

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Д.А. СЕМЕНИВ,
БФУ им. И. Канта,
г. Калининград, Россия

Аннотация

Исследование проводилось с целью подтверждения эффективности применения танцевального фитнеса в структуре вариативного блока по дисциплине «Физическая культура» в высшей школе. Нами был проанализирован опыт других исследователей в области физической культуры, фитнеса и танца, что продемонстрировало небольшой арсенал фактов о воздействии танцевального фитнеса на организм и физическое состояние студентов. В этой связи мы провели педагогический эксперимент с группой студентов со сравнением основных показателей физической подготовленности и физического развития обучающихся. Кроме того, проведен опрос среди студентов, занимающихся танцевальным фитнесом. Полученные в ходе исследования результаты подтвердили предположение, что танцевальный фитнес эффективен в решении основных задач физического воспитания в высшем учебном заведении. Данный вид двигательной активности может применяться в элективных курсах по физической культуре. Положительной стороной танцевального фитнеса является то, что для его реализации не требуется дорогостоящего и габаритного оборудования, им можно заниматься на открытом воздухе и с любым количеством человек. Практическая значимость исследования заключается в использовании средств танцевального фитнеса для повышения уровня координационных способностей и выносливости студентов, гармонизации физического развития, а также общего самочувствия занимающихся. Полученные результаты могут расширить методическую базу различных программ по фитнес-технологиям.

Ключевые слова: фитнес-технологии; элективные курсы по физической культуре; физическая культура; высшее учебное заведение; инновации; физическое воспитание студентов.

EXPERIENCE OF USING DANCE FITNESS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

D.A. SEMENIV,
IKBFU, Kaliningrad city, Russia

Abstract

The study was conducted to confirm the effectiveness of dance fitness in the structure of the varieties unit in the discipline of "Physical Education" in high school. We analyzed the experience of other researchers in the field of physical education, fitness and dance, which demonstrated a non-broad arsenal of facts about the impact of dance fitness on the body and physical condition of students. In this regard, we conducted a pedagogical experiment in a group of students with a comparison of the main indicators of physical fitness and physical development of students. In addition, we conducted a survey among students engaged in dance fitness. The results obtained during the study confirmed the assumption that dance fitness is effective in solving the main problems of physical education in higher education institution. This type of motor activity can be used in the elective courses in physical education. The positive side of dance fitness is that its implementation does not require expensive and bulky equipment, it can be practiced outdoors and with any number of people. The practical significance of the study lies in the use of dance fitness tools to increase the level of coordination abilities and endurance of students, harmonization of physical development, as well as the general well-being of students. The results obtained can expand the methodological basis of various programs on fitness – technology.

Keywords: fitness technology, elective courses in physical education, physical education, higher education institution, innovation, physical education of students.



Введение

В современных реалиях прослеживается ускорение темпа жизни, требующее от граждан повышенной работоспособности и концентрации. Меняются все основополагающие системы жизнедеятельности, в том числе высшая школа в целом. Образовательные стандарты подстраиваются под потребности общества, в частности, дисциплина «Физическая культура» [1, 2, 3, 4]. В многочисленных исследованиях авторы демонстрируют приверженность студентов инновационным видам физической активности и осознанности в выборе регулярных занятий вне вуза [5, 6]. Именно по этой причине вариативный блок «Элективные курсы» все чаще использует разнообразные средства фитнеса [7, 8, 9]. В образовательной сфере важно применение таких видов фитнеса, которые не перегружают студентов, имеют умеренную нагрузку, доступны для любого уровня подготовленности, демонстрируют результат после ограниченного времени занятий, положительно влияют на самочувствие, а также остаются интересными до конца обозначенного периода. В этой связи мы считаем актуальным рассмотрение танцевального фитнеса как оптимального варианта двигательной активности в вузе. А также предполагаем, что результаты нашего исследования подтвердят гипотезу о том, что танцевальный фитнес является эффективным для физической подготовленности, физического развития студентов и их объективных показателей самоконтроля.

Цель исследования: экспериментально определить эффективность танцевального фитнеса в структуре дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Практическая значимость исследования заключается в использовании средств танцевального фитнеса в смежных дисциплинах вариативного блока дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении. Полученные результаты могут расширить методическую базу различных программ по фитнес-технологиям.

Задача исследования: выявить влияние занятий танцевальным фитнесом по разработанной ранее программе элективного курса «Танцевальный фитнес» БФУ им. Иммануила Канта г. Калининграда на изменение объективных показателей самоконтроля студентов.

Методы исследования

Для подтверждения гипотезы об эффективности танцевального фитнеса и решения поставленных задач был применен анализ и обобщение литературных источников за последние три года по теме исследования. Для участия в эксперименте были выбраны студентки от 18 до 21 года, имеющие не менее 80% посещений занятий по танцевальному фитнесу за учебный семестр. За процессом занятий было организовано педагогическое наблюдение; проведен опрос, состоящий из 10 вопросов по теме объективных показателей самоконтроля студенток, до выбранного элективного курса и после него в онлайн-формате с помощью Googleforms. Также из эмпирических методов были использованы измерения антропометрических данных (массы тела и обхватных размеров – талии и бедер испытуемых) до начала занятий и по истечении трех

месяцев. Эксперимент предполагал проведение двигательных тестов с численной фиксацией результатов в двух точках обозначенного периода. К ним отнесли выполнение следующих упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре с колен; бег на месте с высоким подниманием бедра за максимально возможное время в среднем темпе; выполнение 4-х поворотов на гимнастической скамейке на время по П. Хиртцу [10]; бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой за 5 с, где фиксируется частота движения ног. Обработка данных, полученных в результате проведенных измерений, производилась с применением методов математической статистики – вычисления среднего арифметического, стандартного отклонения и *t*-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

В анализе теоретических источников мы обобщили данные по темам физического воспитания студентов и фитнеса. Многие исследователи опираются на потребность современной системы образования к модернизации и приобщению процесса по физическому воспитанию студентов к современным тенденциям [1, 3, 5–8]. Базовый блок по дисциплине «Физическая культура», бесспорно, решает все общие задачи физического воспитания студенческой молодежи, но не в полной мере индивидуализирует сам процесс и удовлетворяет запросы учащихся [11]. Однако с этими задачами результативно справляется вариативный блок программы «Элективный курс», предоставляющий студентам право выбора в зависимости от возможностей конкретного вуза. В результате ранее проведенного опроса студентов об их предпочтениях, мы предлагаем использование танцевального фитнеса в элективных курсах по физической культуре с возможностью отслеживания полученных навыков [12].

Нашей целью не было выделить танцевальный фитнес из всех остальных видов двигательной активности, не сравнивали виды между собой и не преувеличивали исключительность только одного из них. Мы планируем продолжить исследование для более глубокого изучения воздействия занятий на системы организма и отдельные органы. Танцевальный фитнес имеет аэробную направленность, поэтому изучение работы организма в разных частях занятия также является перспективным.

Процесс проведения занятий регламентирован рабочей программой и имеет четкое образовательное содержание, где студенты обучаются базовым шагам и фитнес-танцам различной интенсивности, не превышающей 70% от максимальной. Занятия проводились в течение учебного семестра дважды в неделю. В структуре каждого занятия присутствует разминка на базе танцевальных элементов и аэробики; образовательный блок, состоящий из фитнес-танцев, и заключительная часть для восстановления в виде расслабляющих танцев с элементами на растягивание. За семестр студенты выучивают 10 танцев, продолжительностью от 2,3 до 4 мин. Хореография каждого фитнес-танца имеет четкую структуру и не является сложной для запоминания. В итоге формируется часовая кардиотренировка, где студенты по памяти выполняют весь изученный материал.



Проведенный опрос состоял из вопросов, отражающих субъективные показатели самоконтроля студенток, прошедших курс занятий. К таким показателям относятся настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность, переносимость нагрузки [13, 14]. Так, на вопрос о том, как изменилось самочувствие через 3 мес. занятий, 70 чел. ответили, что оно улучшилось, и это говорит о влиянии танцевального фитнеса на кондиции организма человека (рис. 1).

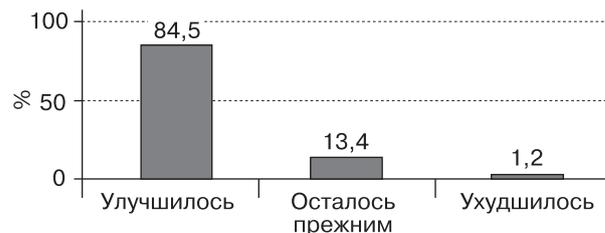


Рис. 1. Самочувствие после курса

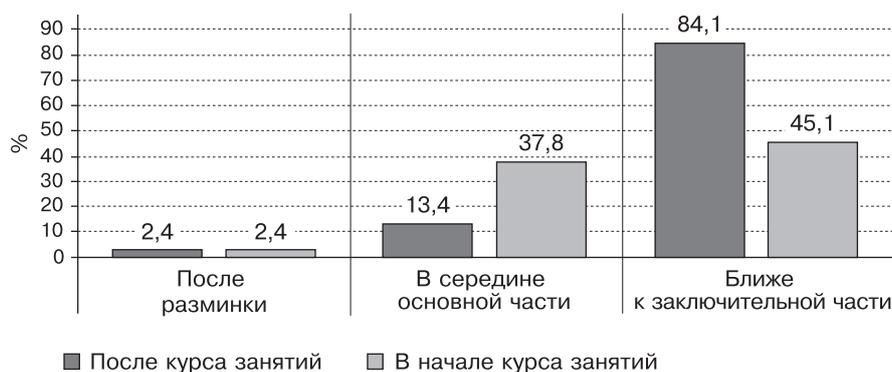


Рис. 2. Пик максимального утомления

В вопросе о наступлении утомления в течение занятия 32 чел. больше стали его ощущать ближе к заключительной части после курса, что также указывает на повышение уровня выносливости занимающихся (рис. 2).

Явные положительные сдвиги также произошли с работоспособностью у 54% респондентов, улучшилось настроение у 76%, у 94% ушло внутреннее напряжение. Полученные данные позволяют в дальнейшем углубиться в тему применения танцевального фитнеса при тревожности, переутомлении и других расстройствах.

В основе эксперимента лежала рабочая программа по танцевальному фитнесу как виду двигательной активности для студентов 1 и 3 курсов БФУ им. И. Канта длительностью с сентября по декабрь 2022 г. Содержание программы имеет доступный уровень сложности, не требует особых навыков у студентов и учитывает индивидуальные особенности каждого участника. Элементы программы имеют базовый уровень и продвинутый, что позволяет студентам в своем темпе осваивать их. За-

нятия проходят в аэробном режиме в течение 80 мин в зоне работы умеренной мощности в пределах ЧСС = 120–160 уд./мин. Нашей выборкой стали девушки, т.к. их численность в группе значительно преобладает. Хотя стоит отметить, что молодые люди все чаще посещают данный элективный курс, и это положительно влияет на атмосферу занятий. Начальные измерения антропометрии и физической подготовленности фиксировались у всего контингента студентов (128 чел.), но вторая фаза измерений сократила выборку до 81 индивида. Требованиями являлись регулярность посещений элективного курса и отсутствие сторонних видов двигательной активности для возможности объективно выявить влияние именно танцевального фитнеса.

Таким образом, в табл. 1 представлены все полученные результаты, где прослеживаются явные положительные изменения при их нормальном распределении. Масса тела испытуемых уменьшилась в среднем на $3 \pm 0,3$ кг, обхват талии и бедер на $2 \pm 0,2$ см и $1 \pm 0,1$ см соответ-

Таблица 1

Показатели физического развития и физической подготовленности студенток 1 и 3 курсов ($n = 81$) до и после курса занятий

Вид измерения. Упражнение	M_1/M_2	σ_1/σ_2	P
Масса тела (кг)	$55,46 \pm 1,2/52,24 \pm 1,2$	4,71/4,5	< 0,05
Обхват талии (см)	$60,3 \pm 1,4/58,2 \pm 1,3$	3,2/2,8	< 0,05
Обхват бедер (см)	$91,8 \pm 1,02/90,8 \pm 0,9$	4/4,2	< 0,05
Бег с высоким подниманием бедра за 5 с (частота движений)	$33, \pm 0,9/34, \pm 0,8$	5,9/5,8	> 0,05
Бег с высоким подниманием бедра (с)	$40,3 \pm 1,1/53,2 \pm 1,1$	4,6/6,7	< 0,05
Время вращений на скамейке (с)	$30,5 \pm 0,8/24,3 \pm 0,9$	3,3/3,5	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре с колен (кол-во раз)	$6,2 \pm 0,4/6,9 \pm 0,5$	2,04/2,4	> 0,05



ственно. Учитывая тот факт, что питание и водный дневной режим не учитывался, нельзя утверждать, что эти сдвиги напрямую связаны с влиянием средств танцевального фитнеса. Отметим, что самочувствие, согласно опросу, стало лучше, и это свидетельствует о положительном воздействии на организмы студенток. Можно предположить пролонгированный результат в случае продолжения занятий в следующем семестре.

В результате проведенных двигательных тестов по физической подготовленности и оценке физических качеств контингента, наблюдается явный прирост в выносливости и координации.

Так, в беге с высоким подниманием бедра на максимальную продолжительность прирост составил $13 \pm 1,4$ с, что объясняется высокой плотностью и аэробным характером занятий. Время выполнения вращения на 360° на гимнастической скамейке, характеризующее развитие динамического равновесия, сократилось на $6 \pm 0,6$ с посредством сложнокоординационного вида танцевальной деятельности.

Прирост частоты движения ног в беге с высоким подниманием бедра за 5 с оказался незначительным. Также количество сгибаний и разгибаний рук осталось фактически таким же, что подтверждает лишь естественное развитие быстроты и силы в данном возрасте [11].

Заключение

Полученные результаты подтвердили гипотезу исследования – танцевальный фитнес как вид элективного курса по физической культуре эффективен для улучшения физического состояния и физической подготовленности занимающихся. Прослеживается положительная динамика в двигательных тестах, определяющих развитие выносливости и координационных способностей. У студенток уменьшились масса тела и обхватные размеры бедер и талии. А результаты опроса отражают позитивные изменения в субъективных показателях самоконтроля учащихся вузов. Область дальнейших исследований можно сфокусировать на изменениях пропорций тела, соотношениях мышечной и жировой масс тела, а также тонуса мышц после определенного периода занятий танцевальным фитнесом.

Результаты проведенного исследования доказывают эффективность применения танцевального фитнеса в структуре вариативного блока по дисциплине «Физическая культура» в высшей школе. Исходя из этого, можно рекомендовать применение танцевального фитнеса для усиления фонда средств общей физической подготовки как студентов, так и спортсменов, особенно сложнокоординационных видов спорта.

Литература

1. Андреев, Д.М., Коровенкова, Н.В. Актуальные вопросы физической культуры и спорта среди студентов / Д.М. Андреев, Н.В. Коровенкова // В сборнике материалов конференции «Труды IV Всероссийской научно-практической конференции “Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта”». 3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп». Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика, 2022. – № 32. – С. 1–5.
2. Дарданова, Н.А., Бобкова, Е.Н., Балабохина, Т.В. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий со студентками нефизкультурных вузов в условиях фитнес-клуба / Н.А. Дарданова, Е.Н. Бобкова, Т.В. Балабохина // Вестник спортивной науки, 2019. – № 5. – С. 57–62.
3. Красногорцева, Н.А., Ходосова, Д.А. Проблемы преподавания физической культуры в вузе / Н.А. Красногорцева, Д.А. Ходосова // Общество, 2022. – № 1–2 (24). – С. 30–35.
4. Севастьянов, В.В., Стеблецов, Е.А., Воропаев, В.И. Вопросы физического воспитания студентов: монография / В.В. Севастьянов, Е.А. Стеблецов, В.И. Воропаев. – Воронеж: ФГБОУ ВО «Воронежский ГАУ». – 2021. – С. 1–5.
5. Шемятихин, В.А., Фассахова, Т.А., Добрынин, И.М., Семёнова, Г.И., Сидоров, Р.В. Комплексное сочетание фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе / В.А. Шемятихин, Т.А. Фассахова, И.М. Добрынин, Г.И. Семёнова, Р.В. Сидоров // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2021. – № 1. – С. 130–135.
6. Ковшура, Е.О. Новые подходы к оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов вузов / Е.О. Ковшура // В сборнике докладов Научной сессии. Санкт-Петербург, 2022. – Издательство: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения (Санкт-Петербург). – С. 111–112.
7. Семенов, Д.А., Коваленко, Т.А., Маркелова, Е.Б., Мартынова, В.И. Использование средств многоплоскостного 3d-фитнеса в структуре элективного курса практического модуля дисциплины «Физическая культура» у студентов 3 курса / Д.А. Семенов, Т.А. Коваленко, Е.Б. Маркелова, В.И. Мартынова // Инновационные подходы в физическом воспитании. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Калининград, 2022. – С. 57–63.
8. Марандыкина, О.В. Возможности нетрадиционных средств оздоровления студентов / О.В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-netraditsionnyh-sredstv-ozdorovleniya-studentov> (дата обращения: 18.11.2022).
9. Щадилова, И.С., Смирнова, Г.А. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях «Физической культуры» и «Элективные курсы по физической культуре» / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – № 1 (179), С. 358–362.



10. Двейрина, О.А., Терехина, Р.Н., Шустиков, Г.Б. Педагогическое тестирование как способ выявления уровня развития координационных способностей в структуре первичного отбора детей для занятий спортом в инновационном проекте «Стань чемпионом» / О.А. Двейрина, Р.Н. Терехина, Г.Б. Шустиков, Т.И. Колесникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 89–99.

11. Головина, Ю.В., Гуренко, Ю.В., Томашевская, О.Б., Романов, С.С. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е.А. Головина, Ю.В. Гуренко, О.Б. Томашевская, С.С. Романов // Известия Тульского государственного университета. – Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 14–20.

12. Семенив, Д.А. Изучение отношения студенток БФУ им. И. Канта к занятиям танцевальным фитнесом / Д.А. Семенив // Современное образование в области культуры и искусства: традиции, инновации, опыт:

материалы научно-практической конференции, Калининград, 23–26 ноября 2017 г. – Калининград: БФУ им. И. Канта, 2018. – С. 157–167.

13. Машков, А.Ю. Анализ эффективности использования дневника самоконтроля / А.Ю. Машков, А.А. Гордецкий, И.А. Плетнев // Тезисы докладов 53-й Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов, Витебск, 22 апреля 2020 г. – Витебск: Витебский государственный технологический университет, 2020. – С. 159–160.

14. Баранова, Я.И. Дневник самоконтроля как средство повышения мотивации студентов к самостоятельному здоровьесбережению / Я.И. Баранова // Воспитание: региональный аспект. Проблемы, пути решения, опыт: материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 22–28 марта 2021 г. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2021. – С. 39–44.

References

1. Andreev, D.M. and Korovenkova, N.V. (2022), *Actual problems of physical training and sports among students*, In the collection of conference materials Proceedings of IV All-Russian scientific-practical conference “Actual problems of physical training and student sports” (February 3, 2022, State University “Dubna”, FSC “Olympus”, International electronic journal, Sustainable development: science and practice, vol. 32, pp. 1–5.

2. Dardanova, N.A., Bobkova, E.N. and Balabokhina, T.V. (2019), *Organization and content of physical training and health-improving activities with female students of non-physical education in the conditions of a fitness club*, Bulletin of Sports Science, vol. 5, pp. 57–62.

3. Krasnogortseva, N.A. and Khodosova, D.A. (2022), *Problems of teaching physical culture in higher education*, vol. 1–2 (24), pp. 30–35.

4. Sevastyanov, V.V., Stebletsov, E.A. and Voropaev, V.I. (2021), *Issues of physical education of students: monograph*, Voronezh: Voronezh State Agrarian University, pp. 1–5.

5. Shemyatikhin, V.A., Fassakhova, T.A., Dobrynin, I.M., Semyonova, G.I. and Sidorov, R.V. (2021), Complex combination of fitness-technologies in physical education classes at the university, *Physical training. Sport. Tourism. Motor recreation*, vol. 1, pp. 130–135.

6. Kovshura, E.O. (2022), *New approaches to optimize educational and training process for physical education of university students*, Saint-Petersburg, Publishing house: Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (Saint-Petersburg), pp. 111–112.

7. Semenov, D.A., Kovalenko, T.A., Markelova, E.B. and Martynova, V.I. (2022), *The use of multi-plane 3d-fitness in the structure of the elective course of the practical module of the discipline “physical education” in 3rd year students*, Innovative approaches in physical education, Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Kaliningrad, pp. 57–63.

8. Marandykina, O.V. (2022), Opportunities of non-traditional means of health promotion of students, *Physical*

Education. Sports. Tourism. Motor recreation. Vol. 4 [Online], URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-netraditsionnyh-sredstv-ozdorovleniya-studentov> (date of reference: 18.11.2022).

9. Shchadilova, I.S. and Smirnova, G.A. (2020), *Integrated approach to physical education of students in the classes of “Physical Education” and “Elective courses in physical education”*, Scientific Notes of P.F. Lesgaft University, vol. 1 (179), pp. 358–362.

10. Dveyrina, O.A., Terexhina, R.N. and Shustikov, G.B. (2019), *Pedagogical testing as a way to identify the level of development of coordination abilities in the structure of the primary selection of children for sports in the innovative project “Become a Champion”*, Scientific Notes of P.F. Lesgaft University, vol. 12 (178), pp. 89–99.

11. Golovina, Yu.V., Gurenko, Yu.V., Tomashevskaya, O.B. and Romanov, S.S. (2020), Evaluation of physical condition of first-year students, *Proceedings of Tula State University, Physical training. Sport*, vol. 9, pp. 14–20.

12. Semenov, D.A. (2018), *Studying the attitude of female students of Immanuel Kant Federal University. I. Kant to dance fitness classes*, Modern education in the field of culture and art: traditions, innovations, experience: materials of scientific and practical conference, Kaliningrad, 23–26 November 2017, Kaliningrad: Immanuel Kant Baltic Federal University, pp. 157–167.

13. Mashkov, A.Yu., Gordetskiy, A.A. and Pletnev I.A. (2020), Analysis of the effectiveness of using the diary of self-control, *Abstracts of the 53rd International Scientific and Technical Conference of Teachers and Students*, Vitebsk, April 22, 2020, Vitebsk: Vitebsk State Technological University, 2020, pp. 159–160.

14. Baranova, Ya.I. (2021), Diary of self-control as a means of increasing students' motivation for independent health care, Education: a regional aspect. Problems, solutions, experience: *Materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference, Irkutsk, March 22–28*, Irkutsk State University, pp. 39–44.

