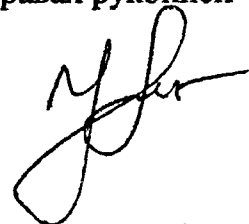


5056

А

На правах рукописи



Зубкова Тамара Ивановна

**Методика комплексного применения
хореографических и гимнастических упражнений
в факультативной форме физического воспитания студентов**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук**

Москва – 2006

А

А

Работа выполнена на кафедре ЛФК, массажа и реабилитации Российского
государственного университета
физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: кандидат медицинских наук, профессор
Валеев Наиль Мустафович

Официальные оппоненты: кандидат педагогических наук, доцент
Сингина Надежда Федоровна
доктор педагогических наук, профессор
Менхин Юрий Владимирович

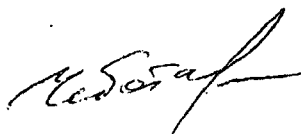
Ведущая организация: Всероссийский научно-исследовательский
институт физической культуры и спорта

Защита состоится « 03 » октября 2006 года в 14³⁰ часов на
заседании диссертационного Совета К. 311.003.01 при Российском
государственном университете физической культуры, спорта и туризма по
адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4, аудитория 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК.

Автореферат разослан _____ 2006 г.

Учёный секретарь
диссертационного Совета



T000005056

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Чеботарёва И.В.

А

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность работы.

Интерес к использованию хореографических упражнений для физической подготовки растёт с каждым годом. Однако пока не существует методик, в которых хореографические упражнения были бы внедрены в практику проведения факультативных занятий по физической культуре для студентов ВУЗов. Для проводимого исследования актуальным является поиск нового подхода в физической подготовке студентов с использованием адаптированных хореографических упражнений.

5056
Гимнастические упражнения способствуют улучшению показателей таких физических качеств, как гибкость, силовая выносливость, совершенствуют координацию, позволяют накопить значительный арсенал движений, придавая лёгкость восприятию новых двигательных заданий. Хореография «работает» на уровне ещё более тонких ощущений, благодаря чему хореографические упражнения воспитывают тонкое ощущение равновесия тела в статике и динамике, ощущение симметричности частей тела, умение правильно (с точки зрения правильности осанки) держать туловище – всё это даёт возможность рационально (с наименьшими затратами усилий) выполнять упражнения. Хореографические упражнения способствуют коррекции осанки и гармонизации телосложения, и включение их в факультативное занятие в сочетании с гимнастическими упражнениями позволяет ускорять процесс коррекции осанки и фигуры в целом. Следует отметить, что использование хореографических упражнений помимо решения ряда общеобразовательных задач, таких как: ознакомление с основами музыкальной грамоты, приобщение к культуре и искусству – позволяют воспитать двигательную культуру занимающихся. При работе со студентами ВУЗа воспитание двигательной культуры является одной из

основных задач освоения упражнений, так как именно умение рационально и красиво двигаться является одним из важных аспектов профессионального обучения, так как студенты многих специальностей (в основном публичных) нуждаются в большей степени в воспитании эстетики движения.

Использование хореографических упражнений в сочетании с гимнастическими для совершенствования физической подготовленности вызывают у студентов повышенный интерес к занятиям физической культурой и к дальнейшему самосовершенствованию.

Однако стоит отметить, что научно разработанных программ применения хореографических упражнений в процессе физического воспитания студентов не существует. Отсутствуют также методики, способные комплексно применять хореографические и гимнастические упражнения в факультативной форме физического воспитания студентов.

Всё это обусловило актуальность темы.

Объектом исследования является факультативная форма физического воспитания студентов различной степени физической подготовленности.

Предметом исследования является методика применения хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме физического воспитания студентов различной степени подготовленности.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что факультативные занятия с использованием хореографических упражнений в сочетании с гимнастическими позволят повысить интерес студентов к занятиям по физической культуре, улучшить показатели физических качеств, состояние осанки и настроение студентов, имеющих и не имеющих спортивную квалификацию.

Целью работы является разработка и обоснование методики физической культуры, основанной на комплексном применении

хореографических и гимнастических упражнений в факультативной форме занятий.

Для достижения цели исследования были поставлены **следующие задачи:**

1. Разработать методику комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений в физическом воспитании студентов в факультативной форме занятий при различной степени физической подготовленности.
2. Оценить эффективность воздействия разработанной методики на некоторые физические качества (гибкость, силовая выносливость) и осанку студентов различной степени физической подготовленности (имеющих и не имеющих спортивную квалификацию).

Оценить эффективность воздействия разработанной методики на настроение студентов.

Методологическая база исследований.

Исходя из задач, поставленных в диссертационной работе, эффективность разработанной методики улучшения функционального состояния и физической подготовленности исследуемых лиц был сформирован исследовательский комплекс, состоящий из трёх блоков:

- 1) методы, характеризующие функциональное состояние организма;
- 2) методы антропометрического исследования;
- 3) методы, позволяющие установить улучшение настроения, мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования.

Для решения задач исследования нами были использованы следующие методы исследования:

- опрос по шкале настроения (субдепрессии) Зунга-Балашовой;
- педагогическое тестирование уровня общей силовой выносливости, гибкости;