

УДК 796.8

**Потемкина Ольга Николаевна,**  
заведующая кафедрой хореографического искусства,  
профессор, заслуженный работник культуры,  
ЛНР – ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Луганская государственная академия культуры и искусств  
имени Михаила Матусовского», ЛНР, г.Луганск

**Иванченко Олег Алексеевич,**  
преподаватель 1 категории цикловой комиссии  
хореографических дисциплин – колледж,  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Луганская государственная академия культуры и искусств  
имени Михаила Матусовского», ЛНР, г.Луганск

### **СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ**

**Аннотация:** в статье освещается процесс формирования физической культуры студентов хореографических отделений. Физическая культура рассматривается как подготовка, которая включена в освоение хореографических дисциплин и способствующая овладению разными двигательными навыками.

**Ключевые слова:** физическая культура, практические умения, двигательные навыки, обучающиеся.

Физическая культура человека – это совокупность знаний, умений, навыков, мотивационных ориентаций и социальных ценностей, которые формируются в процессе обучения, а также социально-нравственных ценностей, направленных на физическое совершенство, духовное здоровье и психическое здоровье обучающегося.

Как отмечают авторы книги «Физическая культура студента», что «... физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности» [с. 6].

Следовательно, главной целью физического воспитания является порождение культуры личности, сохранение и приумножение здоровья, а также подготовки к оригинальной профессиональной деятельности. Физическая культура индивидуума включает в себя множество факторов, которые обуславливают, переплетают и связывают между собой друг друга.

Для того, чтобы достичь цель, нужно поставить и решить несколько задач:

- знание биомеханики тела;
- освоение основ физической культуры и здорового образа жизни;
- психологическая готовность к профессиональной деятельности;
- обретение и формирование мотивации, в отношении к физической культуре и самовоспитанию;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;



- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность учащегося к своей будущей профессии.

Такая подготовка, которая включена в освоение хореографических дисциплин, способствует овладению разными двигательными навыками.

Также можно выделить три этапа восприятия учебного материала обучающимися: начальное уяснение, детализация и освоение, закрепление и усвоение. Каждый этап не может существовать друг без друга. Так без последнего, у первого не будет результата, а у последнего без первого знаний, которые можно применить.

Освоение упражнений и элементов осуществляется с помощью использования методов и приемов техник исполнения, чувства движений, верной фиксации и так далее. Для максимального результата важно соблюдать систематически большее число повторений. Корректировка при допущении ошибок должна быть поэтапно. Важно отслеживать процессы приобретения знаний и навыков, чтобы они не становились динамическими стереотипами.

Сгибание и разгибание конечностей, амплитуда движений, должны влиять на различные группы мышц. Во время укрепления комплекса различные элементы могут быть выполненными с нарастающей интенсивностью и с огромным количеством повторов.

Занятие чаще всего состоит из трех частей: подготовка, основная часть и заключительная.

Первая часть (не больше десяти минут) может быть использована для функциональной подготовки тела: разогрев, легкое растягивание мышц и увеличения эластичности, а также психологического душевного состояния для будущей деятельности. Здесь могут быть применены различные, несложные упражнения, направленные на координацию. Такие комплексы для первой части занятия основаны на его задачах и содержании.

Основная часть длится до тридцати минут и может заключать в себе сразу несколько задач. Например: воспитательные, развивающие физические качества. Эта часть занятия основана на таких положениях, как:

Техническая подготовка находится в начальной части урока, когда тело обучающегося находится в состоянии готовности к уяснению новых и ранее изученных элементов. В решениях задач рекомендуют использовать волевые качества, упор делают на технику исполнения, скорость и силу.

В самом начале основной части занятия можно использовать метод расчлененного трудного элемента и самостоятельных упражнений. Самая большая нагрузка в занятии приходится на второй блок основной части, ведь это закрепление и уточнение с корректировкой отдельных элементов. Эта самая сложная часть занятия с постепенным снижением к окончанию.

Заключительная часть занятия длится всего 5 минут и создана для поэтапной нормализации двигательной активности и восстановления дыхания.

Образовательный процесс должен собрать в себе все основные задачи: студенты должны освоить большую часть программы и изучаемого материала, и освоить его в совершенстве. Элементы для первого года обучения не должны быть сложными, но должны включать в себя определенную сложность танцовщика.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы [2].



Доступный материал – это гарантия успеха в случае, если обучающиеся верно и быстро выполняют задачи, то в последующих занятиях можно добавить усложнения для техники исполнения. Так и формируется мобилизационная активность. При таком состоянии, в условиях его сохранения, формируется психологическая ориентация на продуктивную работу. Не трудные элементы способствуют потере интереса у студентов, что пагубно влияет на образовательный процесс. Но и трудные упражнения, несут в себе негативную сторону, ведь обучающиеся не могут качественно впитать информацию и останавливаются в танцевальном развитии.

Главная задача педагога заключается в осознанном процессе и подходе к каждому движению, сохранить и преумножить техническую оснащенность обучающихся.

Из выше изложенного следует, что формируя физическую культуру студентов на хореографических отделениях педагоги не только качественно влияют на физическое их развитие, но и в значительной мере формируют необходимые навыки для успешного овладения обучающимися хореографическим искусством в целом.

*Список литературы:*

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.).
2. Мазырина, А. М., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В. Физическая культура личности студента как общественная и индивидуальная ценность / А. М. Мазырина, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва // Современные наукоемкие технологии. – 2014. – № 11. – С. 56-57; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?Id=34777> (дата обращения: 10.05.2024).

