пластические тренинги саморазвития и самосовершенствования» [4], «Тренинги — практикумы из арсенала хореографии, направленные на совершенствование двигательного аппарата человека», «Танцевальная терапия как средство универсальной технологии преподавания хореографии», «Методика и организация хореографической деятельности дошкольников и младших школьников» и др.[5,стр.183]

Что бы добиться результатов исследования был проведен опрос. В соцсети Вконтакте В нем приняли участие студенты ИрГУПС разных факультетов и различных курсов в количестве 180 человек.

На вопрос: «Как вы относитесь к хореографии, в общем?» -большинство опрошенных студентов, были девушки (80%) и они считают, что хореография улучшает состояние,-20% нейтрально давший ответ, были юноши, они считают, что хореография в большей степени интересна девушкам.

На вопрос: «Увеличивается ли заинтересованность к занятиям ФК при использовании элементов хореографии?» -58% ответили, что действительно заинтересованы к занятием ФК при использовании элементов хореографии,-10% дали отрицательный ответ, потому что считаю, что это скучно.,-32% затрудняются ответить, потому что предпочитают другие увлечения.

На вопрос: «Помогают ли занятия танцами улучшить взаимоотношение между одноклассниками в вузе?» -56% опрошенных ответили, что действительно танцы улучшают взаимоотношения между студентками,-11% не считают, что танцы помогают

улучшить взаимоотношения,-33% затрудняются ответить, так как не знают смысл в хореографии.

На вопрос: «Хотели бы вы чаще заниматься ФК используя хореографию?»-49% ответили, что они бы чаще занимались на ФК используя танцы, так как от танцев студентки получают удовлетворение, это их в какой-то степени успокаивает,-21% считает, что это не обязательно, потому что сомневаются в своей пластичности, -30% ответили, нейтрально т.к., никогда не танцевали.

На вопрос: «Улучшает ли занятие физической культурой ваше физическое и эмоциональное состояние?» -77% проголосовали, что действительно занятие физической культурой улучшает их физическое и эмоциональное состояние,-23% проголосовавших затрудняются ответить, так как не могут сказать точно, так это или нет.

На вопрос: «Какие стили танцев вам больше нравятся: - современные танцы, народные танцы, классические танцы?» -62% проголосовали, за современные танцы, студенты нашего поколения, больше тянутся к современному, поэтому им нравятся такие танцы,-16% проголосовали за вариант народных танцев, потому что не стоит забывать свою культуру, -22% студенток ответили за классические танцы, потому что эти танцы более спокойные и требуют к себе особой заинтересованностью.

Проведя опрос и проанализировав литературу можно сказать, что хореография у девушек в вузе оказывает положительный эффект, еще положительно влияет на здоровье, фигуру и эмоциональное состояние. Так же танцы влияют на координацию и гибкость тела, а следовательно улучшает опорно-двигательный аппарат. Правильно подобранные движения танцев, значительно влияет на грацию девушек, тем самым обеспечивает систематическое посещение занятий физической культуры. Важно что бы преподаватель по ФК был компетентен в выборе элементов танца. Из выше сказанного следует, что при грамотном выборе элементов танца улучшается эмоциональное состояние девушек и раскрепощенность в социуме. Из опроса так же мы видим, что большее количество опрошенных студентов, делают предпочтение на использование спортивных танцев. Можно сказать, что грамотный выбор танцев повышает физическое состояние студенток.

Из всего выше перечисленного можно сделать вывод, что внедрение хореографии в ФК, сказывается положительно на здоровье и является более современным подходом к учащимся студентам в вузе.

### Список литературы

1. Головкин А.В. «Хореография в современных видах спорта»/ Теория и практика физической культуры//2011. -№6. С.62-64.
2. Данилович А.Е., Мостовая Т.Н., Старовойтов Ю.Н. «Методика построения уроков хореографии в системе физического воспитания в вузе»/Статья в журнале-материалы конференции//2017.-№4. с.117-121
3. Котенко Н.В. «Особенности хореографической подготовки в спортивных танцах»/ Труды молодых ученых//2012. с.63-66.
4. Максютова Г.У. «Хореография в духовной и физической культуре как единство гармонии тела, воли и разума»/физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов//2016. с.697-699.
5. Мацаренко Т.Н. «многофункциональность хореографии как важного феномена в физическом воспитании»//2017. С.180-184.
6. Пармузина Ю.В. «использование средств хореографии в подготовке спортсменов в фитнес-аэробике»/ Физическое воспитание и спортивная тренировка//2019. -№2(28).
7. Перлина Е.В. «хореографическое искусство в образовательной среде вузов культуры и искусств: теория и практика»/вестник МГУКИ// 2013. С.209-112.