

ББК 74.58

С 29

Селиверстова, Н.Н., Кузнецова, З.М. Формирование репродуктивно-физического потенциала студенток средствами восточных танцев: монография / Н.Н. Селиверстова, З.М. Кузнецова. – Набережные Челны : Издательство НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. – 188 с.

Печатается по решению Ученого совета НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Рецензенты:

Пасмурова Л.Э. – кандидат педагогических наук, доцент НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ»

Зобкова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент ГАОУ ВПО НГТТИ

Редактор

Данилова Р.Р. – кандидат филологических наук, преподаватель колледжа ФК

В монографии рассматриваются вопросы, касающиеся обновленного содержания физического воспитания студенток педагогических вузов разделом «Восточные танцы» в вариативном компоненте программы «Физическая культура»; положительного влияния восточных танцев на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, физическое здоровье, физическую подготовленность и профилактику нарушений репродуктивной системы; теоретически обоснованного, разработанного и экспериментально апробированного раздела «Восточные танцы» в вариативном компоненте программы «Физическая культура» педагогического вуза для формирования репродуктивно-физического потенциала студенток.

Материалы монографии могут помочь в создании программно-методического обеспечения и быть включены в учебные программы, учебники и учебные пособия по теории и методике танцев в оздоровительной физической культуре, теории и методике физического воспитания для средних специальных и высших учебных заведений. Они также могут стать основой спецкурса по физическому воспитанию, использоваться в учебной и воспитательной работе со студентками - будущими учителями и в системе повышения квалификации учителей разных специальностей.

© Селиверстова Н.Н., Кузнецова З.М., 2012

© Оформление. Издательство НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ»

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РЕПРОДУКТИВНО- ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗА	8
1.1. Понятие репродуктивно-физического потенциала	8
1.2. Особенности состояния студенток 19-20 лет	10
1.3. Понятие танца, эффективность и задачи восточных танцев	16
1.4. Восточные танцы как средство физического воспитания студенток	27
Выводы по первой главе.....	36
ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО РАЗДЕЛА «ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ» В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ВУЗА.....	37
2.1. Содержание раздела «Восточные танцы» в вариативном компоненте программы «Физическая культура».....	52
2.2. Планирование учебного процесса.....	61
Выводы по второй главе.....	67
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗДЕЛА «ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ» В ВАРИАТИВНОМ КОМПОНЕНТЕ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	68
3.1. Исследование изменений показателей анкетирования.....	69
3.2. Изменение показателей физической подготовленности.....	80
3.3. Изменение сомато-физиометрических показателей за период экспериментальных исследований.....	85
3.4. Исследование изменения показателей репродуктивно - физического потенциала студенток за период эксперимента.....	103
Выводы по третьей главе	115
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	116
БИБЛИОГРАФИЯ.....	119
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	137