

**Бакшева Татьяна Витальевна**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ СИСТЕМЫ БОДИ-  
БАЛЕТА  
НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ПЛАСТИКИ ДЕВУШЕК В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

*Статья посвящена анализу современных тенденций развития танцевальных направлений фитнеса. Описан содержательный компонент средств классического танца и хореографии в боди-балете. Представлен инструментарий исследования морфофункциональных показателей и уровня двигательной пластики студенток.*

*Ключевые слова: боди-балет, современная оздоровительная система физической культуры, студенты вуза, морфофункциональное состояние, пластичность движений.*

**Baksheva Tatiana Vitalyevna**

**THE EFFECTIVENESS OF BODY-BALLET ON HEALTH  
AND MOTOR PLASTICITY OF GIRLS IN HIGH SCHOOL**

*This article analyzes the current trends in fitness dance styles. Described by means of a substantial component of classical dance and choreography in ballet body. Presented research tools morphological and functional indicators and the level of motor plasticity students.*

*Key words: body-ballet, modern healing system of physical training, the students of the university, morphology and function, plastic movements.*