

УДК 796.035

DOI 10.5281/zenodo.15188876

Милашук В.А., Нитшаева Ю.В., Киселёва Е.И.

Милашук Валерия Александровна, преподаватель, Севастопольский государственный университет, Россия, 299053, Севастополь, Университетская улица, 33. E-mail: valeri-aleksa@gmail.com.

Нитшаева Юлия Владимировна, преподаватель, Севастопольский государственный университет, Россия, 299053, Севастополь, Университетская улица, 33. E-mail: valeri-aleksa@gmail.com.

Киселева Екатерина Игоревна, преподаватель, Севастопольский государственный университет, Россия, 299053, Севастополь, Университетская улица, 33. E-mail: valeri-aleksa@gmail.com.

Эффективность внедрения танцевальных направлений при реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в Севастопольском государственном университете

Аннотация. В статье предлагается внедрение современных танцевальных направлений при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в Севастопольском государственном университете. Охарактеризованы основные положительные эффекты танцевальных движений. Приведены результаты исследования по вопросу о необходимости использования танцевальных направлений, включения их в учебную программу занятий физической культурой. Сделан вывод о положительном влиянии использования танцевальных элементов на занятиях на эмоциональное и физическое состояние студентов.

Ключевые слова: физическая активность, танец, аэробика, фитнес, студенты, физическая культура, занятия.

Milashuk V.A., Nitshaeva Yu.V., Kiseleva E.I.

Milashuk Valeriya Aleksandrovna, Lecturer, Sevastopol State University, Russia, 299053, Sevastopol, Universitetskaya Street, 33. E-mail: valerialeksa@gmail.com.

Nitshayeva Yulia Vladimirovna, Lecturer, Sevastopol State University, Russia, 299053, Sevastopol, Universitetskaya Street, 33. E-mail: valerialeksa@gmail.com.

Kiseleva Ekaterina Igorevna, Lecturer, Sevastopol State University, Russia, 299053, Sevastopol, Universitetskaya Street, 33. E-mail: valerialeksa@gmail.com.

The effectiveness of the introduction of dance styles in the implementation of the discipline "physical culture and sports" at Sevastopol State University

Abstract. The article suggests the introduction of modern dance styles in the implementation of the discipline "Physical Culture and Sports" at Sevastopol State University. The main positive effects of dance movements are characterized. The article presents the results of a study on the

need to use dance styles and include them in the curriculum of physical education classes. It is concluded that the use of dance elements in the classroom has a positive effect on the emotional and physical condition of students.

Key words: physical activity, dance, aerobics, fitness, students, physical education, classes.

В современных условиях развития общества и преобладающих процессов гиподинамии среди студентов, в образовательном процессе у студентов наблюдается ухудшение физического и эмоционального состояния, уменьшение двигательной активности и, как следствие – угнетение мыслительных процессов. Решение проблемы недостатка двигательной активности студентов Севастопольского государственного университета предлагается путём использования танцевальных элементов, которые оказывают оздоровительное действие на организм, повышают эмоциональный фон образовательного процесса, социализируют студентов, приобщая к здоровому образу жизни и повышению двигательной активности [1].

Оздоровительный эффект танцевальных движений основан на тесной взаимосвязи всех работающих мышц с центральной нервной системой, обменом веществ и ответной реакцией функционирующих органов. При выполнении осознанных танцевальных движений, составлении танцевальных связок и композиций регулируются функции организма. При выполнении такой нагрузки регулируется обмен веществ, обеспечивается более эффективная доставка кислорода к органам и тканям, а также улучшается кровоснабжение жизненно важных органов. В результате содержание холестерина и атерогенных липидов, вызывающих развитие атеросклероза, снижается. Также такая активность помогает полнее и быстрее выводить из организма продукты обмена веществ.

Особый эффект танцевальных занятий – психологическая разгрузка, с использованием музыкального сопровождения, под различные музыкальные композиции имеющие разное строение музыкального квадрата, начиная от умеренного темпа и доходя до быстрых танце-

вальных движений. Элементы танца расширяют общий круг общения, знакомят с народным творчеством студентов, прививают любовь к искусству и к своему государству. Они способствуют развитию координации движений, повышению работоспособности, развитию чувства ритма, эмоциональности и совершенствованию физических качеств [3].

Актуальность данной темы заключается в том, что многие студенты не знают о таких направлениях физических упражнений, как танцевальная аэробика, танцевальный фитнес. При опросе студентов первых курсов выясняется, что лишь 7% занимались в школе курсом аэробики или любыми другими танцевальными направлениями. При введении новой программы физических упражнений в виде танцевальной аэробики и танцевального фитнеса может измениться не только отношение студентов вузов в отношении физических упражнений, но и увеличит их интерес к данному виду занятий. [2].

При использовании танцевальных элементов все движения являются ритмичными, помогают не только укрепить физическое состояние, но и социализировать студентов, улучшить их коммуникацию с преподавателем, создать доверительные отношения, а вследствие приобщить к спорту и здоровому образу жизни [4].

Тема исследования актуальна и требует проведения анализа литературы и проведения опросов среди студентов Севастопольского государственного университета о необходимости включения танцевальных направлений в программу подготовки, а также педагогов и тренеров для большего познания такого вида занятий физической культуры. В связи с быстрым развитием науки и техники, молодёжь стала подвергаться ограничению двигательной активности, длительному

пребыванию за компьютером и другими гаджетами, что ускоряет темпы гиподинамии среди студентов.

Танцевальные движения любой сложности требуют определенной подготовки: разучивание подводящих упражнений, разнообразные упражнения на внимание в сочетании с прыжковыми техниками упражнений различной сложности помогают подготовить студентов к овладению выбранным направлением по физической культуре. В основу танцевальных упражнений входят простые элементы различных танцевальных стилей, реализующиеся под определенный музыкальный бит. Музыкальные ритмы облегчают выполнения упражнений, подавляют утомление, создают особый положительный психоэмоциональный фон. Главная цель танца – это творческим способом добиться изменения в стиле движения, эмоциональном состоянии и в способе мышления, улучшить двигательную память, а также уменьшить проявление различных состояний утомления [5].

Необходимо отметить, что в процессе занятий танцами используется как традиционная танцевальная культура разных народов мира, так и современные танцы и хореография. Тем самым, обосновывается мотивация двигательной активности молодёжи, не только оздоровительно-развивающей направленности, но и хорошей возможности художественного выражения чувств и мыслей динамичными движениями [6].

Изучая литературу по данному исследованию, можно увидеть, что занятия с использованием танца предоставляют возможность увеличения объёма двигательной активности, которая позволяет укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, оказывает оздоровительное влияние на ритм сердечных сокращений, повышает уровень физических качеств, развивает межполушарные и нейронные связи [7].

Студенты преодолевают скованность, зажатость и психическое напряжение, так как танцы – это не только веселое времяпровождение, которое улучшает настроение, повышает самооценку, но и способствует налаживанию общей атмосферы среди студентов. В результате систематических занятий танцами укрепляется мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, активизируется работа центральной нервной системы.

Танцевальная аэробика – это система танцевальных упражнений, состоящая из элементов физических упражнений и танцевальных (джаз, латино, бачата и т. д.). Занятия танцевальной аэробикой укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, ускоряют обмен веществ, приводят в норму соотношение биоимпендансного состава тела (количество мышечной и жировой ткани). Разученные танцевальные комплексы и связки становятся основой для развития самостоятельной творческой двигательной активности.

Для выявления необходимости использования танцевальных направлений, включения их в учебную программу занятий физической культурой был проведен опрос среди студентов 1-го курса Севастопольского государственного университета: внедрение занятий по физической культуре с использованием танца. Участниками опроса были 96 студентов гуманитарно-педагогического института Севастопольского государственного университета, так как авторы исследования являются кураторами 3-х групп первокурсников (рис. 1).

Анализируя ответы о востребованности танцевальных направлений, можно сказать о том, что почти десятая часть студентов одобряют использование танцев на занятиях физической культуры, считают, что занятия танцами помогают лучше узнать сокурсников и увеличивают интерес к физической культуре.

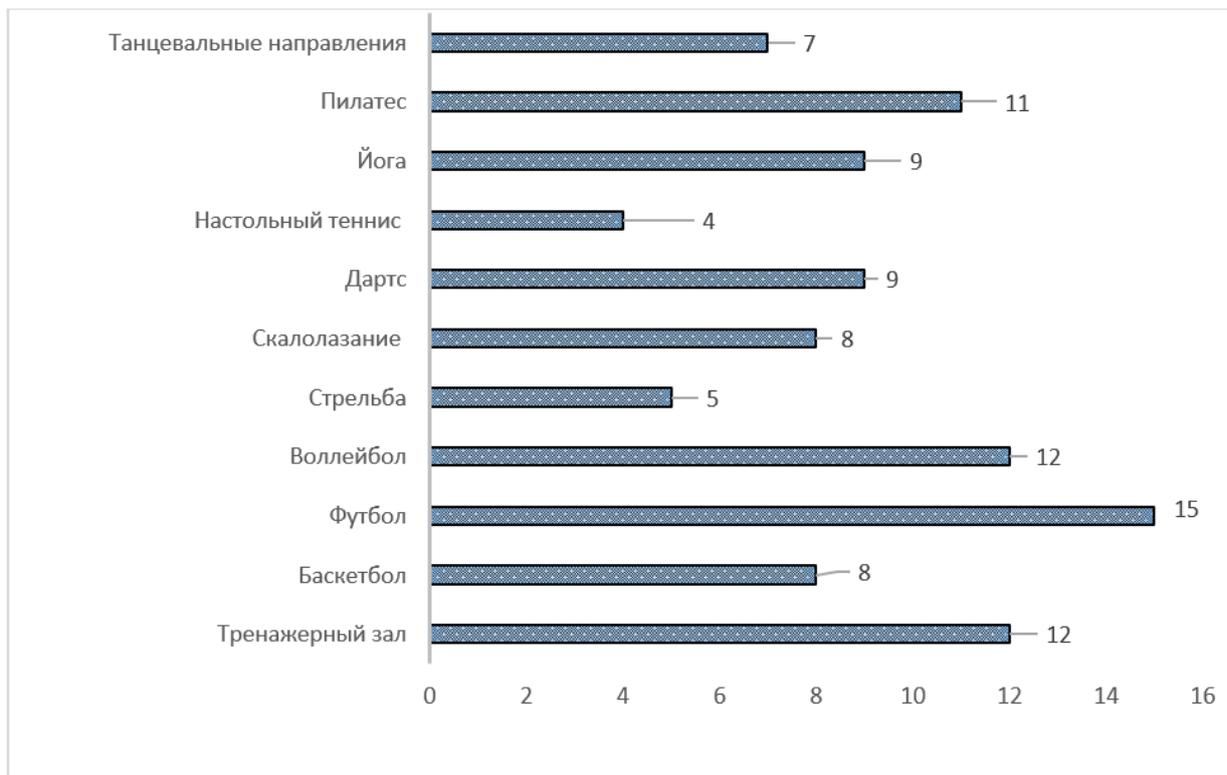


Рис. 1. Востребованность занятий по физической культуре Севастопольского государственного университета, в %

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что танцевальные направления необходимо включить в программу дисциплины «Физическая культура и спорт» с 1-го курса, так как использование танца на занятиях по физической культуре поможет решить проблему малоподвижного образа жизни, социализации студентов, развития их силовых и координационных способностей, развивая межполушарные связи. В настоящее время уровень физической подготовки студентов достаточно низкий, и для того, чтобы повысить его, следует включить инновации по физической культуре в занятия, для того чтобы студенты проявили больший интерес к спорту и здоровому образу жизни [8].

Постоянные тренировки с использованием танцевальных упражнений способствует улучшению циркуляции крови и снабжение тканей и органов кислородом, повышают мышечный тонус, развивают межполушарные связи. Спортивный танец важная культурное явление, кото-

рое включает в себя различные аспекты понятий, касающихся не только спорта, но и искусства, педагогики, психологии, этики, философии. С медицинской точки зрения спортивные танцы – это профилактика от депрессивных состояний, стрессов, учитывая большую психоэмоциональную нагрузку студентов это крайне важно для сохранения ментального здоровья обучающихся. Танец также является способом профилактики таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, гипертония, он нормализует давление, и облегчает нагрузку на сердце в режиме свободного дня. Танцевальный стиль поможет не просто привлечь студентов к здоровому образу жизни, а ещё и сделать его их образом жизни, привить любовь к спорту, почувствовать необходимость и важность этих занятий для каждого студента. Все танцевальные техники – это искусство, творческое развитие каждой личности студента.

Танцевальная аэробика как вид занятий физической культуры хорошо подхо-

дит для введения инноваций, так как он безгранично разнообразен. Использование танцевальных элементов на занятиях позволит повысить посещаемость по физической культуре, поможет студентам

поддерживать свои антропометрические данные в норме и позволит не только укрепить мышцы, но и улучшить состояние своего здоровья, окрасит эмоциональный фон занятий спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайкина Е.Г. Фитнес как вид физической культуры / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. 2022. №1. С. 6-8.
2. Горелов А.А. Малые формы физкультурных занятий в режиме повседневной деятельности людей / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.Н. Венгерова [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 56-58.
3. Проект "Фабрика здоровья" при министерстве здравоохранения РФ. URL: <https://crowd.fom.ru/project/fabrika/task/8859/solution/4030> (дата обращения 24.05.2021).
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Сологуб, Е.Г. Сологуб. М.: Тера-спорт: Олимпия Пресс, 2020. 520 с.
5. Платонова О.А. Танцевальный флешмоб как социокультурное явление: экранный образ и вне-экранная реальность // Наука телевидения. 2017. № 13. С. 39-54.
6. Черкашина А.Г. Пилотный проект применения техник танцевально-двигательной терапии на занятиях физической культуры в вузе // Наука 20-20. 2016. № 3(9). С. 128-132.
7. Митин М.Н., Филиппова С.Н. Учебные занятия танцами как средство психофизического профессионального и культурного развития студентов // Вестник РМАТ. 2016. № 3. С. 99-106.
8. Милехина И.А., Милехин А.В., Скосырева Е.Н. Проблемы здоровьесбережения в образовательном пространстве // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сб. материалов XX Юбилейной междунар. науч.-практ. конф., Сургут, 19-20 ноября 2021 года. Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. С. 410-413.
9. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 167 с.
10. Паначев В.Д., Шаляпина М.А. Методика развития координационных способностей и двигательных качеств студентов // Вестник ЮУрГУ. 2010. № 36. С. 104-108.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Sajkina E.G. Fitnes kak vid fizicheskoy kul'tury / E.G. Sajkina, YU.V. Smirnova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2022. №1. S. 6-8.
2. Gorelov A.A. Malye formy fizkul'turnyh zanyatij v rezhime povsednevnoj deyatel'nosti lyudej / A.A. Gorelov, O.G. Rumba, N.N. Vengerova [i dr.] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. № 1. S. 56-58.
3. Proekt "Fabrika zdorov'ya" pri ministerstve zdavoohraneniya RF. URL: <https://crowd.fom.ru/project/fabrika/task/8859/solution/4030> (data obrashcheniya 24.05.2021).
4. Solodkov A.S. Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya / A.S. Sologub, E.G. So-logub. M.: Tera-sport: Olimpiya Press, 2020. 520 s.
5. Platonova O.A. Tanceval'nyj fleshmob kak sociokul'turnoe yavlenie: ekrannyj obraz i vne-ekrannaya real'nost' // Nauka televideniya. 2017. № 13. S. 39-54.
6. SCherkashina A.G. Pilotnyj proekt primeneniya tekhnik tanceval'no-dvigatel'noj terapii na zanyatiyah fizicheskoy kul'tury v vuze // Nauka 20-20. 2016. № 3(9). S. 128-132.
7. Mitin M.N., Filippova S.N. Uchebnye zanyatiya tancami kak sredstvo psihofizicheskogo professional'nogo i kul'turnogo razvitiya studentov // Vestnik RMAT. 2016. № 3. S. 99-106.
8. Milekhina I.A., Milekhin A.V., Skosyreva E.N. Problemy zdorov'esberezheniya v obrazova-tel'nom prostranstve // Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma, psihologicheskogo soprovozhdeniya i ozdorovleniya razlichnyh kategorij naseleniya: sb. materialov XX YUbilejnoj mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Surgut, 19-20 noyab-rya 2021 goda. Surgut: Surgutskij gosudarstvennyj universitet, 2022. S. 410-413.

9. Kovshura E.O. Ozdorovitel'naya klassicheskaya aerobika. Rostov-na-Donu: Feniks, 2013. 167 s.
10. Panachev V.D., SHalyapina M.A. Metodika razvitiya koordinacionnyh sposobnostej i dviga-tel'nyh kachestv studentov // Vestnik YUUrGU. 2010. № 36. S. 104-108.

Поступила в редакцию: 07.03.2025.

Принята в печать: 23.04.2025.
