**РОЛЬ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

*В. В. Юдина, БГПУ*

Сложившаяся практика физического воспитания студентов и используемые формы работы не способны в настоящее время эф­фективно решать задачи, связанные с формированием потребности в занятиях физической культурой

Одной из причин негативного отношения, студентов, как пока­зывают социологические исследования, является проведение заня­тий по шаблону с преобладанием метода принуждения. Как показы­вает практика, методика построения и используемые средства на протяжении последних 50-ти лет практически не изменялись.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных средств и методов, которые, с одной стороны, повышали интерес и воспитывали потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а с другой — эффективно влияли на развитие двигательных способностей.

Цель нашей работы — выявление эффективности использования танцевальных упражнений и функциональной музыки в развитии двигательных способностей и формировании интереса и потребности в занятиях физической культурой.

В течение учебного года были апробированы занятия, основу которых составляли танцевальные упражнения в сочетании с ком­плексами ритмической гимнастики. Применение такого сочетания упражнений предполагало отход от жесткой регламентации занятий, повышение их эмоциональности, широкое использование техниче­ских средств. Эксперимент проходил в несколько этапов. На пер­вом этапе занятия по физической культуре состояли из подготови­тельных танцевальных упражнений и комплекса ритмической гимна­стики. На втором — в учебные занятия включались основные танцевальные упражнения. На третьем этапе учебные занятия строились на основе сочетания ритмических и танцевальных упраж­нений.

На занятиях со студентами использовались танцевальные уп­ражнения, которые используются в классических и современных танцах. В классическом танце мы условно выделяли две группы движений — подготовительные и основные. К первой группе отно­сятся: отведение ноги в сторону, вперед, назад на носок, полуприседы, приседы и их разновидности. Именно эти движения и являют­ся основами для воспитания школы движений.

Основными танцевальными движениями являлись: пристав­ной шаг, переменный шаг, галоп, полька, полонез, вальс, мазурка, бульба, крыжачок. На первом этапе обучения упражнения выполня­лись в облегченных условиях, стоя лицом и боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку. По мере освоения упражнений задания выполнялись без опоры.

Введение в уроки элементов музыки стимулировало развитие Функциональных систем организма, повышало эмоциональное со- стояние, положительно воздействовало на нервную Систему зани­жающихся.

Результаты социологической тест-анкеты, которая была проведена среди студентов, показывают, что до эксперимента у 90 *%* студентов основным мотивом посещения занятий являлось получе­на зачета. Физическая культура и спорт занимали одно из последних мест в системе социальных ценностей студентов — 77 % опрошенных. 60% - оценивали свою физическую подготовленность как низкую.

В результате эксперимента у 30 % студентов изменилось 0т ношение к занятиям физической культурой 80 % отметили улучшение самочувствия и своих физических кондиций, 90 % считают занятия интересными и высокоэмоциональными, 85 % отмечают, что освоенные двигательные навыки пригодятся в их будущей работ педагога.

Таким образом, введение в занятия элементов танца и хорошо подобранного музыкального сопровождения — не только путь формирования соответствующего отношения к занятиям физиче­ской культурой, но и мощный рычаг повышения разносторонней об­разованности и воспитанности студентов, что сыграет немаловаж­ную роль в их будущей педагогической деятельности.