

---

# ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

---

*Лариса Луценко, Інна Бодренкова*

---

**Аннотация.** Изучено, что танцевальные виды спорта, как один из новых видов двигательной активности, вызывает заметный интерес среди студенток. 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, приносят оздоровительный эффект, организуют досуг, сплачивают коллектив в академической группе, дают возможность молодежи участвовать в общественной жизни.

**Ключевые слова:** танцевальные виды спорта, студентки, двигательная активность и подготовленность.

**Abstract.** Dancing sports events as one of the new types of physical activity attract considerable interest of female students. The main reasons are the availability of performance diversity of dance combinations, interest in systems of exercise complexes performed to music and positive emotions. It has been determined that systematic engagement in dancing sports events (aerobics types, cheerleading, modern dances, etc.) contributes to the development of major physical capacities, enhancement of body functional abilities, produce health related effect, holds participants together, gives the opportunity to participate in social life.

**Keywords:** dancing sports events, students, physical activity and fitness.

**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 багато різних систем, які в цілому уможливають ефективний вплив на фізичний стан і окремі компоненти статури тих, хто займається, особливо викремлюються танцювальні види спорту.

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

На думку багатьох дослідників [2, 3, 5], велика популярність танцювальних видів спорту полягає у різнобічності впливу таких занять на ор-

ганізм. Зокрема аеробіка танцювального характеру створює сприятливі передумови для активізації найважливіших фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, маса тіла 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 % 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.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого на 2014 р. за темою «Шляхи удосконалення системи фізичного виховання студентів у процесі набуття юридичної освіти».

**Мета дослідження** – визначити ефективність впливу систематичних занять танцювальними видами спорту на організм студентів.

**Методи та організація дослідження.** З метою з'ясування думки студентської молоді про нову

форму занять порівняно з вже застосованими засобами рухової активності було проведено анкетування серед 80 студенток застосовано такі методи дослідження: педагогічні – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування; соціологічні – бесіда, 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 навчально-тренувальні заняття з фізичного виховання та секцію танцювальних видів спорту.

Протягом року проводився педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи студенток – контрольної і основної по 40 осіб в кожній. Контрольна група займалася за стандартною програмою відповідно до затвердженого робочого плану, а заняття з фізичного виховання основної були організовані у формі секційних занять танцювальними видами спорту.

Заняття у секції танцювальних видів спорту проходили двічі на тиждень тривалістю як навчальне заняття. Тренувальна програма містить фізичні вправи, що, насамперед, спрямовані на розвиток координації, гнучкості та рухливості, силових та швидко-силових якостей і витривалості студенток.

Чергування постійних завдань, що спрямовані на розвиток перерахованих вище фізичних якостей, перекликається із загальними завданнями основного фізичного виховання студента. Основний акцент у процесі занять танцювальними видами спорту ставиться на розвиток фізичних якостей студентів, залучення до активного способу життя, формування позитивних соціальних і психологічних навичок, успішність у реалізації своїх прагнень, усвідомлення життєвих перспектив, формування системи цінностей, наявність авторитетів і психологічна стійкість у цілому, організованість дозвілля, участь молоді в громадському житті, згуртованість колективу в академічній групі.

Оцінювання фізичної підготовленості студенток проводилося за результатами ряду загальноприйнятих тестів [6, 7], які застосовують у спортивній практиці на початку та наприкінці експерименту:

- 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;
- 2) піднімання тулуба в сід з положення лежачи, кількість разів;
- 3) нахил тулуба вперед з положення сидячи, см;
- 4) «човниковий біг» 4 × 9 м, с;
- 5) стрибок з місця, см.
- 6) біг 500 м, с.

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

У процесі експертизи 80 студенток, які займаються танцювальними видами спорту, відповідали на 10 запитань. Інтерпретація відповідей на одне з питань, в якому розглядалась зацікавленість до занять танцювальними видами спорту як одного із видів рухової 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 експертів з даного аспекту становить  $W = 0,813$  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, почувають оздоровчий ефект (74,37 %). Це дозволяє стверджувати, що вправи були підібрані правильно і надавали позитивний вплив на самопочуття студенток, які займаються танцювальними видами спорту. Узгодженість експертів з даного аспекту склала  $W = 0,798$  (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 – поєднання музики та рухів, оскільки музичний ритм власне є незамінним засобом розвитку ритму рухів. Подібний факт дозволяє стверджувати, що відповідний музичний супровід покращує емоційне піднесення занять і настроїв студенток, є провідним фактором у визначенні і доборі фізичних вправ, що визначає темп їх виконання, підпорядковує їх характер та стиль. Підбір музики залежить від характеру вправ, а темп і ритм визначає інтенсивність навантаження.

Більшість випробовуваних після занять танцювальними видами спорту відчували себе бадьорими та енергійними. Узгодженість експертів з даного аспекту становить  $W = 0,981$  (при  $p < 0,01$ ).

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

Таблиця 1 – Зміна показників фізичної підготовленості у студенток у результаті занять танцювальними видами спорту,  $X \pm m$ 

Показник	Контрольна група n = 40		Основна група n = 40	
	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	На початку експерименту	В кінці експерименту
Згинання та розгинання рук, в упорі лежачи, кількість разів	11,3 ± 0,05	13,4 ± 0,03	11,2 ± 0,6	15,8 ± 0,4
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, кількість разів	22,5 ± 0,7	26,3 ± 0,5	22,3 ± 0,3	28,5 ± 0,1
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, кількість разів	16,5 ± 1,09	21,8 ± 1,02	16,3 ± 1,6	23,6 ± 0,7
«Човниковий біг 4 × 9 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

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

Нас цікавило, яким видом спорту займалися випробовувані до вступу до ВНЗ, в результаті виявлено, що більшість із них спортом взагалі ним 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 експертів з даного аспекту складала  $W = 0,683$  (при  $p < 0,01$ ).

Аналіз анкетування і наукової літератури дозволив 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 є дуже поширеним серед молоді особисто серед студентів.

Дані тестування показали, що заняття у секції танцювальних видів спорту дуже позитивно позначилися на рівні фізичної підготовленості студентів (табл. 1).

На рисунку 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 – тесту 3 приріст основної групи становить 30 %, сили – тестів 1 та 2 (29,1 % і 21,7 % відповідно) та просторово-часових параметрів рухів – 13,2 %.

## Література

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.*

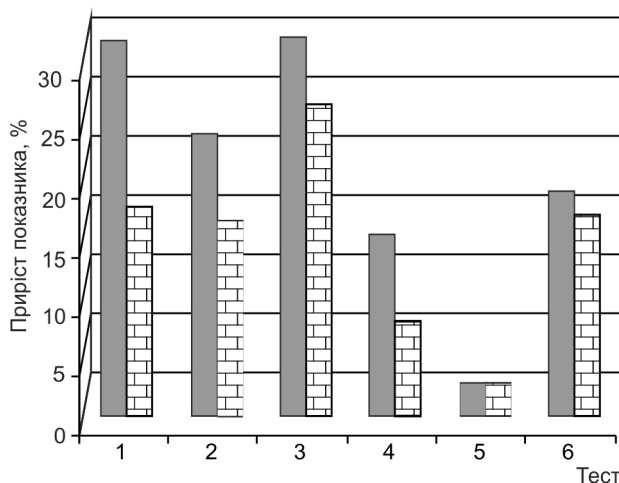


Рисунок 1 – Динаміка показників фізичної підготовленості студенток:

- 1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;
  - 2 – піднімання в сід з положення лежачи, кількість разів;
  - 3 – нахил тулуба вперед з положення сидячи, кількість разів;
  - 4 – «Човниковий біг 4 × 9 м», с;
  - 5 – стрибок з місця, см;
  - 6 – Біг 500 м,
- – основна група; ▨ – контрольна група

**Висновки.** Танцювальні види спорту, як один із 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.

2. *Завидська Н.* Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я в сучас. суспільстві: зб. наук. пр. / за ред. А. В. Цьося. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50–54.
3. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 368 с.
4. *Лоуренс Д.* Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР – Пресс, 2000. – 95 с.
5. *Лейфа А. В.* Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов / А. В. Лейфа // Физ. воспитание студ. – 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: навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 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 мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / 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) / [укл.: 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)* / ed. by ASEP. – Human Kinetics, 2009. – 152 p.

## References

1. *Aerobics. Theory and methods of conducting sessions: teaching guide for physical culture institution students* / edited by E. B. Myakinchenko, M. P. Shestakova. – Moscow: SportAkademPress, 2002.
2. *Zavydska N.* Ways of optimizing physical culture and sports activity of students of the higher institutions / N. Zavydska, I. Opolonets // Physical education, sport and health culture uin the modern socierty: coll. res. papers / edited by A. V. Tsos. – Lutsk, 2010. – № 2. – P. 50–54.
3. *Krutsevych T. I.* Theory and methods of physical education / T. I. Krutsevych. – Kyiv: Olimpiyska literatura, 2008. – V. 2. – 368 p.
4. *Lawrence D.* Aqua aerobics. Water exercises / D. Lawrence. – Moscow: FAIR – Press, 2000. – 95p.
5. *Leifa A. V.* The content and ways of student health preserving and strengthening / A. V. Leifa // Fiz. vospitaniye studentov. – 2009. – № 2. – P. 56–59.
6. *Romanenko V. A.* Motor capacity diagnostics / V. A. Romanenko. – Donetsk: DonNU, 2005. – 290 p.
7. *Sergiienko L. P.* Complex testing of human motor capacities: teaching guide / L. P. Sergiienko. – Mykolaiv: UDMTU, 2001. – 360 p.
8. *Stasiuk R. M.* Problems and ways of improvement of physical education efficiency in HEI / R. M. Stasiuk, I. F. Vostotskaya, I. L. Osypova // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologivhni problem fiz. vykhovannia i sportu: coll. res. papers. / edited by S.S.Iermakov. – Kharkiv, 2009. – № 3. – P. 146–149.
9. *Cheerleading «DANCE»*: Program for sports clubs and circles of the higher institutions (stage of specialized basic preparation) / [comp.: I. O. Zinchenko, L. S. Lutsenko]. – Kharkiv: National University «Yaroslav the Wise Juridical Academy», 2013. – 75 p.
10. *Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series)* / ed. by ASEP. – Human Kinetics, 2009. – 152 p.