

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**О.А. Сбитнева, старший преподаватель**

**Пермский государственный аграрно – технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова»,  
(Россия, г. Пермь)**

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10163

***Аннотация.** Материалы статьи отражают значимость двигательной активности для здоровья. Представлены хореографические упражнения для профилактики заболеваний. Рассматриваются разные средства для поддержания психического, физического здоровья. Рассмотрена хореография как средство эстетического, физического воспитания. Обсуждается влияние танцев на эмоциональное, художественно-эстетическое, физическое развитие.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, здоровье, работоспособность, хореография, танцы, физическое развитие, эстетическое и физическое воспитание.*

В настоящее время происходит быстрое развитие высоких технологий, увеличивается автоматизация производства, изменяется характер производительного труда. Непрерывный рост научной, социально-политической информации порождает дисгармонию в развитии личности. Доля умственного труда в учебе, на производстве, в быту возрастает, ручного труда, физических нагрузок – сокращается. Предъявляются повышенные требования к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности, образовательному, профессиональному, культурному уровню специалистов. Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, атрофированию мышц, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению, росту заболеваемости, потере иммунитета. Двигательная активность является одним из основных, важных компонентов ЗОЖ, необходимым условием жизнедеятельности человека. На фоне активной двигательной деятельности формируется согласованная работа всех органов и систем организма. Для эффективной подготовки студентов, формирования необходимых свойств и качеств будущих специа-

листов, особое значение имеют средства воздействия физической культуры на организм. С помощью физических упражнений, используя хореографию, танцы, можно предупредить ряд болезней, осуществить коррекцию уже имеющихся нарушений организма. Воздействие упражнений на мышцы ног и туловища помогает исправить кривизну ног, сформировать правильную осанку, развить гибкость, эластичность мышц, связок, улучшить подвижность суставов. Упражнения на развитие выворотности ног оказывают лечебный эффект при дисплазии тазобедренных суставов. Постановка стоп в позиции с глубоким приседанием, различные махи ногами с сохранением хореографической осанки, позволяют не только тренировать суставы, позвоночник, но и действовать с терапевтическим эффектом. Сократить рост заболеваемости опорно-двигательного аппарата, ССС, ЦНС, дыхательной, иммунной систем в значительной мере помогает физическое и эстетическое воспитание. Хореографические упражнения с музыкальным сопровождением эмоционально воздействуют на человека, способствуя повышению продуктивности труда в любой сфере деятельности. В своем единстве компоненты физических упражнений, упражнений хореографии, тан-

цев, могут обеспечить положительный результат в сфере здоровья, физического развития, физической подготовленности. Для формирования правильной осанки и устранения ее дефектов необходимо равномерно включить в работу мышцы всего тела, развивать статическую силу мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, подвижность позвоночника. Нарушение осанки негативно воздействует на ССС, нервно-мышечную, костную системы. Рекомендуют выполнять следующие упражнения: лежа на животе руками взяться за стопы, потянуть себя вверх (улучшает гибкость позвоночника, укрепляет ягодичные мышцы, растягивает мышцы живота, бедер), сидя на полу наклоны в стороны, руки за головой (укрепляет квадратную мышцу поясницы, растягивает мышцы поясницы, улучшает подвижность позвоночника), в упоре на коленях махи ногами с поочередныммахом рук (укрепляет трапецевидную, широчайшую мышцы, ягодичные мышцы), упражнение «лодочка» на удержание (тренирует продольные мышцы спины, широчайшую мышцу спины, ягодичные мышцы), упражнение «кошечка» (тренирует продольные мышцы спины и шеи), упражнение «рыбка» (тренирует продольные мышцы спины и шеи, растягивает грудные мышцы). Стопы являются опорой для организма, выполняющие статические и динамические функции. При патологии плоскостопия рекомендуют упражнения лежа и стоя. Лежа на спине работа стоп вперед, назад (укрепляет мышцы сгибатели и разгибатели стопы), приседания – пятки вместе, носки врозь (растягивают мышцы голеней, стоп, улучшает подвижность голеностопного сустава), стоя поочередное отведение ног в сторону на носок (укрепляет мышцы стоп), стоя, отведя ногу вперед, постановка ног на пятку, носок (укрепляет мышцы стоп). При нарушении в тазобедренных суставах нарушается походка, нарушается осанка, возникают боли в ногах, спине, появляется плоскостопие. Рекомендованы следующие упражнения: сидя соединить стопы между собой, колени врозь (улучшает выворотность ног, укрепляет свод стопы, улучшает функцию тазобедренных суставов), сидя,

согнуть и разогнуть ноги в коленных суставах, стопы наружу (способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном и тазобедренном суставах), лежа на спине, попеременно сгибать ноги в колене, упражнения выполнять в стороны (улучшает функцию тазобедренных суставов, растягивает мышцы ног), упражнение «велосипед» (улучшает гибкость коленных и тазобедренных суставов), наклоны сидя по «турецки» (тренируется выворотность ног, укрепляются косые мышцы живота, квадратная мышца поясницы, мышцы плечевого пояса). Для поддержания психического, физического здоровья специалисты различных отраслей применяют разнообразные средства, среди которых особое место занимают танцы. Здоровье и танцы тесно взаимодействуют между собой. Активные движения положительно влияют на развитие всех мышц и организм в целом. Танцы помогают правильному формированию осанки, позвоночника, предотвращают сколиоз, плоскостопие. Укрепляют ССС, развивают дыхательную систему, благотворно влияют на ЦНС, усиливают иммунную систему, ускоряют обменные процессы в организме, укрепляют вестибулярный аппарат, улучшают координацию движений, оздоравливают половую систему. Укрепляют кости, мышцы, связки, снижают риск остеопороза. Танцы являются альтернативой диет, влияют на активную выработку эндорфинов – гормонов радости, являются лучшим антидепрессантом, развивают умственную активность. Происходит развитие психических процессов (восприятия, памяти, воли, внимания, мышления). Танцы воспитывают собранность, организованность, вырабатывают уверенность в себе. Занятия развивают подвижность, координацию, гибкость. Танцы развивают эстетический вкус, воспитывают нравственные чувства. Расширяется музыкальный кругозор, развивается музыкальность, чувство ритма, раскрываются творческие способности, чувство коллективизма. Развивается грациозность, умение владеть своим телом. Хореография – средство эстетического воспитания, гармоничного духовного и физического развития. Танцы, хореогра-

фия способствуют поддержанию общего тонуса, позволяют сохранить работоспособность, продлевают жизнь. Потребность в движении генетически заложена в организме человека и обусловлена ходом его эволюционного развития. Физиологи и врачи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия физическими упражнениями, хореографией, танцами способствуют гармоничному физическому развитию, повышению работоспособности, сохранению и укреплению психологического и физического здоровья. Влияя на разви-

тие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, постоянному развитию. Оптимальный объем двигательной активности оказывает положительное влияние на повышение умственной активности; развитие физических, психологических, коммуникативных качеств; функциональное состояние организма, нравственное и эстетическое развитие.

#### Библиографический список

1. Бахтин Ю.К. Факторы формирования здоровья человека и их значение // Молодой ученый. – 2012. – №5. – С. 397-400.
2. Гренлюнд Э, Оганесян Н. Танцевальная терапия. – СПб, 2004.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М., 2010.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П.Кобяков. – Ростов на Дону: Феникс, 2012.
5. Козлов В.В. Психология дыхания, музыки, движения, 2005. – С. 602.
6. Кривошекова О.Н, Зелова Т.Ф. Методы оценки и коррекции нарушений осанки у студентов. – Омск. СибАДИ, 2011.

### THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL AND AESTHETIC EDUCATION IN FORMATION OF HEALTH OF STUDENTS

**O.A. Sbitneva**, *senior lecturer*

**Perm state agrarian - technological university named after academician D.N. Pryanishnikov**  
(Russia, Perm)

**Abstract.** *The Materials of the article reflect the importance of motor activity for health. Choreographic exercises for disease prevention are presented. Different means for maintenance of mental, physical health are considered. Choreography as a means of aesthetic and physical education is considered. The influence of dances on emotional, artistic, aesthetic and physical development is discussed.*

**Keywords:** *physical activity, health, performance, choreography, dance, physical development, aesthetic and physical education.*