

**Применение упражнений с танцевальной направленностью
на занятиях по физической культуре со студентками БНТУ**

Полякова Т.В., Лашук А.В., Дубовик К.А., Асмакович Ж.И.
Белорусский национальный технический университет

Одним из важнейших направлений в реализации комплексного подхода к оздоровлению и формированию здорового стиля жизни студенческой молодежи является модернизация действующей системы физической культуры на основе внедрения новых нетрадиционных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Танец и гимнастика – прекрасные средства двигательной активности человека. Танцевальные упражнения можно использовать и при работе со студентами на занятиях по физической культуре.

Цель данной работы – решить с помощью внедрения в учебный процесс новых способов проведения занятий проблему отсутствия заинтересованности студентов в занятиях физической культурой.

В начале учебного года был проведен опрос студенток 1–4 курсов инженерно-педагогического факультета в количестве 40 человек с целью получения информации об их заинтересованности во внедрении в занятия по физической культуре упражнений с танцевальной направленностью.

На основании полученных данных были составлены комплексы упражнений с танцевальной направленностью, которые соответствует интересам девушек, а также являются доступным для занимающихся со средним и низким уровнем физической подготовленности либо ранее не занимавшихся танцами. Комплексы включают элементы различных танцев, такие как твист, подскоки, перекаты, повороты, вращения и т.п., которые сочетаются с упражнениями координационной направленности. Все эти упражнения рекомендуется выполнять с соответствующим музыкальным сопровождением в основной части занятия. По мере освоения упражнения можно увеличивать темп, амплитуду движения и изменять исходные положения и положения туловища, рук и ног.

Проведенное в течение года исследование показало, что в процессе занятий студентки не только с удовольствием посещают занятия, но и становятся более ловкими, сильными, выносливыми, грациозными в движениях, развивают способность к расчету усилий, анализу ситуаций и выбору наиболее эффективных движений.