

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

44.04.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Здоровьеформирующие технологии»

(направленность (профиль)/ специализация)

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему: «Влияние занятий современными танцами на физическое
здоровье студентов ВУЗа»

Студент

Е.О. Фролова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

Г.М. Популо

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Руководитель программы д.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« ____ » _____ 2019 г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« ____ » _____ 2019 г.

Тольятти 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	
1.1 Понятие здоровья в современных теоретических концепциях.....	8
1.2 Состояние физического здоровья студенческой молодежи.....	14
1.3 Психофизические особенности организма студентов.....	22
1.4 Характеристика основных направлений современной хореографии.....	29
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	36
2.2 Организация исследования.....	41
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1 Экспериментальная программа занятий современными танцами, направленная на улучшение физического здоровья студентов.....	42
3.2 Исследования по изучению влияния экспериментальной программы на показатели физического здоровья студентов.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе развития высшей школы, связанного с постоянным возрастанием потока информации, изменением методов и форм обучения и широким внедрением технических средств в учебный процесс особое значение приобретает проблема здоровья студентов (Н.А.Агаджанян,2005; М.Я.Виленский с соавт.,2012).

Неуклонное поступательное развитие в современном мире отрицательно сказалось на показателях физического здоровья студентов, которое является индикатором (объектом) происходящих изменений в состоянии здоровья студентов. В исследованиях Баранова А.А., 2008; В.Р.Кучма, 2004; Я.В.Ушакова, 2011 отмечается рост врожденных пороков развития, психических и злокачественных заболеваний, увеличение количества хронических больных, сокращение продолжительности жизни населения. Сокращение числа профилактических осмотров, не действие системы диспансерного наблюдения, снижение научно-исследовательского интереса к проблемам молодого поколения ведет к ухудшению состояния физического здоровья молодежи в настоящее время.

Таким образом, правильно подобранные и организованные занятия физической культурой должны стать тем рычагом, который повысит у студентов интерес к физической культуре. В связи с этим возникает необходимость разработки новых оздоровительных технологий в работе со студентами. Наиболее эффективной формой являются танцевальные занятия, оказывающие не только положительное влияние на организм, но и вызывающие интерес студентов.

Относительная теоретическая и методическая непроработанность проблемы физической культуры студентов ВУЗа позволила сформулировать **противоречие:**

- с одной стороны, происходит увеличение численности студентов в ВУЗах, имеющих различные заболевания;

- с другой стороны, сокращается количество часов, отведенных на практические занятия по физической культуре, что ведет к существенному уменьшению физических нагрузок у студентов ВУЗов.

Необходимость решения данного противоречия обуславливает актуальность **проблемы**, как следует организовать учебный процесс в вузе для улучшения физического здоровья студентов?

Цель исследования - определение влияния разработанной программы по современным танцам на уровень физического здоровья студентов.

Объект исследования - учебный процесс студентов ВУЗа.

Предмет исследования - программа по современным танцам, направленная на улучшение физического здоровья студентов Вуза.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что применение программы по современным танцам в учебном процессе по физической культуре ВУЗа будет способствовать улучшению уровня физического здоровья студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень физического здоровья студентов ВУЗа.
2. Разработать программу по современным танцам, направленную на улучшение уровня физического здоровья студентов.
3. Проверить влияние разработанной программы по современным танцам на уровень физического здоровья студентов.

Методы исследования:

- 1) Анализ научной литературы по темы исследования;
- 2) Педагогическое наблюдение;
- 3) Тестирование;
- 3) Педагогический эксперимент;
- 4) Методы математической статистики.

Методологическую основу исследования составляют исторический, социологический, педагогический, психологический и физиологические

методы. Научные данные об особенностях и закономерностях развития физического здоровья студентов.

Теоретической основой исследования выступили:

- идеи о взаимосвязи двигательной активности и здоровья молодежи (Волков Н.И., Железняк Ю.Д., Сухарев А.Г. и др.)
- принципы полезности движения и вреда гиподинамии (Агаджанян Н.А., Билич Г.Л.) [3,10].
- проблемы здоровьесберегающего образования (А.И.Бурханов, Бондин В.И., Базарный В.Ф. и др.);

Эмпирическая база исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Тольяттинского Государственного Университета. В эксперименте приняло участие 20 студентов. Для проведения эксперимента были созданы две группы: экспериментальная и контрольная. Каждая группа включала в себя по 10 человек.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2017 года по май 2019 года, в три этапа:

- 1-ый этап (сентябрь – декабрь 2017г.). На данном этапе исследования были проанализированы литературные источники, определены цель и задачи исследования, а также методы исследования.
- 2-ой этап (январь - декабрь 2018г.). Проведена первоначальная оценка физического здоровья студентов ТГУ группы Упп-1501 и разработана экспериментальная программа танцевальных занятий.
- 3-ий этап (январь - май 2019г.) – проведение педагогического эксперимента с использованием экспериментальной программы. Проведение заключительной оценки физического здоровья студентов контрольной и экспериментальной группы, формирование и оформление выпускной магистерской диссертации.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

1. Проанализированы проблемы физического здоровья студентов ВУЗов.

2. Разработана программа по современным танцам, направленная на улучшение уровня физического здоровья студентов.

3. Доказана эффективность использования программы по современным танцам на занятиях по физической культуре в ВУЗе.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в обоснованности влияния занятий современными танцами на физическое здоровье студентов.

Практическая значимость исследования. Разработанная программа по современным танцам для студентов ВУЗов, направленная на улучшение уровня физического здоровья, может быть использована в практической работе по физической культуре инструкторами и преподавателями высших учебных заведений.

Достоверность результатов подтверждается теоретико-методологической базой исследования с использованием комплекса взаимодополняющих методов исследования; личным участием автора в проведение эксперимента; реальностью поставленных задач; применением методов математической обработки полученных данных при помощи пакета прикладных компьютерных программ; положительным результатом исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством участия автора в научно-практических конференциях с результатами исследования, а также на кафедре адаптивной физической культуры, спорта и туризма Тольяттинского государственного университета.

Положения, выносимые на защиту:

- на современном этапе образования важнейшей проблемой является здоровье студентов;

- низкий уровень здоровья современных студентов вызывает необходимость разработки программы по современным танцам, направленной на улучшение физического здоровья;

- танцевальные занятия являются наиболее эффективной формой физического воспитания студентов.

Структура и объем магистерской работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы. Работа изложена на 72 страницах компьютерного текста. Список используемой литературы насчитывает 61 источник.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Понятие здоровья в современных теоретических концепциях

Здоровье - это сложное и интегральное понятие. Понятие «здоровье» все чаще начинают характеризовать с эволюционной и экологической сторон. В данном случае акцентируется внимание на динамическом равновесии человеческого организма с окружающей природной и социальной средой. Все способности, которые заложены в биологической и социальной человеческой сущности, начинают раскрываться ярче, а жизненно важные подсистемы организма человека начинают проявлять свой функционал с наибольшей интенсивностью. Общая связь вышеперечисленных функций поддерживается на уровне оптимального и целостного организма, а также на необходимости к быстрой адаптации в непрерывно изменяющихся природных и социальных средах [5].

Айзман Р.И. говорит, что от состояния здоровья людей в стране зависят показатели численности населения, смертности, рождаемости, общей заболеваемости и инвалидности [4].

Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Петленко В.П. характеризуют термин «здоровье» как качество целостного телесно-духовного организма.

По мнению Филатова Ф.Р. социокультурный эталон является определенной совокупностью устойчивых принципов интерпретации и описания феномена здоровья, которые складывались в ходе длительного культурно-исторического развития разных сообществ в системах научного, философского и медицинского знания [52].

Авторами также выделяются различные аспекты интерпретации здоровья это:

- внутриличностный аспект жизнедеятельности человека (сфера самосознания, самочувствия);
- интересубъективный (внешний) план жизнедеятельности (сфера взаимодействия человека с биологической и социальной окружающей средой);

- темпоральный или временной аспект (здоровье рассматривается в перспективе развития личности и её самореализации).

По словам Казначеева В.П. здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций человека. Также он трактует понятие здоровья как оптимальную трудоспособность и социальную активность человека при его максимальной продолжительности жизни.

Существуют следующие понятия здоровья, которые различаются между собой своим содержанием:

- 1) философское,
- 2) популяционное,
- 3) индивидуальное.

Философское понятие здоровья раскрывает методологическую установку на объяснение понятий нормы здоровья и болезней у любого живого организма (растение, животное, человек).

Под популяционным здоровьем имеют в виду здоровье целого населения, определенной группы людей, популяции.

Индивидуальное здоровье рассматривает здоровье каждого человека в отдельности. При этом данное понятие должно рассматриваться с двух направлений:

- а) теоретическое,
- б) практическое.

Теоретическая позиция подразумевает под собой максимальный оптимум для человека, к которому необходимо стремиться, но которого почти невозможно достичь;

С практической позиции понятие «здоровье» рассматривается как фактическая характеристика состояния здоровья конкретного человека [20].

Здоровье представляется сложным явлением. Все его характерные и значимые стороны невозможно выразить однозначно. Существует множество различных определений здоровья. Современное научное определение

понятия здоровья должно базироваться на факте того, что состояние здоровья человека выступает как процесс и материальное явление в организме.

Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорит о здоровье как о состоянии полного физического, душевного и социального благополучия. ВОЗ отмечает, что не только отсутствие болезней и различных недугов является показателем здоровья. Но такая формулировка также недостаточно исчерпывающая из-за того, что определение «благополучие» носит только относительный характер.

Физическое здоровье - важный компонент в структуре человеческого состояния здоровья. Оно обусловлено свойствами организма как сложной биологической системы, обладающей интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Данные элементы не смогут поддерживать индивидуальное существование без связи между собой [52].

Физическое здоровье - это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основой физического здоровья считаются морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов. Эти резервы обеспечивают адаптацию организма к воздействию любых факторов. Биологическая программа индивидуального развития человеческого организма является составляющим компонентом в материальной основе формирования физического здоровья. Данная программа опосредована базовыми потребностями, которые доминируют у человека на различных этапах индивидуального развития организма (онтогенеза). С одной стороны, базовые потребности являются пусковым механизмом в биологическом развитии человека, а с другой стороны - обеспечивают индивидуализацию процесса [35].

Согласно электронным источникам физическое здоровье в широком смысле - это состояние организма человека, которое характеризуется уровнем физического развития, возможностями адаптации к разнообразным

факторам среды обитания, функциональной и физической подготовкой организма к выполнению физических нагрузок.

Физическое здоровье человека распределяется на несколько основных факторов – это уровень:

- физического развития;
- физической подготовленности;
- функциональной подготовленности организма для выполнения физических упражнений;
- способностей для мобилизации адаптационных резервов организма, которые обеспечивают его адаптацию к воздействию разных факторов среды обитания [26].

Жизнеспособность человеческого организма делает возможным именно физическое здоровье.

Физическое развитие - это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств человеческого организма в течение всей его жизни [13].

Существуют три группы параметров, которые определяют физическое развитие:

1. параметры телосложения (масса тела, длина тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировых отложений и др.);
2. параметры здоровья (функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, пищеварения и выделения органов, механизмов терморегуляции);
3. параметры развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности).

Параметры телосложения определяют биологические формы или морфологию человека.

Параметры здоровья отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем человеческого организма.

С помощью физических упражнений, режима труда и отдыха, а также рационального питания можно изменить физическое развитие человека в нужном направлении [46].

Выделяются пять групп здоровья. При исследовании уровня человеческого здоровья учитываются несколько показателей:

1. Имеются ли отклонения на ранней стадии онтогенеза.
2. Состояние физического формирования и уровень его гармонии.
3. Степень нервно-психологического развития.
4. Устойчивость организма к воздействию различных факторов
5. Общая картина состояния человека и функциональность систем его организма
6. Владеет ли человек хроническими или унаследованными пороками развития.

Первый критерий определяет здоровье, остальные характеризуют здоровье.

Системный оценочный анализ с выявлением группы здоровья выполняется исходя из комплекса данных показателей. Группа здоровья позволяет дать более полное представление о физическом здоровье индивидуума, чем медицинский диагноз.

Первая (I) группа - лица с отсутствием хронических заболеваний, которые не болели или редко болели за время наблюдения и имели пропорциональное возрасту нервно-психическое и физическое развитие (здоровые, без отклонений).

Вторая (II) группа - лица, которые не страдают хроническими заболеваниями, однако имеют функциональные и морфологические отклонения в организме. Они также болеют около четырех раз в год или же заболевают на длительный период (более 25 дней по одному заболеванию).

Третья (III) группа – это лица, у которых выявлены хронические заболевания или врожденные патологии. Протекающие обострения

хронического заболевания у них проходят легко, без нарушения общего самочувствия человека.

Четвертая (IV) группа – это лица с хроническими заболеваниями и с врожденными пороками развития. После обострения болезней их общее состояние нарушается, а заболевания носят затяжной характер.

Пятая (V) группа – люди, имеющие тяжелые хронические заболевания и сниженные функциональные возможности. В основном, данная группа не посещает общие образовательные учреждения [42].

Если проанализировать физические показатели здоровья, то можно выделить основные из них - это:

- частота пульса,
- частота дыхания,
- артериальное давление,
- температура тела.

Пульс – непостоянный показатель. Он часто меняется в течение короткого времени. Это обусловлено наличием или отсутствием физической нагрузки, заболевания, психоэмоционального состояния и приема некоторых средств или продуктов, например, таких как алкоголь или кофе. Однако его измеряют, так как частота пульса свидетельствует о работе сердца [29].

Частота дыхания - это прямой показатель работы органов дыхательной системы и косвенный – уровня насыщенности организма кислородом. К различным нарушениям здоровья приводит гипоксия - кислородное голодание [29].

Артериальное давление - значительный показатель правильной работы организма, функционирования сосудов и правильной циркуляции крови. При пониженном давлении организм бедно насыщается кислородом и питательными веществами. В свою очередь, повышенное давление отрицательно влияет на эластичность стенок сосудов, что может стать причиной серьезных сосудистых заболеваний (геморрой, варикозное расширение вен, флебит, коронарная недостаточность) [29].

Что касается температуры тела, то нормальная температура бывает не только у здорового человека. Многие хронические заболевания не оказывают влияния на показатели вовсе. При этом, измерение температуры является одной из важнейших процедур при любой диагностике. На проблемы с головным мозгом, щитовидной железой, недостаточностью веса, острый дефицит витамина С, на интоксикацию и другие осложнения и заболевания может указывать пониженная температура тела.

1.2. Состояние физического здоровья студенческой молодежи

Состояние полноценного социального, биологического и психического благополучия в балансе с процессами жизнедеятельности, с социальными и природными характеристиками территории называют здоровьем студентов. Уровень состояния здоровья студентов, а также человечества в целом служит важным показателем в сфере социального развития. Кроме того, здоровье является отражением социального, экономического и гигиенического благополучия страны, а также сильнейшим экономическим, трудовым, оборонным и культурным компонентом благополучия. В различных источниках литературы здоровье студентов рассматривается, в основном, с позиций теории адаптации. Умение приспосабливаться к условиям существования – одно из отличительных свойств любого живого организма. Существует следующая классификация типов адаптации:

- физиологическая,
- социальная,
- биологическая [34].

Показатель состояния самочувствия студентов определяется, отталкиваясь от их адаптационных резервов в процессе обучения. Физиологическая сторона адаптации рассматривается как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов, тканей и механизмов управления, которые, в свою очередь, способны обеспечивать нормальную жизнедеятельность организма студента на период всех учебных

лет обучения. В условиях профессионального учебного заведения адаптация у студентов проходит по фазам, т.е. адаптация связана с различными специфическими (образовательными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами.

Процесс адаптации студентов является длительным и сложным процессом обучения. Он длится в течение нескольких лет и предъявляет завышенные требования к «гибкости психики» и физиологии молодого поколения. В первые учебные годы происходят самые активные процессы адаптации к условиям студенческой жизни. Установлен факт, что адаптация у студентов, живущих отдельно от родителей, проходит намного сложнее, чем у учащихся, которые проживают со своей родней. В будущем данный факт может привести к разным соматическим и психоневрологическим состояниям.

Занятия современными танцами являются хорошим средством повышения уровня двигательной активности для студентов вуза. Однако результаты занятий хореографией танцующего студента несомненно будут отличаться от результатов человека, который ведет неспортивный образ жизни.

Отставание студентов, ведущих нездоровый образ жизни, проявляется в замедлении развития скоростных и силовых качеств, ловкости, координации и равновесия. А данные физические качества напрямую связаны с двигательной функцией организма [3].

На занятиях современными танцами используются разнообразные танцевальные движения, в которых задействованы почти все группы мышц. Также на занятиях хореографией активно развиваются двигательные способности человека. Именно поэтому студенты приходят на танцевальные занятия [8].

Влияние современных занятий по танцам на организм студента зависит от множества факторов. Ниже перечислены некоторые из них:

- возраст студента;

- уровень его физической подготовки;
- психоэмоциональная составляющая здоровья студента;
- атмосфера на тренировках;
- наличие желания у студента заниматься современными танцами.

Как говорилось ранее занятия современными танцами активно воздействуют на физическое здоровье молодежи.

Больше всего этот вид физической активности влияет на ловкость человека и его быстроту.

Ловкость человека - одно из физических особенностей индивидуума, которое помогает ему разумно выстраивать движения при условиях постоянно изменяющейся окружающей среды [6].

Серьезное воздействие на формирование ловкости оказывает и уровень развития главных функциональных органов и систем организма. Достичь высшего уровня развития ловкости можно только в комплексе с улучшением быстроты, выносливости, силы и других различных навыков.

Под быстротой человека понимают способность выполнять различные движения за некоторый отрезок времени. При выполнении хореографических движений вместе с ловкостью развивается и быстрота, так как нужно делать все движения максимально музыкально, то есть обыгрывать телодвижениями музыку и все ее составляющие [6].

Однозначно, гибкость является не менее важным качеством. Гибкость определяется уровнем подвижности опорно-двигательного аппарата, а так же степенью подвижности его звеньев по отношению к друг другу. Главным отличием гибкости от других показателей является то, что именно она относится не только к функциональным возможностям человека, но и к анатомическому уровню развития опорно-двигательного аппарата.

Правильная организация занятий хореографией помогут улучшить или развить гибкость у студента, используя разные упражнения с повышенной амплитудой. На практических занятиях хореографией используют несколько разновидностей растяжки, которые помогают улучшить гибкость студента.

Динамическая растяжка поможет развить подвижность суставов, что позволит абитуриенту выполнять более амплитубные движения. Статическая растяжка направлена в первую очередь на эластичность мышечных волокон, она позволяет выполнять танцевальные движения на вытяжение, например шпагаты.

Упражнения на развитие гибкости позволяют повысить тонус практически всех мышц у занимающегося, укрепить его мышечный корсет спины и выровнять осанку, что является важнейшим фактором здоровья человека.

При продолжительных занятиях танцами улучшается и выносливость у студентов. Под выносливостью понимают уровень возможностей человека заниматься активной двигательной деятельностью без понижения темпа на протяжении длительного периода, не вникая на утомлённость.

В зависимости от совокупности с иными физическими качествами индивидуума выявляют различные виды выносливости. В таблице 1 показано представление разных видов выносливости, а также упражнений, по средствам которых можно улучшить определенный вид выносливости.

Таблица 1

Разделение видов выносливости на группы

Выносливость			
Общая	Особо-специальная		
Способность человека выполнять непрерывную простую динамическую работу, ходьба	Скоростная выносливость	Силовая выносливость	Выносливость в работе
	Сочетание быстроты и выносливости	Сочетание силы и выносливости	Сочетание ловкости и выносливости
	Спринтерский бег	Многочисленное поднятие тяжёлых снарядов	Гимнастические упражнения, хореография

Также на занятиях современными танцами у студента можно развить силовые качества. Для этого следует грамотно выстраивать занятия, которые будут включать в себя различные упражнения для поддержания тонуса мышц, например, приседания и отжимания. Под силой понимают

способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Отечественные учёные проводили сравнительный анализ здоровья и физического развития студентов. Всего было обследовано 256 учащихся (Н. В. Меньшикова, В. Г. Сухотерин). У каждого участника эксперимента были определены антропометрические и физиологические данные, а именно:

- рост, вес, ручная и станковая динамометрия,
- величина артериального давления, частота сердечных сокращений в норме и при умеренной нагрузке,
- жизненная емкость легких.

Учитывались и данные из здравпунктов. По ним рассчитывались «должные» величины. Материал, полученный в ходе работ, подвергался статистической обработке. Проанализировав болезни студентов по классам заболеваний, учеными было установлено, что у большинства испытуемых преобладает болезнь эндокринной системы. Исследование также выявило, что переход к новым социальным обстоятельствам призывает студентов первого курса к активной мобилизации физических и духовных возможностей. Однако при сильных нагрузках, особенно в первые годы обучения, они могут привести к истощению адаптационных резервов организма. Это еще раз доказывает, что состояние здоровья студентов является серьезной проблемой. Также настораживает тот факт, что хронические заболевания преобладают у многих студентов. Исходя из анкетных данных, у студентов были определены факторы, которые приводили к нарушению состояния их комфорта. Это:

- отсутствие двигательной активности на постоянной основе;
- психоэмоциональное напряжение;
- питание «с перебоями»;
- неумение и отсутствие желания вести здоровый образ жизни;
- ограниченность во времени для регулярного поддержания своего физического состояния.

Вышеперечисленные факторы свидетельствует о неупорядоченной и хаотичной жизнедеятельности студентов. Это заметно в таких элементарных показателях как нерегулярный приём пищи, хронический недосып, пребывание на свежем воздухе в редких случаях, пониженный уровень двигательной активности, нежелание и неумение вести процедуры по закаливанию, выполнение домашних работ во время, которое должно быть отдано сну, курение и т.д. Исходя из анализа данных было выявлено, что на режим сна приходится до 24–30% времени, на режим питания - 10–16%, а на режим двигательной активности примерно 15–30%. Таким образом, накапливая негативные последствия подобной организации жизнедеятельности на протяжении всего учебного года, у студентов увеличивается вероятность к числу заболеваний. Причем данные процессы наблюдаются в течение нескольких лет обучения, следовательно, они оказывают негативное влияние с накапливающим эффектом на показатель здоровья студентов.

По данным обследования Новиковым Б.И. было зафиксировано ухудшение показателя здоровья у 4000 студентов МГУ за время их обучения. Новиков взял за 100% уровень здоровья студентов 1 курса, и выявил, что на 2 курсе данный показатель снизился в среднем на 8.1%, на 3 курсе – на 16.9%, а на 4 курсе – на 24.2%. На основании данных фактов можно сделать вывод о том, что практические занятия по физической культуре в образовательном учреждении не гарантируют полноценного сохранения и укрепления здоровья [11].

Сохранении чистоты внешней среды, повышение качества пищевых продуктов и ликвидация таких факторов риска как курение, употребление спиртных напитков, излишнее употребление продуктов питания и гиподинамия помогут решить проблему сохранения здоровья молодежи. Победить переизбыток и гиподинамию можно лишь при помощи специальных физических упражнений.

Физические упражнения способствуют снижению риска возникновения заболеваний, таких как ожирение, гипертония и состояние депрессии. Однако, несмотря на колоссальную информацию о пользе физической активности, большинство населения города так и не интересуется занятиями по физической культуре для поддержания и улучшения своего здоровья.

В настоящий момент во всех возрастных категориях участие в деятельности по физической культуре уменьшается с каждым годом. По данным, полученным от отечественных и зарубежных авторов, к 21-му году жизни физические упражнения выполняются только 30% женщин и 40% мужчин регулярно, остальная часть пренебрегает данной процедурой. С повышением возрастного порога данные тенденции негативно усиливаются, и только 29% российского населения участвует в регулярных занятиях физическими упражнениями. Что касается студентов, то только около 50% из них занимаются физическими упражнениями всего 2–3 часа в неделю, остальные 50% не занимаются ими вовсе.

В российском государственном университете нефти и газа им. Губкина И.М. (А.О.Егорычев и др., 2006) проводился мониторинг по состоянию здоровья студенческой молодежи. Данный мониторинг выявил, что безопасный уровень здоровья имеют только 7% из всех учащихся; 30% из них имеют средний показатель; 27% - ниже среднего и 36% - низкий [25]. На основе вышеперечисленных данных по мониторингу можно сделать вывод о том, что студентам срочно необходимо менять свое отношение к собственному здоровью.

Как отмечалось выше, на сегодняшний момент актуальной проблемой является формирование здорового образа и профилактика заболеваний у молодого поколения. Молодежь составляет примерно 30% населения всего земного шара [27]. В связи с этим хочется отметить, что именно в молодости, в возрасте от 15 до 30 лет, следует закладывать основу трудовых и нравственных позиций, а также здоровья человека.

По мнению Сухарева А.Г., в настоящий момент современную молодежь условно можно поделить на две группы: первые – это те, кто ограничивает свою двигательную активность и пытается игнорировать любые физические упражнения, вторые – это те, кто, наоборот, одержим физическим воспитанием, и стремится использовать все максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки для достижения результатов. В конечном итоге и та, и другая группа никак не способствуют укреплению собственного здоровья и гармоничному развитию человека.

Таким образом, отмечая все вышесказанное, хочется отметить, что теория и методика физического воспитания по настоящее время рассматривала вопросы спортивной тренировки, а вот вопросам по применению физических упражнений в целях оздоровления явно уделялось недостаточно внимания.

Из-за снижения уровня здоровья в России продолжительность жизни населения сократилось:

- до 57-59 лет у мужчин (в среднем это на 10-15 лет меньше в отличие от показателей экономически развитых стран),
- у женщин до 72 лет (в среднем это на 6-8 лет меньше, чем в западноевропейских странах) [20].

Яковлева И.А. утверждает, что в конституции Федеральной целевой программы охраны здоровья населения Российской Федерации на период 2010 года снижение уровня здоровья населения страны представлена как социальная проблема. Ухудшение показателей состояния здоровья российской молодежи и людей среднего возраста России обусловлено, во-первых, социально-экономическим кризисом, во-вторых, снижением уровня жизни, и, в-третьих, внутренними причинами системы образования и недостатками здравоохранения. Поэтому сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, а также формирование ценностного отношения к собственному здоровью является одной из главных задач современного образования.

Большинство студентов совсем не интересуются своим состоянием здоровья, поэтому и не принимают каких-либо действий и мер по его охране. В своих болезнях человек обвиняет в первую очередь правительство, проводимые реформы, местных властей, мафию, бизнесменов, врачей и в редких случаях - самого себя. В основном это молодые люди в возрасте до 30 лет.

Предупреждение заболеваний за счет ведения здорового образа жизни обходится в 25 раз дешевле, нежели лечение. В развитых странах люди полностью осознали, что именно от их личного образа жизни зависит многое. Именно поэтому индивидуальная деятельность по сохранению и укреплению здоровья у них теперь на первом плане, а здоровый образ жизни является нормальным явлением для существования множества людей [41].

1.3. Психофизические особенности организма студентов

При наборе студентов в танцевальный коллектив, педагогу по хореографии следует выявить внешние сценические данные учащегося и проверить его физические данные, а именно:

- выворотность паховых мышц, коленных суставов и стоп;
- танцевальный шаг;
- гибкость тела;
- прыжок;
- координацию;
- устойчивость.

В книге «Азбука хореографии», написанной Татьяной Барышниковой, говорится, что, занимаясь танцами, в первую очередь необходимо иметь пропорциональное телосложение и правильную осанку. Выделяют следующую осанку:

- поперечную или горизонтальную,
- продольную или сагиттальную,
- переднезаднюю или фронтальную.

Поперечная осанка разделяет тело человека на верхнюю и нижнюю части, продольная - разбивает тело на правую и левую равные части, а переднезадняя осанка рассматривает строение лицевой и задней частей тела.

Позвоночник – это основа для осанки. Он, в свой черёд, включает нижеперечисленные изгибы:

- шейный,
- грудной,
- поясничный,
- крестцо-копчиковый.

Если осанка здоровая, то все изгибы позвоночника человека выражены умеренно, а направление линии позвонков находятся в точно вертикальном состоянии. В осанке студентов также бывают заметны всеразличные природные отклонения, например:

- асимметрия лопаток (незначительный сколиоз),
- седлообразная спина (лондоз),
- сутулость (кифоз).

Вышеперечисленные отклонения смогут исправить лишь те, кто на регулярной основе будет заниматься хореографией.

Рассматривая отклонения в осанке человека, наблюдают следующую особенность ног, они бывают О-образные и Х-образные. Наружные связки коленей в Х-образных ногах короче, а внутренние, наоборот, длиннее. Говоря о О-образных ногах, наблюдается тот факт, что внутренние связки коленей сокращаются, а бедра удаляются друг от друга. Х-образные и О-образные ноги поддаются исправлению, но лишь за счет выполнения специальных тренировочных упражнений.

Также одним из важных недостатков осанки является плоскостопие. Именно при плоскостопии противопоказаны занятия любыми танцами. Однако незначительные формы плоскостопия при условии регулярной целенаправленной физической деятельности могут быть, несомненно, исправлены. [1].

Для занятий хореографией значимо обладать выворотностью паховых мышц, коленных суставов и стоп. Для того чтобы определить обладает ли человек выворотностью ног, его необходимо поставить к станку в начальную позицию, удерживая туловище в вертикальном положении. Далее, необходимо попросить его исполнить глубокий присед, при этом медленно отрывать пятки от земли. Данное упражнение нужно для того, чтобы бёдра развернулись в стороны как можно больше. Иными словами студенту нужно выполнить *grand plie* в 1-ой позиции. Именно во время выполнения данного упражнения преподаватель может определить, легко ли подростку дается данное упражнение или нет. Если студент имеет неплохую природную выворотность ног, то колени легко раскрываются в стороны, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. Если же студент имеет плохую выворотность ног, то колени во время выполнения упражнения не смогут широко раскрыться, они уйдут вперед.

Для дополнительной проверки выворотности студента могут попросить выполнить упражнение «лягушка». Данное упражнение выполняется лежа на спине. Следует подтянуть стопы к ягодицам, а затем плавно, по мере возможности, раскрыть бедра в стороны. В данный момент важно проследить за тем, чтобы у выполняющего это упражнение, не было прогиба в пояснице. Если учащийся с лёгкостью кладет колени на пол, то он обладает хорошей выворотностью в тазобедренных суставах. Выворотность ног в тазобедренном суставе так же можно определить при помощи еще одного упражнения у станка, встав в первую позицию боком к палке. Педагог начинает приподнимать ногу подростка на 90 градусов и, не спеша, отводить ее назад, сохраняя выворотное положение ноги. При отсутствии выворотности: пятка и нога при отводе назад просто напросто не сохраняют выворотность всей ноги.

В методических указаниях Барышниковой Т.К. говорится, что требуется обратить внимание при определении выворотности ног:

- на строение суставов тазобедренной части тела;

- на возможность развития данного умения (следует опираться на наличие или отсутствие активной, а также пассивной выворотности нижних конечностей);

- на чрезмерное разгибание в коленных суставах.

Вывернутая поза ног обеспечивает танцору возможность свободно выполнять множество движений во время танца. Кроме того данное умение конечностей даёт не только улучшать имеющуюся технику, а также поможет выявить важную черту танцора, как артистичность. [1]. Выворотность ног также способствует усовершенствованию максимальной подвижности ноги и помогает усовершенствовать танцевальную технику.

В книге «Азбука хореографии» указывается еще и на то, что важно проверять наличие танцевального навыка у ученика. Высота шага определяется выворотным положением ног в трех направлениях: вперед, назад и в сторону. Для проверки наличия танцевального шага обучаемому следует встать боком к станку и держаться за него рукой. Из 1-ой позиции ног при правильном положении корпуса необходимо поднять в сторону работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом, до высоты, которой максимально может позволить бедро. После того как была проведена проверка величины пассивного шага, проверяется активный шаг. Пассивным шагом называют шаг, который выполнен с посторонней помощью. Следовательно, активный шаг – это шаг, который выполняется самостоятельно. Оценка в данном случае ставится исходя от высоты поднятой ноги. Необходимо также учитывать факт поднятия ноги, как легко это происходит.

Будущий танцор должен обладать гибкостью, ведь это один из важнейших показателей пластичности танцора. Гибкость помогает танцу придать больше выразительности в движениях.

Гибкость тела легко определить с помощью величины прогиба назад и вперед. Татьяна Барышникова предлагает определить гибкость тела с помощью следующего упражнения: «Студента требуется поставить в такое

положение, чтобы его стопы были сомкнуты, ноги вытянуты, а руки разведены в стороны. Испытуемому следует начать перегибаться назад до своего максимально возможного предела, но при этом его обязательно должны страховать, придерживая за руки. Для определения гибкости тела основными показателями служат:

- подвижность тазобедренных суставов,
- гибкость позвоночного столба,
- состояние мышц.

При упражнении на гибкость важно направить свое внимание на правильность прогиба в областях верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперед производится наклоном корпуса вниз с учетом вытянутых ног, как стоя, так и в положении сидя. Под проверкой гибкости вперед подразумевают гибкость позвоночного столба и эластичности подколенных связок. Студенту следует медленно наклонять свой корпус вперед, при этом обхватить руками щиколотки ног, и стараться достать корпусом ноги. Главный признак хорошей гибкости - корпус с легкостью наклоняется вперед.

Способность прыжка придает любому танцу чувство легкости, воздушности, а порой и энергичности. Высоту прыжка можно проверить очень легко. Следует выполнить отталкивание ног одновременно от любой ровной поверхности с предварительным коротким приседанием. Прыжки следует повторить несколько раз подряд.

Также Барышникова считает, что для прыжка важно такое качество, которое обозначается в хореографии словом *ballon*. *Ballon* - это умение высоко и эластично прыгать вверх, при этом сохранив рисунок в позе, которую необходимо выполнить.

Высоту прыжка определяют с помощью силы мышц, согласованности работы тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и их подвижности.

Говоря о координации движения и устойчивости, можно утверждать, что среди всех двигательных функций они имеют особое значение для танца. В книге «Азбука хореографии» координация подразделяется на три основных вида:

- нервная,
- мышечная,
- двигательная.

По мнению Татьяны Барышниковой, нервная координация человека определяется чувством ритма, равновесия, различных поз, осанок и т.п. Профессиональная память (запоминание движений) является отличительной особенностью координации.

В мышечной координации человека взаимодействуют между собой различные группы мышц. Они обеспечивают устойчивость всего тела при ходьбе, беге и других движениях.

Двигательная координация - это процесс, при котором согласование движений звеньев тела в пространстве и во времени происходят одновременно и последовательно. [9, с. 27].

Благодаря данным методам студенты имеют возможность осваивать материал с точки технического исполнения.

Про психические процессы и танцы Вашкевич Н.Н. говорил, что внимание – это направленная психическая деятельность, которая необходима для исполнительского творчества. Развитие внимания, в первую очередь, связано с воспитанием у человека воли. Ведь развивая память, музыкальность, и преодолевая различные физические нагрузки, участнику следует преодолеть и сопротивление костно-мышечного аппарата, а это и выворотность, и пластичность, и устойчивость, и осанка, и прыжок. Поэтому воспитывать волю, это значит воспитывать сознательную дисциплину [14, с. 31].

Барышникова Т.К. в своей книге «Азбука хореографии» утверждает, что память танцовщика – это его качество. Память складывается из трех видов: слуховой, зрительной и моторной.

Слуховую память можно развить с помощью прослушивания музыкальных треков, исполнения движений в различных музыкальных оформлениях и описания движений руководителем.

Зрительная память фиксирует не только показ движения, но и его ход развития, сочетание с другими движениями, характер, содержание, образность и т.п. Именно с помощью зрительной памяти сохранились образцы хореографического искусства для следующих поколений.

Существует также моторная память. Это мышечная память исполнительских приемов движений. При развитии моторной памяти физическое действие происходит на подсознательном уровне, в то время как сознание направляется на раскрытие образности и содержательности. Для развития моторной памяти не следует позволять подросткам повторять движения, показанные руководителем. Нужно заставить участника послушать и запомнить задание, а затем физически его воспроизвести. Именно повтор движения исполнителем закрепляет моторную память. Таким образом, развитие моторной памяти требует систематического и длительного во времени тренажа [9, с. 34].

Обобщая все вышесказанное хочется добавить, что для того чтобы процесс обучения современному танцу в дальнейшем был успешен, уже на начальном этапе педагог-хореограф должен помочь студенту развить начальные хореографические данные и исправить недостатки в уже сформировавшихся физических данных учащегося. Также педагог должен уметь задействовать все виды памяти для лучшего запоминания движений. Изучая новое движение, хореографу следует сначала начать рассказ о технике его исполнения, а затем несколько раз показать движение самому и только после этого начать отрабатывать его с учениками. Помимо этого, педагогу следует знать о психологических изменениях в данном возрасте.

Зачастую многим педагогам тяжело найти правильный подход в общении с учащимися, но учитывая возрастные особенности данного возраста, можно всегда найти пути решения.

1.4. Характеристика основных направлений современной хореографии

В современное время танцевальная культура в России переживает подъем. Во всех городах, даже небольших пригородах, начинают открываться танцевальные школы и студии. Всё чаще стали приезжать из-за границы знаменитые преподаватели, организуются масштабные фестивали, соревнования и конкурсы, повсеместно проводятся мастер-классы. Танцевальные направления, которые сейчас существуют, очень разнообразны, многообразны и отличаются друг от друга.

Одно из самых «элементарных» и доступных танцевальных направлений для всех групп людей считается social dance (социальный танец). Под «социальными танцами» подразумевают группу стилей, которыми занимаются в городских клубах, на дискотеках и фестивалях, в детских лагерях. Для изучения новичкам они очень легки и не требуют особой физической подготовки. Кроме того они всегда заряжают невероятной положительной энергией.

Следующее популярнейшее танцевальное направление нынешнего времени является модерн (modern) (см. рис. 1). Это одно из направлений в современной зарубежной хореографии. Оно зародилось в конце 19 – начале 20 веков в США и Германии. Термин «модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, который отвергал традиционные балетные формы. Войдя в употребление, он вытеснил другие термины, которые возникали в процессе развития данного направления. У представителей танца модерн было намерение создать новую хореографию, которая бы отвечала, по их мнению, духовным потребностям человека 20 века. Основными её принципами были отказ от законов, олицетворение

новых тем, постановок и сюжетов «свежими» танцевально-пластическими средствами.



Рисунок 1. Направление современного танца – модерн

Хип-хоп (hip-hop) - танцевальная система, которая совмещает в себе разные стилевые формы танца – это и элементы из брейка, хауса, поппинга, локинга и т.п. Хип-хоп – это самое широкое понятие среди всех танцевальных направлений. Он всегда узнаваем, постоянно остается современным и служит основой для новых танцевальных направлений. Отличительной чертой в хип-хопе служит эмоциональная передача настроения музыки танцором, а также высокий уровень артистизма, мастерства и динамической выразительности. Вся терминология в основном построена на английском языке. Базовыми движениями служат кач, который бывает трех видов (вперед, назад, вниз) и прыжки, которые, в свою очередь, также подразделяются. Урок по хип-хопу строится на разогреве и дальше на различных комбинациях рук, ног, головы и т.д.

Брейк данс (break-dance) является самым экстремальным, современным и динамичным танцевальным стилем (см. рис. 2). Самым важным критерием данного вида танца является физическая сила и выносливость танцора. Брейк данс - это танцевальное направление, которое включает в себя сложные технические элементы и требует особой акробатической подготовки в сочетании с чувством ритма. Особенностью

данного направления является то, что в основном танец выполняется в партере. Танцоры, представляющие направление брейк данс, именуется как би-бои (парни) и би-герл (девушки). Поразительная изобретательность, скорость и легкость в исполнении танцевальных движений, фриззы и всевозможные акробатические трюки, показывают, что самореализации в данном танцевальном направлении нет пределов.



Рисунок 2. Направление современного танца – брейк данс

Самым эффектным и многогранным по сей день считается танцевальное направление поппинг (popping). Отличительной чертой данного танца является резкое сокращение и расслабление мышц танцующего. В поппинге нужно суметь создать эффект вздрагивания тела как от электрошокера. Такое сокращение мышц называют «папом», отсюда появилось и название танца. Исполняющий данный стиль танца пытается создать иллюзию нечеловеческого тела, совершающего противоестественные и физически невозможные движения. Стиль танца возник в 70-х на улицах Калифорнии, а его популярности поспособствовала группа попперов, именующих себя Electric Boogaloos. Сэм Соломон (Boogaloo Sam), лидер группы, создал движения, которые сегодня выполняют в стиле поппинг и локинг. При каждом сокращении мышц Сэм выкрикивал слово «поп», с тех пор техника его движений названа поппингом. История возникновения данного танца довольно неказиста, но

это не помешало поппингу очень быстро распространиться среди молодежи. В основе танца лежит множество техник движений - это нужно для создания разнообразия в исполнении. При этом они могут существовать как отдельные стили или являться дополнением к основному. Поппинг включает в себя семь основных техник. Самой популярной из них считается waving. Танцор должен изобразить волну, которая проходит по всему телу или по отдельным его частям. Такая техника очень часто применяется и в других уличных стилях, например в брейке и локинге. Следует очень хорошо владеть своим телом для того, чтобы правдоподобно выполнить эти движения. Следующая известная техника - это gliding (скольжение). Чтобы выполнить данное движение танцор должен, перекатываясь с носка на пятку, изобразить скольжение по полу, а когда шаги станут более техничными, будет казаться, что танцор перемещается по воздуху. Особенность этого стиля в том, что корпус и руки не задействованы и вовсе не должны двигаться, тогда сама техника смотрится очень эффектно. Существует огромное количество видов глайдинга, но самые популярные из них это скольжение вперед и назад, влево и вправо, на коленках, а также зигзагом. King tut (таттинг) представляет собой движения, которые копируют египетских фараонов. Таттинг исполняется в основном руками. Задачей танцующего служит создание максимально прямых углов между ладонями, плечами и кистями. Finger tut - все движения выполняются только пальцами рук. Часто геометрические фигуры строят очень быстро, и это является неверным исполнением, так как движения должны выполняться в такт музыке (см. рис. 3). Когда танцор несколько раз останавливается на долю секунды, а его движения напоминают перемещение в свете стробоскопа, то это техника именуется strobing. Выполняется она на расслабленных мышцах для достижения более правдоподобного результата. Сначала танцоры учатся отрабатывать знакомые движения, такие как надевание шляпы или перчаток, затем постепенно усложняют задачу. Техника в стиле slow motion базируется на

медленном передвижении, будто заело видеопленку. Puppet - это кукольный стиль, в котором танцующий перевоплощается в марионетку и копирует ее движения. Иногда данный стиль называют танцем робота.



Рисунок 3. Finger tut

Денсхолл (dancehall) - это уличный ямайский танец, который включает в себя множество социальных танцев и, обязательно, подачу и характер. Денсхолл возник в конце 70-х годов в Кингстоне - столице Ямайки. Изучение данного стиля начинается с базовых степов, которые являются основой танца. Данные степы очень разнообразны и появляются каждый день. Они создаются спонтанно, во время уличных вечеринок. Поэтому одной из отличительных особенностей данного танцевального направления является то, что это танец, который развивается постоянно, ежедневно. Кроме того денсхолл – это единственный танец, в котором названия танцевальных степов поются в треках. Существуют песни только об одном танцевальном движении, но есть также и песни, которые соединяют в себе несколько степов. Денсхолл подразделяется на несколько подстилей:

- social dancehall,
- female dancehall,
- badman,

- dancehall queen style.

Обычный денсхолл (social dancehall) - это самый простой танец, состоящий из одного или нескольких степов. Кто-то один начинает танцевать шаг, а другие его подхватывают. Люди не задумываются о технике и уникальности исполнения, они просто танцуют так, как чувствуют показанное движение.

Фимейл денсхолл (female dancehall) – это женская часть денсхолла, под которой подразумевает женственность, сексуальность и дерзость в движениях. Данный стиль можно танцевать не всем, а лишь девушка с 16 лет, мужчины сюда не допускаются. Неотъемлемой частью фимейла являются женские степы, волны и движения ягодицами.

Бадман (badman) – направление денсхолла, которое отличается своей агрессивностью как в музыке, так и в танце. В бадмане используется большое количество степов с «пистолетами», а также футворк (работа ног). Отличительной особенностью данного подстиля является то, что танец должен вызывать у зрителей страх и восхищение в одном лице.

Денсхолл квин стайл (dancehall queen style) – особое направление в денсхолле, которое танцуется только девушками с 18 лет, и включает в себя social степы, booty dance (движения ягодицами) и акробатические элементы. Все движения в данном танце очень откровенны и раскованы, женщина не стесняется выразить себя и использует все свои природные достоинства.

На сегодняшний момент в России существует огромное количество представителей данной культуры - это Lua, Fraules, Kate Wow и др.

Когда люди начинают изучать хореографию, то они начинают задействовать тот потенциал учащегося, который не используют при изучении других предметов, например, воображение, умение активно и творчески мыслить, умение рассматривать жизнь с разных сторон. Хореография помогает воспитывать эстетический вкус и возвышенные чувства, одновременно с этим улучшает психоэмоциональное и психофизическое состояние человека.

Занятия современными танцами способствуют гармоничному развитию и функционального состояния. Основные физические качества развиваются именно на танцевальных занятиях: улучшается подвижность суставов, гибкость, увеличивается сила мышц и выносливость. Для того чтобы успешно научиться более сложным элементам в танцах, студентам необходимы дополнительные физические нагрузки.

Таким образом, важной задачей современных танцев является не только наработка танцевального навыка, но и своевременное определение физического здоровья студентов, для того чтобы внести корректировки в тренировочный процесс. Также помимо двигательных навыков и умения создавать танцевальные постановки, профессиональный хореограф должен знать основы многочисленных естественнонаучных дисциплин, а именно: анатомию, физиологию, возрастные особенности развития человека и медицину.

Проанализировав литературу по характерным особенностям в современных танцевальных направлениях, можно сделать вывод, что польза от танцевальных занятий, как на физиологическом, так и на психоэмоциональном уровне признается обществом.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для достижения цели исследования и решения всех поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод профессора Апанасенко Г.Л.
5. Метод математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

При изучении научно-методической литературы по проблеме исследования были рассмотрены основные понятия здоровья и физического здоровья. Изучались особенности состояния физического здоровья студентов, а также их психофизические особенности организма. Также были рассмотрены основные современные танцевальные направления и их воздействие на здоровье молодого поколения.

Проводилась работа по анализу различных научно-методических пособий по адаптивной физической культуре и психологии, социологии, медицине и физиологии. Также были проанализированы различные научные статьи и сборники по теме исследования. В целом было проанализировано 61 источник специальной литературы.

2. Далее было проведено **педагогическое наблюдение** за процессом работы преподавателей на занятиях физической культуры в Тольяттинском государственном университете (ТГУ) у группы студентов УПп-1501. Наблюдения проводилось с целью изучения опыта преподавателей, а также для выявления средств с помощью которых можно улучшить физическое здоровье студентов.

3. После анализа литературных источников и сбора необходимой информации был проведен **педагогический эксперимент**.

Исследование предполагало создание двух групп для сравнения результатов: контрольной и экспериментальной. В обе группы вошли студентки ТГУ 3-го курса в возрасте 21-22 лет. В каждой группе было по 10 человек. Испытуемые обеих групп были примерно равны по показателям физического здоровья.

До проведения педагогического эксперимента была разработана новая программа танцевальных учебно-тренировочных занятий, по которой занималась экспериментальная группа (ЭГ). Разработанная программа включала в себя следующий режим:

- один раз в неделю студенты занимались по программе силового шейпинга;
- два раза в неделю студенты занимались хореографией по 90 минут дополнительно.

Контрольная группа (КГ) занималась по программе силового шейпинга один раз в неделю по 90 минут.

Эксперимент длился с марта 2018 г. по декабрь 2018 г. Обязательным условием проведения эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов показателей физического здоровья контрольной и экспериментальной групп, а также сравнение этих данных с должными величинами.

4. Для определения уровня здоровья не только студентов, но и любого человека существует очень простой, достоверный и доступный метод – это **метод профессора Апанасенко Г.Л.**

Для оценки функционального состояния были выполнены измерения и рассчитаны следующие показатели по методике Г.Л. Апанасенко:

- весо-ростовой индекс Кетле;
- жизненный индекс;
- силовой индекс;
- двойное произведение;
- проба Мартине.

Величина каждого функционального показателя определяет количество баллов, которые начисляются испытуемому. В конечном итоге сумма баллов определяет уровень здоровья испытуемого. Максимальная сумма баллов равна 18, но безопасный уровень здоровья, который не предполагает патологий и клинических признаков болезни, соответствует 12 баллам.

Согласно приведенной ниже таблице 2 и 3 можно самостоятельно вычислить свой уровень здоровья исходя от гендерной принадлежности.

Таблица 2

Показатели экспресс-оценки уровня здоровья по Г.А. Апанасенко для
женщин

Показатели/ уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	выше среднего	Высокий
Индекс Кетле	16,9 и менее	17.0 - 18.0	18.1 - 23.8	23.9 - 26.0	26.1 и более
Балл	-2	-1	0	-1	-2
Жизненный индекс	40 и менее	41 - 45	46 – 50	51 – 55	56 и более
Балл	-1	0	1	2	3
Силовой индекс	40 и менее	41 – 50	51 – 55	56 – 60	61 и более
Балл	-1	0	1	2	3
Индекс Робинсона	111 и более	95 – 110	85 – 94	70 – 84	69 и менее
Балл	-2	-1	0	3	5
Проба Мартине	3 и более	2 – 3	1.30 - 1.59	1.00 - 1.29	0.59 и менее
Балл	-2	1	3	5	7

Таблица 3

Таблица соотношений полученных баллов уровням здоровья

Уровень здоровья	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	3 и менее баллов	4-6 баллов	7-11 баллов	12-15 баллов	16-18 баллов

Определение индекса массы тела (индекс Кетле).

Для того чтобы рассчитать данный индекс следует показатель массы тела (кг) разделить на показатель роста (м²).

Масса тела (кг)

Индекс Кетле = -----

Рост (м²)

Определение жизненного индекса (ЖИ).

Чтобы узнать жизненный индекс следует ЖЕЛ (мл) разделить на массу тела (кг). ЖЕЛ – это жизненная емкость легких.

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{Масса тела (кг)}}$$

Абсолютные значения ЖЕЛ мало показательны из-за индивидуальных колебаний. При оценке состояния обследуемого рекомендуется рассчитывать «должные» величины (ДЖЕЛ), которые вычисляются по формулам:

Расчет должной ЖЕЛ (ДЖЕЛ) в литрах

$$\text{ДЖЕЛ для женщин} = 4,9 * P - 0,019 * B - 3,76.$$

Где:

P – рост в метрах;

B – возраст в годах.

Определение силового индекса.

Силовой индекс определяется делением показателей силы (по результатам ручной динамометрии) на массу тела и выражается в процентах.

Определение индекса Робинсона (двойное произведение, ДП).

ДП характеризует систолическую работу сердца. Чем больше данный показатель на высоте физической нагрузки, тем больше и функциональная способность мышц сердца. Также этот показатель можно использовать и в покое. Выходит, что чем ниже ДП в покое, тем выше максимальные аэробные возможности и, следовательно, уровень физического здоровья человека.

$$\text{ДП} = \frac{\text{ЧСС} * \text{АДс}}{100}$$

Где:

ЧСС - частота сердечных сокращений в покое, уд/мин;

АДс – систолическое артериальное давление.

Для того, чтобы вычислить ЧСС в состоянии покоя следует положить пальцы на запястье, шею или висок и посчитать количество ударов за 10 секунд, затем данное значение умножить на 6. Нормой ЧСС в покое считается от 60-100 ударов в минуту.

Проба Мартине.

Для того чтобы вычислить пробу Мартине испытуемому следует, после 3-4 мин отдыха в положении сидя, измерить ЧСС за 10 секунд, умножив полученное значение на шесть. После чего выполняется 20 приседаний за 30 секунд (т.е. в темпе 1 приседание за 1,5 с). Сразу же после выполненного задания измеряется ЧСС за 6 секунд в положении стоя и умножается на десять. Затем по 10-секундным отрезкам времени в течение 3-х минут испытуемому измеряют частоту пульса. Когда пульс становится равен исходному уровню, то фиксируется данный момент в минутах и секундах. Затем полученное количество ударов нужно вновь умножить на цифру шесть, и испытуемый получит количество сердечных сокращений за одну минуту.

5. Метод математической статистики

Вычислялись следующие параметры, необходимые для количественного и качественного анализа материалов исследования: M – средняя арифметическая, σ – среднее квадратическое отклонение, m – стандартная ошибка средней арифметической, P – показатель достоверности. Критерий достоверности вычислялся по t-критерию Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе университета ТГУ в период с сентября 2017 года по май 2019 года в три этапа:

Первый этап исследования (подготовительный) проходил с сентября 2017 года по декабрь 2017 года. На первом этапе исследования была определена тема магистерской диссертации, цель и задачи для ее решения, а так же сформулирован предмет, объект исследования и гипотеза.

На данном этапе также были обозначены основные проблемы исследования и проанализирована научно-методическая литература по выбранной теме.

После анализа литературы было проведено педагогическое наблюдение за уроками физкультуры у группы УПп-1501 студентов ТГУ, после чего была разработана экспериментальная программа занятий с использованием танцевальных элементов и хореографии.

На втором этапе исследования (исследовательский) было выбрано 20 студентов. Студентов разделили на две группы: контрольную, которая будет продолжать заниматься по программе силового шейпинга, и экспериментальную группу, для которой разработана программа с использованием танцевальных элементов и хореографии.

До проведения педагогического эксперимента была разработана экспериментальная программа танцевальных учебно-тренировочных занятий. Разработанная программа включала в себя два раза в неделю занятия современными танцами по 90 минут и один раз в неделю занятие по программе силового шейпинга для студентов ТГУ.

До проведения педагогического эксперимента была проведена первоначальная оценка физического состояния каждого учащегося и зафиксированы результаты. Данный этап проходил в течение января-февраля 2018 года.

Педагогический эксперимент проводился в период с марта 2018 года по декабрь 2018 года с использованием разработанной экспериментальной программы.

Третий этап – заключительный. Проводился с января 2019 года по май 2019 года. После проведения эксперимента была выполнена математическая обработка полученного материала, сравнительная оценка физического состояния контрольной и экспериментальной группы, а также определена эффективность разработанной программы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Экспериментальная программа занятий современными танцами, направленная на улучшение физического здоровья студентов

До проведения педагогического эксперимента была разработана экспериментальная программа занятий современными танцами. При разработке экспериментальной программы занятий были использованы следующие общепедагогические принципы:

1. Принцип индивидуализации. При разработке программы проведения занятий современными танцами для студентов следует учитывать особенности в их физическом здоровье. Более того, необходимо тщательно изучить аудиторию, для которой будет разрабатываться данная программа, а также следует учитывать индивидуальные особенности каждого студента, что существенно затруднит процесс обучения. Впрочем, итоги преподавательского эксперимента на основе выработанной системы будут существенно прогрессивнее, чем при использовании среднестатистических показателей.

2. Принцип доступности. Одним из главных преимуществ занятий современными танцами является многообразие движений, различных подводящих упражнений, а также насыщенная смысловая нагрузка, так как каждое направление в современных танцах имеет определенный посыл и собственную историю. Несмотря на данное преимущество не стоит оставлять без внимания использование разных вариантов исполнения движений и выполнения упражнений для получения более высокого и быстрого результата.

3. Принцип систематичности и последовательности. Следует правильно составлять процесс обучения. Это касается и конкретных занятий и занятий на длительный период. Самое главное - это последовательно усложнять программу занятий, учитывая все простые элементы, которые являются основой всего. Большая часть студентов сравнительно быстро обучаются

новому, поэтому в скором времени можно в быстром темпе давать новую информацию и переходить к практическим занятиям с более сложными танцевальными элементами. Но нужно помнить, что при использовании данной программы обучения у студента быстрее пропадёт интерес, и он не будет видеть значительных результатов от тренировок. Студент будет воспринимать только то, что нужно тренироваться больше, чтобы выполнить «трудные элементы» идеально. Не мало важно донести до учащихся, что физические тренировки построены по принципу от простых элементов к более сложным движениям. Для того чтобы они понимали, что на каждом спланированном занятии они будут получать хоть и небольшой, но новый и нужный навык. При правильном донесении информации, результат от процесса будет виден почти сразу, и студент прекрасно понимает, что впереди еще больше интересного, а не сложного. Очень важно дозированно преподносить свежий материал, сменять сложные элементы более простыми, а также всегда повторять и вспоминать пройденный материал. Так как многие студенты порой теряют веру в себя из-за того что у них не всё получается с первого раза, некоторым студентам очень важно напоминать то, чему уже они успели научиться.

4. Принцип активности. Так же молодым людям нужно делиться своими свежими полученными навыками, которые они получают, при этом, не потеряв заинтересованности, занимаясь физической нагрузкой от «меньшего к большему». Зачастую зрелые люди прекрасно осознают всю полученную пользу от занятия физическими нагрузками, в том числе и танцами. А делиться своими достигнутыми результатами не столь важно. Впрочем, некоторым студентам немаловажно показать обществу, чему он смог научиться. Именно поэтому не стоит недооценивать значимость отчётных концертов, показательных соревнований, на которых обучающийся танцами сможет показать все свои навыки и умения, полученные на занятиях.

5. Принцип осознанности. Не стоит также забывать оставлять место для творчества самого студента. Можно хоть пару раз в месяц давать студентам работу «на дом», или периодически просить их о помощи в составлении плана тренировочного процесса. Для того чтобы абсолютно каждый чкаждый студент почувствовал свою важность и значимость в коллективе. Важным плюсом занятий современными танцами является возможность участия в различного вида выступлениях и соревнованиях, они проводятся даже в самых маленьких городах. Такие мероприятия следует проводить минимум один раз в 3 месяца для смены обстановки.

Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю современными танцами по 90 минут и 1 раз в неделю по программе силового шейпинга также 90 минут.

Экспериментальная программа была разработана специально для группы студентов с учетом их особенностей физического здоровья.

Особенность занятий хореографией со студентами заключается в следующем:

- на начальном этапе каждого занятия необходимо детально разъяснить какие цели и задачи поставлены перед студентами, а так же следует, чтобы каждый проговаривал с тренером, что ему будет необходимо для этого сделать. Такой разговор поможет студентам настроиться на результативную работу и ощутить свою значимость;

- на втором этапе занятия подробно следует объяснить технику реализации всех упражнений и танцевальных движений с активным использованием способностей мимики и жестов, после этого студенты начинают работать самостоятельно;

- после того как все участники группы овладели техникой выполнения упражнений и движений начинаем отрабатывать движения под музыкальное сопровождение, которое группа заранее прослушала и обсудила в форме беседы.

Каждое занятие начиналось с детального и последовательного объяснения всем обучающимся экспериментальной группы цели занятия.

Далее студенты рассуждали насчёт темы занятия и рассказывали чем они в дальнейшем будут заниматься. Небольшой разговор в начале занятия настраивал их на продуктивную работу, а так же позволял им ощутить себя в дружественной атмосфере.

Структура занятий современными танцами экспериментальной группы состояла из:

- ознакомительной беседы, которая проводилась в течение 5 минут;
- разминки и динамической растяжки, которая включала в себя 5-10 минут от общего времени;
- изучения и отработки базовых шагов в различных танцевальных направлениях («Hip-Hop», «Dancehall», «Vogue» и «Break Dance»), а также акробатических элементов, 15-20 минут;
- прослушивания музыкального трека и его описания, а также выполнения упражнений на развитие ритма, 10-15 минут;
- активного отдыха, 3-5 минут;
- разучивания небольшой рутины на основе выученных шагов, 25-30 минут;
- ОФП (работа над мышцами пресса, ног и спины), 10 минут;
- заминки (статическая растяжка), 5 минут.

В середине каждого занятия давался небольшой активный отдых (5 минут), для восстановления работоспособности, переключения внимания, а так же обсуждения занятия.

Экспериментальная программа включала в себя следующие разделы:

Первый семестр (сентябрь-октябрь)

Раздел «dancehall»

1-5 занятия

Разучивание базовых шагов по dancehall и их вариаций.

Step Willy Bounce – движение, которое выполняется несложно, однако для успешного исполнения следует правильно двигать руками, ногами, бедрами и совершать кач корпусом. Для того чтобы шаг получился, нужно отработать составляющие движения по отдельности.

Движения руками. Исходное положение (ИП): встать ровно, ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Выполняется на 4 счета. 1 - поднятие правой руки вверх по диагонали. 2 - опустить руку, согнув в локте и прижав к себе. На 3 и 4 следует повторить те же самые движения, но только левой рукой. Движение должно выглядеть так, будто что-то тянете из угла к себе.

Движение бедрами. Для правильного выполнения движения следует приседать низко, подавая бедра вперед. ИП: встать ровно, ноги на ширине плеч, руки расслаблены. На 1 следует присесть немного, при этом ягодицы должны быть втянуты, а бедра направлены вперед. На 2 происходит выпрямление. На 3 и 4 нужно повторить первые два счета аналогично.

Движения ногами. Элемент выполняется из стороны в сторону. Во время выполнения движения следует приседать, сгибая колени и подавая бедра вперед. ИП: встать ровно, ноги на ширине плеч, руки расслаблены. На 1 происходит перенос веса тела в правую сторону, левая нога выпрямляется и ставится на носок. На 2 следует присесть немного и вернуть стопу в исходное положение. На 3 и 4 необходимо повторить те же самые движения, но только в другую сторону.

Кач. Это не самостоятельный элемент, а составляющая каждого движения. Кач следует использовать в танце для энергичной подачи. ИП: встать ровно, ноги на ширине плеч, руки расслаблены. 1 - отклонить корпус в правую сторону. 2 - необходимо присесть и согнуть колени. На 3 и 4 следует повторить те же элементы, но в левую сторону.

Связка элементов. ИП: встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Необходимо слегка наклонить корпус в правую сторону по диагонали. 1 - выпрямить левую руку и левую ногу одновременно. 2 - опустить левую руку, согнув колени, присесть и сделать маленький шаг,

подавая бедра вперед. 3 - выпрямить правую руку и правую ногу одновременно. На 4 - опустить правую руку, согнув колени, присесть и сделать маленький шаг, подавая бедра вперед.

Вариации шага можно выполнять:

- в партере, делая более глубокие приседания;
- с разворотами в сторону на 90°;
- с перемещениями (вперед или назад);
- сочетая в себе все вышеперечисленное.

Step Wacky Dip – движение, которое похоже на Willy Bounce движениями рук. Но его следует делать быстрее и глубоко наклоняться всем корпусом.

Движение руками. ИП: встать ровно, ноги на ширине плеч, руки прижать к корпусу, согнув их в локте. 1 – перенести вес тела на правую ногу, наклонив корпус вперед. 2 – перенести вес тела на левую ногу, аналогично наклонив корпус.

Движение ногами. ИП: встать ровно, ноги на ширине плеч, руки расслаблены. 1 – наклонить корпус в правую сторону, выпрямить левую ногу и поставить ее на пятку. 2 – выпрямить корпус и согнуть колени. На 3 и 4 повторить аналогично, но в другую сторону.

Кач. Встать в ИП. 1 – перенести вес тела и наклонить корпус в правую сторону. 2 – перенести вес тела и наклонить корпус в левую сторону. На 3 и 4 повторить аналогично.

Полный оборот корпусом. Встать в ИП. 1 – согнуть колени и сделать полный оборот корпусом с правой стороны на левую сторону. 2 – вернуться в ИП. 3 – согнуть колени и сделать полный оборот корпусом в другую сторону. 4 – вернуться в ИП. При выполнении движения следует держать руки в согнутом положении.

Связка элементов. Принять ИП. На «и» поднять правую руку вверх, выпрямить правую ногу и поставить ее на пятку. 1 – выпрямиться и присесть с прижатыми к корпусу руками. На «и» поднять левую руку вверх,

выпрямить левую ногу и поставить ее на пятку. 2 – выпрямиться и присесть с прижатыми к корпусу руками. На «и» вновь поднять правую руку вверх, выпрямить правую ногу и поставить ее на пятку. 3 – наклонить корпус с правой стороны на левую. На «и» выпрямить левую ногу и поставить ее на пятку. 4 – наклонить корпус с левой стороны на правую.

Вариации шага можно выполнять:

- с перемещениями (вперед/назад, влево/вправо);
- изменяя скорость движений и счет (например, убрать «и» и выполнять на каждый счет движения; замедлить оборот корпусом на два счета и др.);
- повторяя движения (выполнять обороты корпусом в одну сторону дважды).

Step Back to Basics – движение аналогичны вышеперечисленным степам. Следует качать корпусом и делать выпады ногами, приседая глубоко. Во время исполнения элемента необходимо выбрасывать руку вперед.

Движение руками. Встать в ИП. 1 – выбросить правую руку вперед, вычерчивая полукруг. 2 – отвести правую руку назад. На 3 и 4 повторить первых 2 счета.

Движение ногами. Встать в ИП. 1 – перенести вес тела на правую ногу, сделать выпад и согнуть колено. 2 – вернуть в ИП. На 3 и 4 повторить первых два счета.

Связка элементов. Встать в ИП. 1 – сделать выпад правой ногой, выбросить правую руку вперед. 2 – вернуться в ИП. На 3 и 4 повторить

Вариации шага можно выполнять:

- на левую ногу и руку;
- добавляя движение головой (на «раз» поднять голову, на «два» опустить ее);
- добавляя присед (на 2 и 4 счет);
- с поворотами в любые стороны.

Step All Season выполняется на 4 счета. Встать в ИП. 1 – поставить правую ногу вперед, оставив вес тела на левой ноге, левую руку согнуть в локте. 2 – поставить правую ногу в правую сторону, оставив вес тела на левой ноге, согнуть правую руку, а левую руку выпрямить вниз. 3 – приставить правую ногу к себе, оставив вес тела на левой ноге, согнуть левую руку, выпрямив правую. На «и» левую ногу поставить вперед в правую диагональ, оставив вес тела на правой ноге, руки вновь поменять. 4 – вернуть левую ногу к себе, оставив вес тела на левой ноге, руки поменять.

Вариации шага можно выполнять:

- на другую сторону, начиная с левой ноги;
- изменяя счет шага и добавляя повторения (например, на «и1» поставить правую ногу вперед и сделать дважды поднятие ею на месте, на 2 оставить без изменений, на «и» приставить правую ногу к себе, на «3и» поставить уже левую ногу вперед в диагональ и сделать дважды поднятие ею на месте, на 4 вернуть левую ногу на место и т.д.)

Step Pon De River основан на прыжках. Выполняется на 4 счета.

Движение руками. Встать в ИП. 1 – согнуть левую руку в локте, положение руки вертикальное. 2 – вернуться в ИП. 3 – согнуть правую руку в локте, положение руки вертикальное. 4 – вернуться в ИП.

Движение ногами. Встать в ИП. На «и» выполняется небольшой подскок и правую ногу следует поднять до колена, согнув. 1 – выпрямить правую ногу вниз, перекрестив ноги, пятка правой ноги касается пола и находится спереди, вес тела на левой ноге, колени немного согнуты. 2 – возвращение в ИП. На 3 и 4 повторить в другую сторону с левой ноги.

Вариации шага можно выполнять:

- с разворотами на 90 градусов;
- с приседом (на 2 и 4 уходить вниз);
- убыстряя счет.

6-8 занятия

Разучивание базовых шагов по dancehall и их вариаций под медленный темп в музыке, средний и быстрый.

Научить выполнять шаги не только под счет в музыке, но и под слова, биты и другие музыкальные «тонкости».

9-13 занятия

Разучивание акробатических элементов в партере, а именно: полушпагатов и шпагатов (для более растянутых студентов), кувырков, колес и мостиков.

14-15 занятия

Добавление акробатических элементов в степы.

На первом занятии показываются вариации добавлений акробатических элементов в шаги и переходы на них. На втором занятии происходит самостоятельная работа студентов. Преподаватель контролирует действия учеников.

16-17 занятия

Подготовка танцевальной постановки.

Самостоятельная работа студентов с dancehall степами, и добавлением в них акробатических элементов (по желанию). Также осуществляется контроль и помощь преподавателя ученикам.

18 занятие

Сдача танцевальной постановки. Оценка результата со стороны преподавателя.

Первый семестр (ноябрь – декабрь)

Раздел «hip-hop»

1-6 занятия

Разучивание базовых шагов по hip-hop и их вариаций.

Crisscross – данный степ идеальнее всего смотрится при его активном выполнении под быструю музыку. На 1 ноги находятся на ширине плеч немного в диагональ, руки расставлены в стороны будто разрезают воздух по

горизонтали. На «и» производится прыжок, во время которого ноги ставятся перекрещенными, руки скрещиваются в горизонтали также. На 2 совершается очередной прыжок на месте и ноги поворачиваются в исходную позицию – на ширине плеч.

Вариации шага можно выполнять:

- выделяя движение не на «и», а на 1;
- добавляя в прыжок согнутые ноги в коленях;
- с разворотами на 90 и 180 градусов.

Crab выполняется следующим образом. ИП: ноги становятся на ширине плеч, при этом носки поворачиваются немного внутрь, а пятки отводятся, наоборот, в стороны. 1 - левая нога на пятке поворачивается в левую сторону, правая нога поворачивается тоже в левую сторону, но на носке. На «и» ноги возвращаются в ИП. 2 - левая нога на носке поворачивается в правую сторону, правая нога поворачивается в правую сторону, но уже на пятке. На «и» вернуть ноги в ИП. Руки в данном степе произвольны.

Вариации шага можно выполнять:

- несколько раз влево и несколько раз вправо, повторяя движение;
- с разворотами в туловище;
- добавляя различные вариации руками.

Bounce существует двух видов: кач вперед и кач назад.

Кач вперед выполняется за счет одновременного сгибания ног в коленях и наклона корпуса вперед. ИП: ступни сведены вместе, руки расслаблены. 1 – наклон корпуса вперед, ноги прямые. На «и» ноги сгибаются в коленях, корпус прогибается назад. 2 – снова наклон корпуса вперед, ноги согнуты в коленях. На «и» ноги сгибаются в коленях, корпус прогибается назад. Руки могут выполнять любые ритмические взмахи.

Кач назад выполняется за счет сгибания ног в коленях и наклона корпуса назад. ИП: ступни сведены вместе, руки расслаблены. 1 – наклон корпуса назад, ноги прямые. На «и» ноги сгибаются в коленях, корпус

прогибается вперед. 2 – снова наклон корпуса назад, ноги согнуты в коленях. На «и» ноги сгибаются в коленях, корпус прогибается вперед. Руки могут выполнять любые ритмические взмахи.

Вариации шага можно выполнять:

- добавляя наклоны корпуса в диагональ или в стороны;
- добавляя приставные шаги вперед, назад и в стороны;
- добавляя акценты руками.

Bobby Brown выполняется на 4 счета. ИП: встать ровно, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. 1 – выбросить вперед левую руку, сжав ее в кулак, и правую ногу, выпрямив. На «и» вернуть в ИП. 2 – выбросить правую руку, сжав ее в кулак, и левую ногу, выпрямив. На «и» вернуться в ИП. 3 – выбросить вперед левую руку, сжав ее в кулак, и правую ногу, выпрямив. На «и» согнуть правую ногу в колене, скрестив ее с левой ногой, левая рука тянется к правому плечу. На 4 вернуться в ИП.

Вариации шага можно выполнять:

- в другую сторону, начиная с правой руки и левой ноги;
- добавляя повороты на 90 градусов;
- в партере (присесть на «и»).

Bart Simpson. Принять ИП. 1 – колени направить вправо и сделать шаг, руки согнуть в локтях и направить влево. На «и» ноги на ширине плеч, руки направлены вперед, параллельны полу и согнуты в локтях. 2 – ноги выполняют небольшой подскок, руки выкинуть вверх, согнув в локтях. На «и» ноги на ширине плеч, руки направлены вперед, параллельны полу и согнуты в локтях. На «3 и 4» выполнить аналогично, но в другую сторону.

Вариации шага можно выполнять:

- добавляя слайды на счет 1, 3;
- повторяя движения дважды в одну сторону;
- меняя ритмический рисунок и добавляя повороты.

Running Man – энергозатратный шаг. Встать в ИП. На «и» происходит поднятие правой ноги, согнув ее в колене, руки выпрямлены вперед, сжав

кулаки. 1 – правая нога опускается, а левая «слайдит» назад, руки сгибаются в локтях, параллельны полу. На «и» происходит поднятие левой ноги, согнув ее в колене, руки выпрямлены вперед, сжав кулаки. 2 - левая нога опускается, а правая «слайдит» назад, руки сгибаются в локтях, параллельны полу.

Вариации шага можно выполнять:

- повторяя поднятие ноги дважды;
- добавляя повороты на 90 и 180 градусов;
- добавляя перемещения в любые стороны.

7-9 занятия

Работа в партере.

Совершенствование базовых шагов, добавляя переходы в партер.

Соединение базовых шагов с партером.

10-12 занятий

Разучивание более сложных шагов по hip-hop.

Добавление в базовые шаги головы, шеи, кистей.

13-15 занятия

Импровизация под музыку.

Разучивание базовых шагов их вариаций под медленный темп в музыке, средний и быстрый.

Развитие слуха и тела. Умение выполнять шаги не только под счет в музыке, но и под слова, биты и другие музыкальные «тонкости».

Происходит самостоятельная работа студентов. Преподаватель контролирует действия учеников, помогает им.

16-17 занятия

Подготовка танцевальной постановки.

Самостоятельная работа студентов с hip-hop шагами и музыкой. Также осуществляется контроль и помощь преподавателя ученикам.

18 занятие

Сдача танцевальной постановки. Оценка результата со стороны преподавателя.

Второй семестр (февраль – март)

Раздел «vogue»

1-5 занятия

Разучивание основных движений по vogue:

- проходки: манерная проходка «one way walking», различные варианты модельных проходок, проходки от бедра и с высоким поднятием колен, шаг «крестом»,

- постановки ног,

- различные виды шага (прямой, обратный, боковой, двойной).

- руки и кисти: вращения в локтях, манерные позы рук, waacking attack, резкое забрасывание рук за спину.

Соединение движений рук и ног.

6-8 занятия

Растяжка рук и ног.

Пассивные и активные упражнения на гибкость.

9-10 занятия

Добавление партера. Умение с любого шага и положения уйти в дроп (уход в пол).

Совершенствование и повторение базовых степов по vogue.

11-13 занятий

Разучивание более сложных элементов руками. Добавление вращений, скорости и четкости в движения с руками.

Разучивание основных поз.

Проработка поз моделей Fashion way (дублирование подиумных поз манекенщиц и фотомоделей). Проработка поз в манере Commercial (копирование движений рекламных моделей).

Работа над эмоциями (студентам следует изображать разные эмоции: радость, удивление, надменность, застенчивость и т.д.)

14-15 занятия

Импровизация под музыку.

Проявление гибкости, добавление партера и более сложных элементов в базовые шаги под музыкальное сопровождение.

Происходит самостоятельная работа студентов. Преподаватель контролирует действия учеников, помогает им.

16-17 занятия

Подготовка танцевальной постановки.

Самостоятельная работа студентов с приобретенной информацией и музыкой. Также осуществляется контроль и помощь преподавателя ученикам.

18 занятие

Сдача танцевальной постановки. Оценка результата со стороны преподавателя.

Второй семестр (апрель – май)

Раздел «break dance»

1-5 занятия

Разучивание базовых движений по break dance.

Toprock считается разогревом перед более сложными движениями. Техника очень проста: на 1 осуществляется шаг одной ногой вперед, оставляя вторую сзади; на 2 следует поменять ноги местами за счет небольшого прыжка. Руки двигаются произвольно, но они не должны отвлекать от ног.

6-Step – данное движение насчитывает 6 этапов. На 1 следует принять положение упор лежа. На 2 перенести вес тела на правую руку, делая шаг одной ногой вперед, при этом сохраняя баланс, упираясь внешней стороной стопы в пол. На 3 левая рука поднимается вверх для поддержания равновесия. На 4 левая нога изгибается примерно на 90 градусов и находится позади правой. На 5 правую ногу следует поставить в такое же положение, а левой осуществить «крюк». При этом вес тела переносится на левую руку. На 6 следует встать в изначальную позу, чтобы с легкостью начать круг снова.

Drop – движение, которое служит переходным этапом между «верхним брейком» и 6-step. Существует несколько видов drop, из которых самый употребляемый knee drop. На «и» следует согнуть одну ногу в области голеностопа и поставить ее на другую под коленом с обратной стороны, на 1 сделать приседание. На 2 сделать разворот вокруг своей оси.

Wildmill – силовое движение в брейк-дансе, которое требует максимального напряжения мышц. На 1 следует встать на одну руку и опереться локтем себе в бедро, тело находится в горизонтальном положении. На 2 ноги резко вскидываются в воздух, опорная рука подгибается под себя, плавно перенося вес тела на плечо. Обе руки плотно прижимаются к груди. При выполнении данного движения необходимо держать ноги широко расставленными и сохранять динамику, вращаясь на высокой скорости.

Freeze – прием, при котором тело застывает в какой-то позе на непродолжительное время, создавая эффект статуи. Самым распространенным считается baby freeze. Чтобы его исполнить, необходимо присесть на пятку и опереться одним локтем себе в бедро, а другим в колено сбоку. Руки следует расставить, но не слишком широко. После того как принята данная поза, необходимо встать на обе руки и опустить голову на поверхность пола для фиксации тела.

6-8 занятия

Добавление шагов в партер.

Разучивание переходов, поворотов и танцевальных элементов, с помощью которых можно уйти вниз.

9-10 занятия

Исполнение шагов под разный ритм и темп: быстрый, средний, медленный.

11-13 занятия

Разучивание акробатических элементов, таких как: кувырок, переворот, стойка на руках.

Совершенствование ранее пройденных шагов.

14-15 занятия

Добавление акробатических элементов в шаги по break dance. Разучивание переходов, с помощью которых можно перейти на акробатический элемент с шага, или наоборот.

16-17 занятия

Подготовка танцевальной постановки.

Самостоятельная работа студентов с приобретенной информацией и музыкой. Также осуществляется контроль и помощь преподавателя ученикам.

18 занятие

Сдача танцевальной постановки. Оценка результата со стороны преподавателя.

Включение в программу по силовому шейпингу занятий по современным танцам позволит:

1. Увеличить число студентов, которые с удовольствием будут приходить на занятия физической культурой.
2. Создать долговременный план занятий, с возможностью изменять его в дальнейшем процессе обучения при недостижении нужных результатов., так как занятия современными танцами не обуславливаются погодными условиями или отсутствием специального оборудования

Таким образом, занятия современными танцами по праву можно считать универсальным средством воздействия на физическое здоровье студентов.

3.2. Исследования по изучению влияния экспериментальной программы на показатели физического здоровья студентов

Для определения влияния занятий современными танцами на физическое здоровье студентов были использованы следующие показатели:

- индекс Кетле;
- жизненный индекс;
- силовой индекс;

- индекс Робинсона;
- проба Мартине.

В таблице 4 представлены показатели физического здоровья студентов контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента.

Таблица 4

Показатели физического здоровья студентов контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента (M±m)

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность отличий относительно контроля
Индекс Кетле	20,76±0,92	20,23±0,88	> 0,05
Жизненный индекс	44,23±1,03	49,79±1,07	> 0,05
Силовой индекс	44±1,39	45,2±1,42	> 0,05
Индекс Робинсона	97,49±2,85	103,1±3	> 0,05
Проба Мартине	2,16±0,21	2,25±0,18	> 0,05

Изучая исходные средние показатели физического здоровья студентов контрольной и экспериментальной групп, выявлено, что различия между группами носили недостоверный характер.

Согласно данным исследований физиологов, в частности Хрущева С. В. [55], известно, что «...частота сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления (АД) являются основными показателями, характеризующими функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС)». В учебнике «Спортивная медицина» [55] автор пишет, что «...данные показатели служат одними из наиболее объективных критериев оценки состояния здоровья студентов».

Индекс Робинсона у студентов контрольной и экспериментальной группы находится чуть ниже нормы и составляет 97,49±2,85 усл.ед. для контрольной группы и 103,1±3 усл.ед. для экспериментальной.

У 85% участников эксперимента показатели индекса Кетле находятся в пределах нормы, составляет 19-22 г/см.

Результаты пробы Мартине составляют 2,16±0,21 (контрольная группа) и 2,25±0,18 (экспериментальная группа), что соответствует

удовлетворительным оценкам, так как у студентов результаты должны быть равны значениям 1-1,5.

Что касается показателей жизненного индекса, то у экспериментальной группы они находятся в норме и составляют $49,79 \pm 1,07$. У контрольной группы данный показатель чуть ниже среднего и составляет $44,23 \pm 1,03$.

Силовой индекс у обеих групп соответствует показателю ниже среднего значения и находится в пределах 42,5-47.

Таблица 5

Показатели физического здоровья студентов контрольной группы после проведения эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Изменения	Достоверность отличий относительно начала эксперимента
Индекс Кетле	$21,4 \pm 0,91$	$>0,05$
Жизненный индекс	$44,93 \pm 1,1$	$>0,05$
Силовой индекс	$45,15 \pm 1,21$	$>0,05$
Индекс Робинсона	$104,07 \pm 2,2$	$>0,05$
Проба Мартине	$2,83 \pm 0,18$	$<0,05$

Таблица 6

Показатели физического здоровья студентов экспериментальной группы после проведения эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Изменения	Достоверность отличий относительно контроля	Достоверность отличий относительно начала эксперимента
Индекс Кетле	$24,19 \pm 0,44$	$<0,02$	$<0,002$
Жизненный индекс	$52,89 \pm 0,84$	$<0,001$	$<0,001$
Силовой индекс	$53,04 \pm 0,94$	$<0,001$	$<0,001$
Индекс Робинсона	$89,8 \pm 3,19$	$<0,005$	$<0,01$
Проба Мартине	$1,43 \pm 0,09$	$<0,001$	$<0,002$

Из таблиц 5 и 6 видно, что после занятий современными танцами показатели студентов экспериментальной группы улучшились. Также можно заметить, что в ходе исследования у учащихся контрольной группы тоже наблюдались небольшие улучшения в физическом здоровье.

По окончании педагогического эксперимента был выполнен анализ всех полученных результатов исследования. Полученные данные должны

были подтверждены или опровергнуты эффективность применения экспериментальной программы.

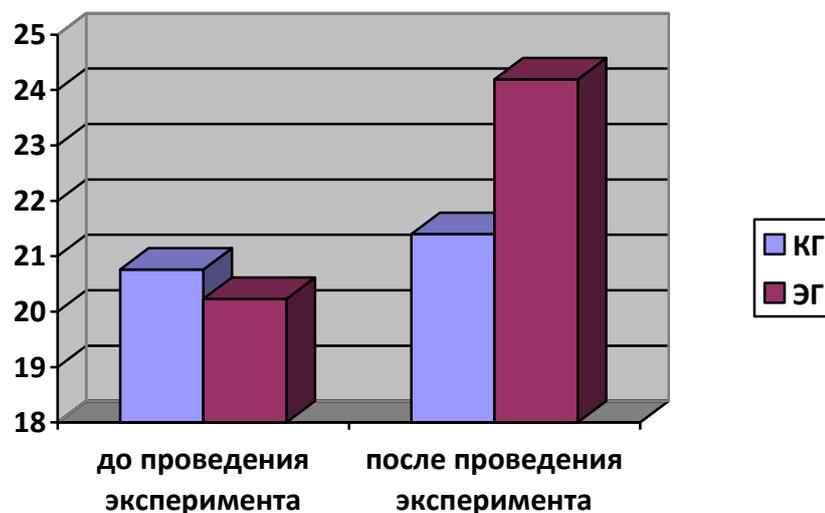


Рисунок 4. Динамика показателя «Индекс Кетле» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

До проведения эксперимента показатель индекса Кетле контрольной и экспериментальной группы носил недостоверный характер. Однако за период эксперимента данный показатель изменился. У студентов контрольной группы он незначительно улучшился на 0,64. У экспериментальной группы показатель увеличился на 3,96 и стал выше среднего значения. Достоверность отличий относительно начала эксперимента у экспериментальной группы составила $P < 0,002$.

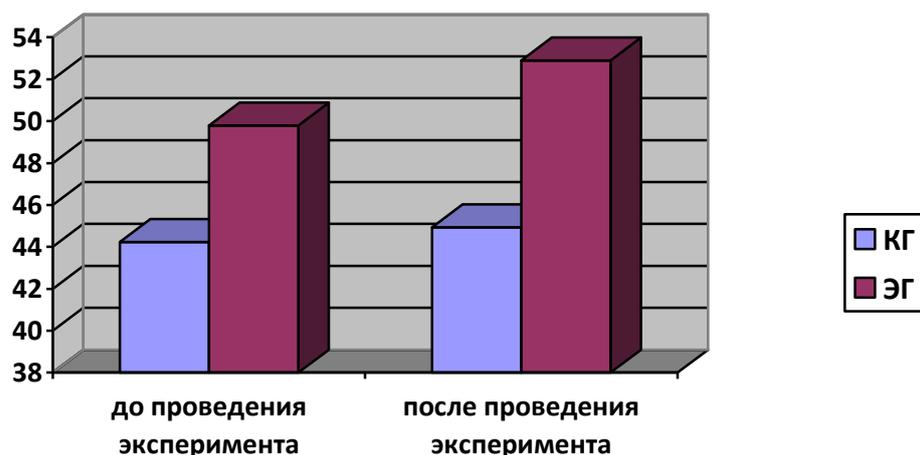


Рисунок 5. Динамика показателя «Жизненный индекс» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Занятия танцами в совокупности с физическими нагрузками положительно влияют на дыхательную систему человека. В процессе тренировок число альвеол увеличивается, и жизненная емкость легких возрастает. Дыхательный аппарат будет лучше усваивать кислород, который помогает обеспечивать лучшие условия для полноценной жизнедеятельности клеток, а также повысит общую функциональность организма. У человека занимающегося физическими нагрузками, в состоянии покоя частота дыхания значительно снижается, тем самым это даёт организму извлекать из лёгких большее количество кислорода. При активной мышечной активности потребность в кислороде увеличится, поэтому у тренированного человека включаются резервные альвеолы, что помогает повысить насыщение лёгких кислородом и значительно снизить риски возникновения воспалительных процессов.

После проведения эксперимента жизненный индекс у студентов экспериментальной группы относительно начала эксперимента достоверно вырос на 3,1 ($p < 0,001$) и стал выше среднего значения. У контрольной группы данный показатель остался на уровне – ниже среднего, однако достоверность отличий относительно начала эксперимента носит недостоверный характер.

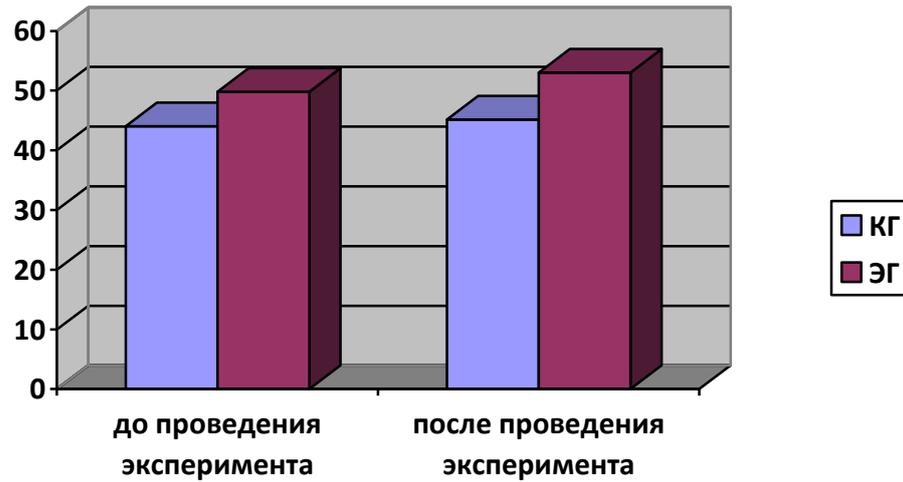


Рисунок 6. Динамика показателя «Силовой индекс» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

В конце эксперимента в обеих группах наблюдалось улучшение показателя силового индекса. В контрольной группе среднее значение показателя составило $45,15 \pm 1,21$, в экспериментальной группе – $53,04 \pm 0,94$. У студентов экспериментальной группы значение силового индекса по сравнению с результатами начала эксперимента достоверно возросло ($p < 0,001$) на 7,84, а по сравнению с показателями контроля ($p < 0,001$) – на 7,89.

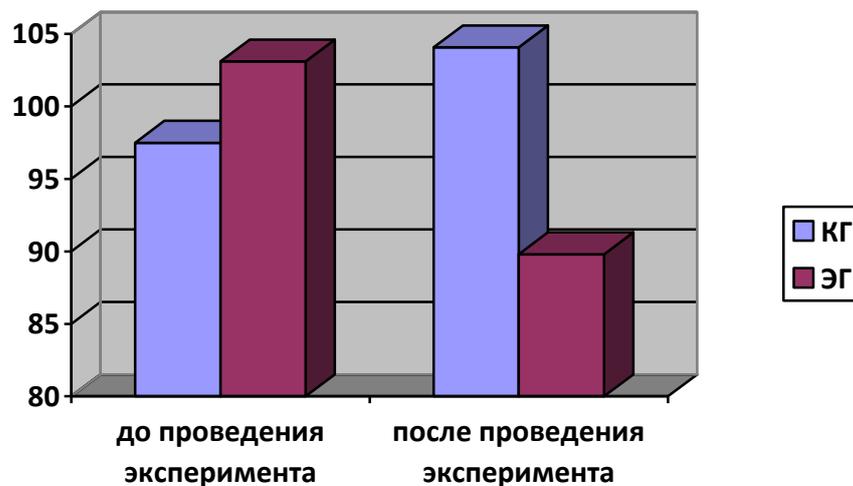


Рисунок 7. Динамика показателя «Индекс Робинсона» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

В конце эксперимента в экспериментальной группе наблюдалось урежение среднего значения показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС), а также уменьшение среднего значения артериального диастолического давления, следовательно, показатель индекса Робинсона достоверно улучшился. Достоверность отличий относительно начала эксперимента у экспериментальной группы составила $p < 0,01$, а относительно контроля – $p < 0,005$. В контрольной группе данный показатель снизился на 6,58 и стал составлять $104,07 \pm 2,2$.

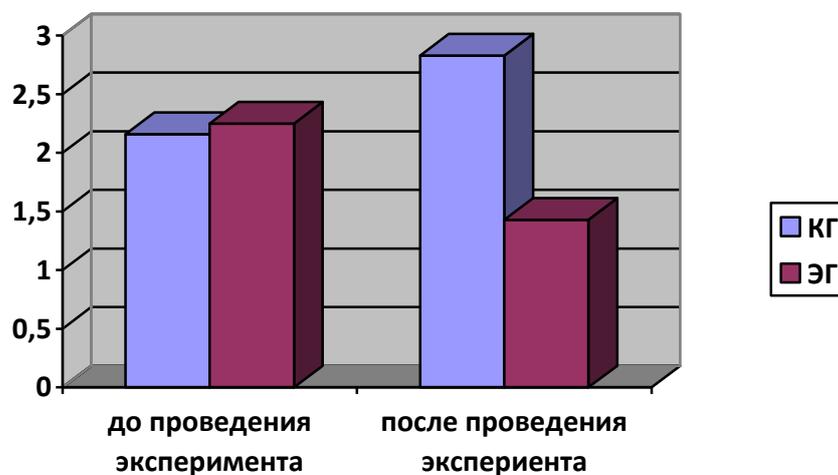


Рисунок 8. Динамика показателя «Проба Мартине» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

В конце эксперимента в контрольной группе наблюдалось ухудшение среднего значения, а в экспериментальной – улучшение. В контрольной группе средний показатель пробы Мартине составил $2,83 \pm 0,18$, то есть ухудшился на 0,67, в экспериментальной группе – $1,43 \pm 0,09$, где улучшение составило 0,82 %. Это улучшение носит достоверный характер и в сравнении с началом эксперимента ($p < 0,002$), и в сравнении с контролем ($p < 0,001$).

После проведения анализа результатов проведенного педагогического эксперимента были выявлены многочисленные преимущества использования экспериментальной программы на занятиях по физической культуре для студентов.

Более того, согласно полученным результатам использование экспериментальной программы занятий современными танцами способствовало улучшению физического здоровья студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная экспериментальная программа занятий с использованием танцев является перспективным и эффективным методом улучшения физического здоровья студентов вуза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После проведения исследования с использованием экспериментальной программы сформулированы следующие выводы:

1. Анализ литературных источников и изучение физического здоровья студентов позволили сделать вывод, что на современном этапе развития высшей школы, связанного с постоянным увеличением информационного потока, изменением методов и форм обучения и широким внедрением технических средств в учебный процесс, проблема здоровья студентов приобретает особое значение.

У студентов, участников педагогического эксперимента, были выявлены ухудшения физического здоровья до начала эксперимента. Низкий уровень двигательной активности способствовал снижению физического здоровья учащихся, как в экспериментальной группе, так и в контрольной.

Как показали проведенные исследования, программа танцевальных занятий, содержащая в себе несколько современных направлений, обладает более высокой эффективностью по сравнению с традиционными программами физического воспитания.

2. Достоверное улучшение результатов проб Мартине ($p < 0,002$), индекса Робинсона ($p < 0,01$), индекса Кетле ($p < 0,002$), а также показателей жизненного ($p < 0,001$) и силового индекса ($p < 0,001$) у студентов экспериментальной группы показало эффективность применяемой разработанной программы.

3. В экспериментальной группе у студентов наблюдалось достоверное изменение во всех показателях физического здоровья.

В контрольной группе достоверное изменение наблюдалось только в показателе пробы Мартине ($p < 0,05$).

Достоверность изменений всех показателей в экспериментальной группе свидетельствует о целесообразности использования танцевальных занятий на уроках физической культуры. Таким образом, экспериментальную

программу можно считать эффективной в плане улучшения физического здоровья студентов.

Рекомендации на основании проведенного исследования:

1. Следует как можно больше внедрять различных оздоровительных технологий в процесс физического воспитания студентов в вузах. Данные технологии должны иметь индивидуальную направленность.

2. Необходимо использовать наиболее информативные показатели при оценке состояния физического здоровья, а именно: жизненную емкость легких (жизненный индекс), артериальное давление и частоту сердечных сокращений (индекс Робинсона, проба Мартине), а также индекс Кетле.

3. Следует использовать занятия современными танцами в процессе физического воспитания студентов вуза. Как показали результаты исследования, такие занятия улучшают показатели физического здоровья, оказывают тонизирующее воздействие на организм, укрепляют иммунитет, а также стимулируют мотивационный компонент в физическом воспитании занимающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисян Л.Р., Кочарова С.Г. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся //Гигиена и санитария. – 2004. - №6.– С. 48-49.
2. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – М, 2003.– 199 с.
3. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека: учебник / Трошин В.И., Власова В.М., 2-е изд., испр. - М.: РУДН, 2004. – 408с.
4. Айзман Р.И., Петров С.В., Ширшова В.М. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности, 2011. – 140 с.
5. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье. 3-е изд. / Н.М.Амосов – М.: ФиС, 1987. –63 с.
6. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г.Л.Апанасенко//Гигиена и санитария. –2004.- №1.– С.60-61
7. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани. / Р.М.Баевский. М.: Медицина, 1979. – 295 с.
8. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 2–7.
9. Барышникова Азбука хореографии. Издательство: СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС" Год:2006. – 256 с.
- 10.Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
- 11.Библиотечка журнала. Вестник Образования России. № 8, 2009. - 64 с.
- 12.Билич, Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х т. Т.1. Анатомия / Г.Л.Билич, В.А. Крыжановский.- 4-е изд., испр.- М.: Оникс, 2007.- 864 с.
- 13.Брин В.Б. Физиология человека. – М.: Лань, 2017. – 608 с.
- 14.Вашкевич, Н.Н. История хореографии всех веков и народов / Н. Н.

Вашкевич. - СПб.: Планета музыки, Лань, 2009. - 192 с.

15. Варфоломеева, З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. - Электрон. дан. - М. : ФЛИНТА, 2012. - 130 с.

16. Виленский М.Я., Виноградов П.А. и др. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи. - М.: ВНИИФК, 1989. – 20 с.

17. Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Д.Н. Давиденко. – М. КноРус, 2012. – 424с.

18. Виноградов С.Н. Коррекция функционального состояния студентов методом биоуправления ритмом сердца / С.Н.Виноградов, А.Б.Ивочкин. // Научные труды I съезда физиологов СНГ. М.: Медицина-Здоровье, 2005. -274 с.

19. Власенко, Т.Н. Экспериментальное обоснование эффективности методики комплексного подхода при построении оздоровительных занятий с женщинами (20–35 лет) / Т.Н. Власенко // Актуальные вопросы физической культуры: материалы I Международной науч.– практ. конф., 20–21 апреля 2006г. / под ред. В.Ф. Тихонова – Уссурийск: Изд-во УГ-ПИ, 2006.–С 207–211.

20. Воспитание здорового ребенка: программа для ДОУ/Под ред. М.Д. Маханевой. – М.: ААркти, 2003. – 78 с.

21. Выготский Л.С. Основы дефектологии//Собрание сочинений. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 5. – 367 с.

22. Григорьев, С.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела. / С.А. Григорьев, А.А. Косачев.- СПб. : НИУ ИТМО, 2013. - 41 с.

23. Дробинская А.О. Анатомия и физиология человека: учебник. – М.: Юрайт, 2016. – 416 с.

24. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья/С.А.

Душанин, Л.Я. Иващенко, Б.А. Пирогова. – Киев: Здоровье, 2011. – 224 с.

25.Егорычев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма /А.О.Егорычев, Б.Н.Пенник, К.А.Бондаренко, Ю.А.Смирнова //Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2. – С. 53-56.

26.Ермоленко Е.К. Возрастная морфология.–Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 3-е изд. – С. 12–29.

27.Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк. - М., 2004. - 269 с.

28.Железняк, Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля/ Ю.Д. Железняк, А.В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С.46–47.

29.Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. Красноярск, 2007. – 7-10 с.

30.Казначеев В.П. Здоровье нации, культура, футурология XXI века. – 2012. – 386 с.

31.Кирилук, О.Г. Социальная ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе: автореф. дис. ... канд.социол. наук /О.Г.Кирилук. – Пенза, 2007. – 36 с.

32.Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья в профессиональной психофизической готовности студентов /В.А.Коваленко // В сб.: Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиграф-сервис, 2006. – С.44-65.

33.Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2016. –13-е изд. – С.67.

34.Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни /Ю.П.Лисицын //Сб.научных трудов. – М.,2001. – С.2-26.

35.Лотоненко, А.В.. Молодежь и физическая культура / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. – М.: «Физкультура, образование и наука», 2006. – 317 с.

36. Лях В.И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.

37. Милодан В.А. Средства и методы оценки уровней физического и функционального состояния студентов специальных медицинских групп / В.А. Милодан, А.И. Шабанов, С.А. Малышева // Тез. докл. Всерос. науч.-метод. конф. - СПб., 2002. - С. 43 - 44.

38. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

39. Нейл Моррис/Танец и Музыка, 2012, с.32

40. Нечунаев И.А. Книга-тренер. – М.: Советский спорт, 2013. – С.55–58.

41. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека : методические указания к выполнению О 93 контрольной работы [Электронный ресурс] / сост. : Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова. – Омск : СибАДИ, 2015. – Режим доступа : <https://sibadi.org/upload/ocenka1.pdf>

42. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебное пособие для студентов ВУЗов.-М.: Феникс, 2004. - 602 с.

43. Программа «Развитие» (основные положения)/ Под ред. Л.А. Венгера. – М.: Новая школа, 1994. – 64 с.

44. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. – М.: Кнорус, 2011. – С.178–181.

45. Рябиков П.Н. /Равнение на душу-Вестник танцевальной жизни, 2002, с.5-9

46. Современные тенденции физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9-10 июня 2016 г.) : вып. 9 / ред. кол.: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т. 2-е изд. доп. — Электрон. дан. и прогр.

(25 Мб). - Москва : НИУ МГСУ, 2016. — Режим доступа: <http://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/>

47. Сухарев А.Г. Морально-нравственные ориентации молодежи. Основы регионологии – 2015.

48. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. -2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2005. - 296 с.

49. Фарбер Д.А.. Физиология подростка. – М.: Педагогика, 1988. – 201с.

50. Физическое воспитание: учебник для студентов вузов/Под ред. В.А. Головина, А.В. Коробкова, В.В. Маслякова, А.В. Чоговадзе, В.Г. Щербакова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С.111–115.

51. Физиология человека /Под ред. Агаджаняна Н.Л.– М.: Медицинская книга, 2009. – 528 с.

52. Филатов Ф.Р., Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 352 с.

53. Фомин А.С. /Балетмейстер, музыка, танец, 2003,с.64

54. Хрипкова А. Г., Колисов Д. В. Гигиена и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 232 с.

55. Хрущев С. В. Спортивная медицина. – М.: Медицина, 1980. – С.55–58.

56. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А. Я. Цорн. - 2-е изд. испр. - СПб.: Планета музыки, Лань, 2011. – 544 с.

57. Dance Experience and Associations with Cortical Gray Matter Thickness in the Aging Population / Shai Porat // Department of Neurology : – 2016. – V. 82. – P. 2286-2322.

58. Preventing dance injuries: current perspectives, Jeffrey A Russell Division of Athletic Training, School of Applied Health Sciences and Wellness, Ohio University, Athens, OH, USA, 2001. – 2590 p.

59. Recognizing Induced Emotions of Happiness and Sadness from Dance Movement / Edith Van Dyck, Pieter Vansteenkiste, Department of Movement and Sports Sciences, Motor Control and Learning, Ghent University, Ghent, Belgium, 2014. – 348 p.

60. The contribution of dance to daily physical activity among adolescent girls / Hooker Steven P, Pate Russell R, O'Neill Jennifer R, Department of Exercise Science, Arnold School of Public Health, University of South Carolina, USA, 2011. – P. 718-721.

61. Psychophysiological Responses to Salsa dance / Laura Guidetti // Department of Health and Exercise Science, Appalachian State University, Boone, North Carolina, USA, 2003. – 3052 p.