

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ
ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ



Луценко Лариса, Бодренкова Інна

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Аннотация

Выяснено, что танцевальные виды спорта, как один из новых видов физической активности вызывает значительный интерес у студентов. Основными причинами является доступность выполнения многообразия танцевальных комбинаций, интерес к комплексам физических упражнений выполняемых под музыкальное сопровождение и положительные эмоции. Определено, что систематические занятия танцевальными видами спорта (разновидности аэробики, черлидинг, современные танцы и др.) обеспечивают развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, способствуют оздоровительному эффекту, организуют досуг, сплачивают коллектив в академической группе, дают возможность молодежи участвовать в общественной жизни.

Ключевые слова: танцевальные виды спорта, студенты, физическая активность и подготовленность.

Annotation

Studied that dance sports as one of the new types of physical activity causes considerable interest among students. The main reason is the availability of performance diversity of dance combinations, interest in systems of exercise performed at music and positive emotions. It is established, that systematicheskyye classes tantsevalny sports (aerobics types, cheerleading, modern tents et al.) the development of major obshchepriyemlymykh funktsionalnykh kachestv, povsheniye funktsionalnykh organizma of opportunities, for health prinosyat effect, orhanyzuyut leisure, splachyvayut akademycheskoy's team in the group to give young people uchastvovat ability to obshchestvennoy life.

Key words: dance sports, students, physical activity and training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема зміцнення здоров'я студентської молоді в умовах сучасного суспільства з притаманними йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку має першорядне значення для світової спільноти [2; 5; 8]. Серед різноманіття видів фізкультурно-спортивної діяльності та засобів фізичного виховання – безліч різних систем, які об'єднують можливість ефективного впливу в цілому на фізичний стан і окремі компоненти статури тих, хто займається, особливо виділяються танцювальні види спорту.

Сучасна література має чимало даних про позитивний вплив на організм занять танцювальними видами спорту (різновиди аеробіки, черлідінг, сучасні спортивні танці та ін.) [1; 4; 9; 10]. Різноманітність, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів, постійне оновлення логічно побудованих і науково обґрунтованих програм дозволяє танцювальним видам спорту протягом багатьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурної діяльності та використовувати їх в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації.

На думку багатьох дослідників [2; 3; 5], велика популярність танцювальних видів спорту кри-



ється в різнобічності впливу таких занять на організм. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму і відбуваються позитивні зміни в серцево-судинній системі, використання засобів в зоні переважно помірної потужності (в середньому, не більше 70% від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно відрізняється від традиційних засобів фізичної підготовки студенток ВНЗ. Проте нормування обсягів рухової активності, вивчення її впливу на організм та аналіз змін, що відбуваються при цьому, вимагають обов'язкового і кваліфікованого забезпечення.

Зв'язок теми з науковими планами. Дослідження виконане за планом науково-дослідної роботи Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого згідно теми на 2014 рік «Шляхи удосконалення системи фізичного виховання студентів у процесі набуття юридичної освіти».

Мета дослідження полягала у вивченні ефективності впливу систематичних занять танцювальними видами спорту на організм студентів.

У проведеному дослідженні ставилися **завдання**:

1. З'ясувати думку студентської молоді про нову форму занять порівняно з вже застосованими засобами фізичної активності.

2. Визначити та оцінити рівень фізичної підготовленості студенток, які займаються танцювальними видами спорту.

Матеріал і методи дослідження. З метою з'ясування думки студентської молоді про нову

форму занять, порівняно з вже застосованими засобами фізичної активності, ми провели анкетування 80 студенток. Використовувався комплекс наукових методів дослідження: педагогічні методи дослідження (аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування); соціологічні методи дослідження (бесіди, анкетування); методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. В експериментальній його частині взяли участь 80 студенток (16-18 років), що регулярно відвідували заняття з фізичного виховання і навчально-тренувальні заняття секції танцювальних видів спорту.

Педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи студенток, контрольна (40 чоловік) і основна (40 чоловік), проводився протягом року. Контрольна група займалася за стандартною програмою у відповідності до затвердженого робочого плану, а заняття з фізичного виховання основної групи були організовані у формі секційних занять танцювальними видами спорту.

Заняття в секції танцювальних видів спорту проходили двічі на тиждень. Тренувальна програма містила фізичні вправи, що насамперед спрямовані на розвиток координації, гнучкості та рухливості, силових і швидко-силових якостей і витривалості студенток.

Чергування постійних завдань, що спрямовані на розвиток вище перерахованих фізичних якостей, переключається із загальними завданнями основного фізичного виховання студентів. Основний акцент в процесі занять танцювальними видами спорту зроблено на: розвиток фізичних якостей студентів, залучення до активного способу життя, формування позитивних соціальних і психо-

логічних навичок, успішність в реалізації своїх прагнень, усвідомлення життєвих перспектив, формування системи цінностей, наявність авторитетів і психологічна стійкість в цілому, організованість дозвілля, участь молоді в громадському житті, згуртованість колективу в академічній групі.

Оцінка фізичної підготовленості студенток проводилася за результатами ряду загальноприйнятих тестів [6; 7] які застосовуються в спортивній практиці на початку та в кінці експерименту:

1. Згинання та розгинання рук, в упорі лежачі (кіл-ть разів);
2. Піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів);
3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
4. «Човниковий біг» 4x9 м (с);
5. Стрибок с місця (см);
6. Біг 500 м (с);

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження розглядалися питання про: зацікавленість заняттями, навантаження, самопочуття і настрої, доступність, значення музики, а також про результат після занять танцювальними видами спорту.

У процесі анкетування 80 студенток, які займаються танцювальними видами спорту відповіли на 10 запитань. Інтерпретація відповідей на одне з питань, в якому розглядалась зацікавленість до занять танцювальними видами спорту в якості вибору фізичної активності, свідчить, що 93,4% студенток кажуть, що їм подобалося займатися танцювальними видами спорту. Введення нового матеріалу дозволило підтримувати постійний інтерес до занять. У міру збільшення рівня підготовленості вводилися вправи з використанням спеціального обладнання (степ-платформи, помпони для черліденгу, гантелі, нудли та рукавички для аквааеробіки), що посилювало інтерес до занять та згуртовувався колектив в академічній групі. Узгодженість даного



аспекту складала $W = 0,813$ (при $P < 0,01$).

Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних, виконуючи фізичні вправи на заняттях танцювальними видами спорту, забезпечують розвиток основних фізичних якостей, підвищують функціональні можливості організму, відчувають оздоровчий ефект (74,37%). Це дозволяє стверджувати, що вправи були підібрані правильно і позитивно впливали на самопочуття студенток, які займаються танцювальними видами спорту. Узгодженість даного аспекту складала $W = 0,798$ (при $P < 0,01$).

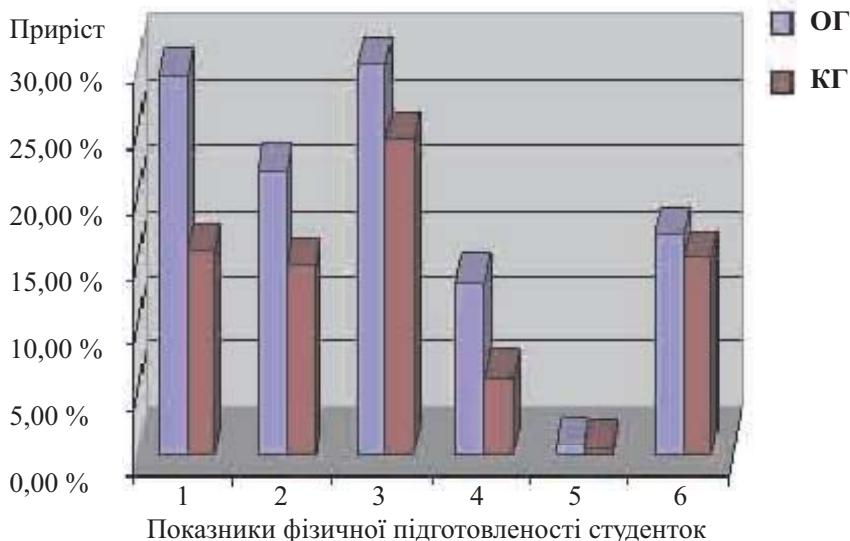
На питання про значимість музичного супроводу усі респонденти (100%) відповіли, що їм дуже подобається, коли під час заняття звучить музика. Вона – головний компонент занять. Музика повинна служити емоційним стимулом до руху і бути активним компонентом будь-якої вправи. Основа танцювального виду спорту – союз музики і рухів, оскільки музичний ритм вже сам по собі є незамінним засобом розвитку ритму рухів. Подібний факт дозволяє стверджувати, що відповідний музичний супровід покращує емоційний підйом занять і настрої студенток, є провідним фактором у визначенні і доборі фізичних вправ, що визначає темп їх виконання, підпорядковує їх характер і стиль. Підбір

музики залежить від характеру вправ, а темп і ритм визначають інтенсивність навантаження.

Більшість випробуваних після занять танцювальними видами спорту відчували себе бадьорими та енергійними. Узгодженість даного аспекту складала $W = 0,981$ (при $P < 0,01$).

У відповідях на питання про складність занять танцювальними видами спорту 81,3% студенток

відзначають, що, завдяки різноманіттю хореографії, можливо, вибірково впливати на певні м'язові групи, а використання елементів ходьби, бігу, стрибків та ін. допомагає індивідуально дозувати навантаження, можна цілеспрямовано добиватися поставлених перед собою завдань у фізичному самовдосконаленні. Узгодженість даного аспекту складала $W = 0,794$ (при $P < 0,01$).



1. Згинання та розгинання рук, в упорі лежачи (кіл-ть разів);
2. Піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів);
3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
4. «Човниковий біг 4x9 м» (с);
5. Стрибок з місця (см);
6. Біг 500 м (с).

Рис. 1 Динаміка показників фізичної підготовленості студенток

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості у студенток в результаті занять танцювальними видами спорту ($\bar{X} \pm m$)

ПОКАЗНИКИ	Контрольна група (n=40)		Основна група (n=40)	
	На початку експерименту	В кінці експерименту	На початку експерименту	В кінці експерименту
Згинання та розгинання рук, в упорі лежачи (кіл-ть разів)	11,3±0,05	13,4±0,03	11,2±0,6	15,8±0,4
Піднімання тулуба в сід (кіл-ть разів)	22,5±0,7	26,3±0,5	22,3±0,3	28,5±0,1
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,5±1,09	21,8±1,02	16,3±1,6	23,6±0,7
«Човниковий біг 4x9 м» (с)	12,4±0,4	11,7±0,29	12,8±0,41	11,3±0,2
Стрибок з місця (см)	165,5±1,08	166,3±1,04	165,3±2,3	166,7±0,7
Біг 500 м (с)	146±1,04	127±1,01	145±1,05	123±1,02



Нас цікавило, яким видом спорту займалися випробовувані до вступу до вузу. Виявилось, що більшість з них спортом взагалі не займалися (45,8%); займалися в тренажерному залі (32,7%); займалися оздоровчою аеробікою та сучасними танцями (по 15,3%). Зовсім небагато було, які захоплювалися художньою гімнастикою та черліденгом (по 6,2%). Узгодженість даного аспекту склала $W = 0,683$ (при $P < 0,01$).

Аналіз анкетування і літературних даних, дозволили визначити, що танцювальні види спорту – це біологічно виправдана рухова активність, яка ініціює фізіологічні процеси, підтримує загальну працездатність, зміцнює здоров'я. В даний час цей вид рухової діяльності одержав широке поширення серед молоді і є особисто популярним серед студентів.

Результати тестування показали, що в результаті занять у секції танцювальних видів спорту, дуже позитивно позначився на рівні фізичної підготовленості студенток (табл. 1).

На рис. 1 представлена динаміка змін показників фізичної підготовленості студентів основної та контрольної груп.

Необхідно констатувати, що в процесі систематичних занять танцювальними видами спорту спостерігається значний приріст показників підготовленості. Найбільший приріст спостерігається за показниками гнучкості – тестове завдання №3 приріст ОГ складає 30%, сили – тест №1 та №2 (29,1% і 21,7%, відповідно), та просторово часових параметрів рухів – 13,2%.

Висновки

Танцювальні види спорту як один з нових видів фізичної активності викликали помітний інтерес серед студенток. Основними причинами стали доступність виконання різноманітних танцювальних комбінацій, інтерес до комплексів фізичних вправ виконуваних під музичний супровід, позитивні емоції.

Встановлено, що систематичні заняття танцювальними видами спорту забезпечують розвиток основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, приносять оздоровчий ефект, організують дозвілля, згуртовують колектив в академічній групі, дають можливість молоді брати участь в громадському житті.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження передбачається провести в напрямку детального дослідження отриманих результатів за обраним видом танцювальної діяльності.

Література:

1. Аеробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Завидська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць / за ред. А. В. Цьось. – Луцьк, 2010. – №2. – С. 50 – 54.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
4. Лоуренс Д. Аквааеробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР – Пресс, 2000. – 95с.
5. Лейфа А. В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов / А. В. Лейфа // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №2. – С. 56 – 59.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМУ, 2001. – 360 с.
8. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцкая, І. Л. Осипова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – №3. – С. 146 – 149.
9. Черліденг «DANCE» (ДОПОВНЕНО): Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки) / [Уклад. : І. О. Зінченко, Л. С. Луценко]. – Х. : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. – 75 с.
10. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP. – Human Kinetics, 2009. – 152 p.

