

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)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Фитнес-технологии и хореография

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему «Исследование влияния средств фитнеса на физическое здоровье подростков, занимающихся уличными танцами»

Обучающийся

А.В. Чекрыжева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

канд. пед. наук, доцент, А.Н. Пиянзин

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Анализ литературы по изучаемой проблеме .....	9
1.1 Общая характеристика становления уличной культуры .....	9
1.2 Влияние танцевальной деятельности и средств фитнеса на жизнь человека .....	12
1.3 Состояние физического здоровья подростков.....	19
Глава 2 Методы организации исследования .....	26
2.1 Организация исследования .....	26
2.2 Методы исследования .....	27
Глава 3 Результаты исследований и их обсуждение .....	34
3.1 Экспериментальная программа занятий уличными танцами, направленная на улучшение физического здоровья подростков.....	34
3.2 Анализ результатов констатирующего исследования .....	48
3.3 Анализ результатов контрольного исследования.....	54
Заключение .....	64
Список используемой литературы .....	66

## Введение

В настоящее время активно популяризуется ведение здорового образа для всех слое населения. Также, происходит развитие информационных технологий, которые уже являются частью жизни каждого человека. Обратимся к официальной статистике России (Росстат), в которой мы видим заболеваемость подростков в возрасте 15-17 лет всего в 2018 г. 5 737,3 тыс. заболеваний, а в 2019 г. 5 859,5 тыс. заболеваний (количество зарегистрированных заболеваний у пациентов с диагнозом, установленным впервые в жизни) [12]. Представленные данные указывают на актуальность проблемы, на которую стоит обратить внимание. Подростковый возраст – очень важный этап в жизни. В этом возрасте происходят физиологические, неврологические, эмоциональные процессы. Поэтому, так важно следить за физической активностью подростков.

Для молодых людей свойственно сокращение двигательной активности, смещение в худшую сторону состояния самочувствия, физических качеств (скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости), а еще пространственной ориентации и вестибулярной стойкости. Двигательная активность считается массивным биологическим катализатором актуальных функций развивающегося организма. Необходимость в движении образует 1 из ведущих физиологических индивидуальностей подросткового организма и важна для его нормального функционирования и становления.

Данный вопрос по развитию двигательной деятельности подростков активно исследуется многими педагогами (М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, Г.Г. Грохольский).

Танцы – лучший способ для людей любого возраста поддерживать себя в форме. Это одно из тех доступных удовольствий, способное раскрасить монотонную жизнь и улучшить здоровье – не только физическое, но и психоэмоциональное. Танцы снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, дарят энергию, помогают похудеть, делают шибкими и выносливыми. Танцевальные занятия полезны не только для тела, но и для ума.

Доказано, что танцы помогают развить сообразительность (способность за секунды принимать решения), если танцевать так, как подсказывает сердце, импровизируя. И даже заучивание движений – полезная тренировка для мозгов, которая стимулирует его активность.

В американском исследовании 1999 г., ученыя Донна Ньюман-Блюстейн рассказала о том, как положительно влияют танцевальные практики на клиентов с заболеваниями сердца. На занятиях были использованы различные способы, чтобы воспитать понимание тела, расслабления, самовыражения, творчества и сопереживания. Ньюман-Блюстейн утверждает: «Техники танцевальной терапии помогают пациентам в работе с вызывающими стресс чувствами, такими как гнев, увеличивают степень осознанности, делают пациентов более расслабленными, и просто эмоционально помогают им». Танцевальная терапия — это психотерапевтическое применение танца и перемещения тела как процесса, содействующего персональному чувственному раскрепощению и физических соединений. Танцы владеют возможностью корректировать наше внутреннее состояние и эмоциональный фон. При помощи ритмичных перемещений под музыку возможно заживлять почти все психосоматические болезни. Незаметно протекает избавление от зажатости, нерешительности в своих действиях и страхов. Сквозь призму танцевальных движений мы делимся накопленными переживаниями и чувствами, стараемся признаваться себе и людям вокруг о наличии собственных ощущений, разговариваем со своим подсознанием. Ритмичные движения тем более рекомендовано людям с завышенным ощущением беспокойства, нерешительным, чересчур зажатым и напряженным. Танцевальными движениями возможно передать всевозможные влечения - тоску и грусть, ненависть и страх, счастье и любовь. Анализируя и присматривая за танцующим человеком, можно узнать настоящие предпосылки его психологического дискомфорта вследствие того, что тело не сможет обмануть, оно вынимает на поверхность то, что было спрятано глубоко внутри [61].

В настоящее время уличные танцы широко развиваются и считаются популярным видом танца. Например, уличный стиль «break-dance» в 2018 году был добавлен в список юношеских Олимпийских игр, а в 2024 году международным олимпийским комитетом был добавлен в Олимпийские игры, которые пройдут в Париже. В сфере уличных танцев есть множество различных чемпионатов мира, таких как «Red Bull BC One», «Juste Debout» или «Hip-Hop International».

Физическая подготовка – важный аспект на пути становления профессионального танцора. Физическое развитие молодых людей посредством уличного танца включает в себя всевозможный комплекс упражнений для технического исполнения движения, которые отличаются по сложности выполнения. При развитии танцора важно учитывать возрастные особенности для того, чтобы избежать травмы, нежелательной огромной нагрузки на организм; правильно воспитывать физически и морально.

Актуальность работы объясняется недостаточным исследованием методики развития физической активности подростков на дополнительных занятиях. Также актуальность работы обусловлена практической значимостью нашего научного исследования. Одной из задач современного общества является привитие подросткам здорового образа жизни – что также является важным при изучении влияния средств фитнеса и занятий уличными танцами подростков 14-15 лет.

Цель исследования: обоснование влияния средств фитнеса на уровень физического здоровья подростков, занимающихся уличными танцами.

Объект исследования – средства фитнеса как процесс улучшения физического здоровья подростков.

Предмет исследования – влияние средств фитнеса на улучшение физического здоровья подростков, занимающихся уличными танцами.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что использование средств фитнеса в уличных танцах будет способствовать улучшению физического здоровья подростков.

На основании цели, объекта, предмета и гипотезы исследования сформулированы задачи исследования:

1. Определить первоначальный уровень физического здоровья подростков (двигательные качества, уровень здоровья);
2. Разработать программу по уличным танцам, направленную на улучшение двигательных качеств и уровень физического здоровья подростков;
3. Оценить эффективность влияния разработанной программы по полученным данным.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- подходы к развитию двигательной активности подростков (М.А. Рунова, В.А. Шишкина);
- концепции здоровья (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, В.И. Белов, Н.И. Брехман, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко, Н.М. Амосов);
- теория хореографического образования (Г.А. Безуглая, Ю.Н. Громов и др.)

Для достижения поставленных задач и подтверждения выдвинутой гипотезы применялись следующие методы исследования:

- теоретические (изучение и анализ философской, психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования; анализ педагогического опыта в области организации учебно-воспитательного процесса на занятиях по уличным танцам);
- эмпирические (педагогический эксперимент; обобщение личного опыта работы с подростками; изучение продуктов творческой деятельности обучающихся);
- методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных).

Экспериментальная база исследования: ООО «Танцевальная школа МАСТА» города Тольятти Самарской области. В исследовании принимали участие 20 подростков 14-15 лет.

Научная новизна исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке содержания и структуры разработанной программы танцевальных занятий для подростков 14-15 лет.

Теоретическая значимость исследования. Изучение влияния занятий уличными танцами с использованием средств фитнеса на физическое здоровье подростков 14-15 лет. В последующем, разработанная программа может быть использована для усовершенствования учебно-тренировочного процесса в танцевальных школах.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы для танцевальных занятий подростков 14-15 лет.

Достоверность и обоснованность результатов исследования подтверждаются адекватностью и правильным выбором методов исследования, которые соответствуют предмету, целям, задачам исследования; личным участием автора в исследовании и получении достоверных результатов.

Личное участие автора в исследовании заключено в:

- выявлении теоретического и практического состояния проблемы;
- определении методов и организация исследования;
- разработана программа по уличным танцам с использованием средств фитнеса, направленные на укрепление физического здоровья подростков 14-15 лет;
- проанализирован уровень физического здоровья подростков 14-15 лет;
- изучена эффективность использования разработанной программы уличных танцев с применением средств фитнеса для подростков 14-15 лет.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования. Его результаты докладывались на следующих конференциях:

Всероссийская студенческая научно-практическая междисциплинарная конференция «Молодежь. Наука. Общество» в ТГУ (2021-2022 г.); III Международной научно-практической конференции: «Научные достижения и инновационные подходы: теория, методология, практика» (2022 г.).

На защиту выносятся положения:

1. В современном обществе подростки являются критически важным фактором в достижении устойчивого экономического и социального развития государства. Ухудшение состояния физического здоровья подростков вызывает необходимость разработки программы по уличным танцам с применением средств фитнеса. Данная программа будет направлена на укрепление физического здоровья подростков.
2. Уличные танцы являются наиболее доступной формой укрепления физического здоровья подростков.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, включающей в себя 69 источников. Для иллюстрации текста используются 11 таблиц, 7 рисунков. Основной текст работы изложен на 72 странице.

## Глава 1 Анализ литературы по изучаемой проблеме

### 1.1 Общая характеристика становления уличной культуры

Уличные танцы – танцевальный стили, которые развивались вне клубных залов. Они формируются из импровизационных движений в танцевальном потоке и носят социальный характер. Уличные танцы – это свобода самовыражения.

Рассмотрим историю возникновения танцевального стиля хип-хоп и его влияние на физическую активность подростков.

История возникновения танца берет свое начало в 1967 году в неблагополучном районе Нью-Йорка - Южный Бронкс, который являлся самым пожароопасным, к тому же, были сложности с поиском работы и криминал. В это же время в город приехал ямайский диджей по прозвищу Кул Херк. Он организовывал вечеринки, на которых использовал свой речитатив одновременно с проигрыванием музыкальных пластинок, что потом дало толчок для развития рэп-индустрии [50].

Также, Херк дал определение понятию «брейк»: «Брейк – музыкальные перерывы, во время которых танцоры выходят в круг и показывают свои умения. Их танец представлял собой резкие импровизационные движения с элементами акробатики» [45]. Танцоры рассказывали свою историю, свое осмысление жизни при помощи танцевальных движений. Так зарождалось танцевальное направление «Break Dance» – люди, танцующие под ломаные ритмы музыки, брейк-биты. Следует подчеркнуть, что Брейк-данс включен в программу Олимпийских игр 2024, которые пройдут в Париже. Очевидно, что данный стиль можно считать положительно влияющим на развитие и формирование физической активности подростков.

Хочется отметить, что свое название «хип-хоп» как танец получил немного позднее не без участия диджея Африка Бамбаатта. Он определил хип-хоп таким образом: «Хип-хоп образовался из слов афроамериканского диалекта, где «хип» используется для обозначения рук и ног, а «хоп» означает прыгать» [47]. Далее

танец развивался, и начала основываться уличная культура, которая базировались на 5 фундаментальных элементах:

- mc'ing (“Master of ceremony”- мастер церемонии, исполнитель рифмы, «ведущий»);
- dj'ing (Диджей);
- graffiti (искусство граффити);
- breaking;
- knowledge.

Лоренс Паркер (американский MC и хип-хоп продюсер) определяет хип-хоп культуру как: «Независимое коллективное сознание особой группы, преимущественно городских, людей, основанное на постоянном самовыражении посредством особых форм живописи, танца, музыки и стихосложения» [51]. Хип-хоп – особая культура со своей жизненной позицией, и сотворили ее личности, не побоявшиеся сохранять устойчивое положение под воздействием напора со стороны общества.

В настоящее время возникает многообразие новых танцевальных стилей, но признание Хип-хопа остается неизменным. Хип-хоп считается весьма динамичным стилем, свободным, причем акцент отводится изоляции и координации определенных частей тела, за счёт чего и создается интересность, уникальность танца [46]. Также, важную роль играет музыкальное сопровождение. Как и танец, музыка идет в ногу со временем, меняется как кардинально, добавляя все больше электронно-инструментальных звуков, так и возвращается к истокам звучания уличного хип-хопа наподобие музыки с пластинок. Если говорить про импровизационный танец – движение без заученных схем и комбинаций под музыку, то многое зависит от бессознательного соединения танцора с музыкой, которая вдохновляет и позволяет выразить себя и свои эмоции [28,45]. С помощью танца можно рассказать интересную историю, при этом, не сказав ни слова, а используя лишь свое тело, различные техники, стили танца, и эмоциональную составляющую. Всё это может тронуть до глубины души [39]. Хочется привести в пример

фестиваль экспериментального танца Ключи. Данный фестиваль является местом для демонстрации творчества танцевальных команд и компаний, работающих в направлениях экспериментального, уличного и современного танца. Различные танцевальные команды, хореографы, танцоры-импровизаторы, представители уличного и современного танца, а также физического театра могут показать работу вне рамок определенного стиля, экспериментируя с движением или постановкой. Таким образом, фестиваль стимулирует креативность танцовщиков, раздвигает границы привычных жанров, чувствует культурное многообразие [40,48].

Уличный стиль танца – свободный стиль. В этом его преимущество, современность и актуальность на сегодняшний день. Он достаточно прост в изучении, разнообразен по стилям танца, является социальным инструментом для молодежи и все это происходит под современную музыку [52]. Также, хочется указать на то, что хип-хоп и брейк-дэнс считаются спортивными видами танца. По данным направлениям проходят чемпионаты и соревнования от городского до мирового уровня. Например, в ФФАР (Федерация фитнес-аэробики России) есть дисциплина «хип-хоп» с разными возрастными категориями. Соревнования проводятся ежегодно. Есть определенные правила, которые необходимо соблюдать при участии. Отличная возможность проявить себя, зарекомендовать как танцора-спортсмена. Также, спортивным танцевальным командам присуждаются разряды [8,54].

Занятия танцами воспитывают привычку замечать прекрасное в обыденном. Как выражался Альберт Эйнштейн: «Все должно быть изложено так просто, как только возможно, но не проще.», а также писал Лев Николаевич Толстой: «Простота есть необходимое условие прекрасного» [53].

## **1.2 Влияние танцевальной деятельности и средств фитнеса на жизнь человека**

Профессор Т. Добреску утверждает: «Танец – это форма общения: между вами и вашим телом, между вами и другими людьми. Это невербальное спонтанное общение, которое включает как осознание, так и подсознательное участие, общение в расслабленной, безопасной ситуации, созданное ритмом музыки и социальной условностью, которая связывает танец с моментами развлечения, веселья» [62].

Согласно исследованиям, проведенным А. Вишаном, можно выделить его мысль: «Пластичность и выразительность жеста в танце отражает эмоции и чувствительность; из-за того, что возможности движения каждого танцора и его или ее внутренняя структура различны, одна и та же тема, одно и то же композиционное сообщение будет отличаться от одного спортсмена к другому» [30,69].

М. Эпуран выделяет несколько компонентов психомотричности (изучение человека через его тело в движении и по отношению к его внутреннему и внешнему миру): «Кинестетическая чувствительность; чувство равновесия; чувство ритма и понимание коротких промежутков времени; координация конечностей; зрительно-ручная координация; общая координация; ловкость; точность и уравновешенность движений; оценка действий, необходимых в разное время; боковые стороны, схема тела» [63].

Специализированная литература показывает, что психика и движение частично перекрываются, поскольку они связаны с явлениями, генерирующими энергию, на основе взаимосвязи между причиной и следствием, в которой потребность человека в движении является основным энергетическим стимулом, а двигательные действия выполняются только потреблением ресурсов уравновешивает организм с энергетической точки зрения. Принимая во внимание неразрывную связь между психикой и движением, подчеркивается,

что их проявления являются фундаментальными элементами системной адаптации [68].

Согласно В. Нэстасе: «Движения, выполняемые во время тренировочных занятий, должны соответствовать определенным координатам, характерным для танца, которые требуют психомоторных навыков: пространственности, темпоральности, гравитации и использования энергии и энергетического потока» [60].

С точки зрения содержания конкретных средств, используемых на занятиях, следует отметить, что каждая категория средств влияет на определенную сферу развития психомоторных навыков, а именно некоторые из них приводят к достижению общей цели укрепления конкретной техники, закрепление хореографии и развитие координационных способностей [27]. Другие средства развивают определенные двигательные навыки, определенную силу, они усиливают технику и приводят к осознанию схемы тела, к воспитанию чувства ритма, к закреплению танцевальных шагов и фигур. Специфическое содержание танцевального спорта требует мышечной активности со сборкой различных художественных движений спортсмена и действий для развития психомоторных способностей; однако этот аспект не является приоритетной целью в текущем обучении, но подчинен цели изучения технических элементов и процедур, включая развитие психомоторного поведения [10,64].

В 1987 году Вэн Дейсен опубликовал первое исследование использования танцев на пациентах. Цель состояла в том, чтобы найти деятельность, которая способствует соблюдению физических упражнений пациентами, страдающими ревматоидным артритом, для поддержания физической активности и улучшения мобильности. Вэн Дейсен писал: «Результаты показали хорошую приверженность и удовлетворение пациентов, а также улучшение подвижности верхних конечностей. Преимущества танца были подтверждены при болезни Паркинсона, так как музыка является внешней точкой отсчета, которая облегчает движение, и что повторяющиеся упражнения способствуют равновесию, гибкости и выносливости. Эти исследования выявили доступный, социальный и

привлекательный аспект танца, связанный с поддающимся количественному измерению положительным эффектом для физических способностей. Танец является подходящей физической активностью; он стимулирует и дает ощутимые преимущества, которые усиливают волю к выздоровлению, что, в свою очередь, помогает бороться с малоподвижным образом жизни. Более того, все виды танцев имеют положительный эффект. Таким образом, пациентам может быть предложен широкий выбор танцевальных занятий в соответствии с их предпочтениями» [66,67].

В частности, танцы были предложены в качестве потенциальной стратегии для увеличения ежедневного общего уровня физической активности (ФА) у детей и подростков. Это развлекательная деятельность, выполняемая в группе, которая ведет к чувству удовлетворения и успеха [68]. Действительно, вовлекающие личные и социальные факторы повышают мотивацию и приверженность к упражнениям. После этого улучшение таких навыков, как равновесие и координация, может стимулировать подростков к большей физической активности в различных социальных средах, тем самым способствуя более здоровому образу жизни [11,12].

Поскольку танцы широко практикуются в качестве досуга среди молодежи, их следует изучить как альтернативный способ предотвращения избыточного веса, ожирения и других факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с малоподвижным поведением. Тем не менее, неясно, каковы физиологические характеристики танцевальных классов для молодых людей, в основном это касается уровней активности от умеренной до высокой во время занятий [19,20].

Обратимся к результатам исследования зарубежных ученых. Уроки танцев часто описывались как выполняемые с низкой аэробной интенсивностью для нескольких танцевальных стилей, что подтверждает выводы ученых о том, что во время танцевальных классов в MVPA (физическая активность средней и высокой интенсивности) не было достаточно времени. Кажется, что большое количество времени, предназначенное для изучения и запоминания

танцевальных последовательностей, а также их выполнения с правильным стилем и техникой, приводит к постоянному падению интенсивности упражнений во время танцевальных классов. Это особенно важно, учитывая молодых танцоров, которые одновременно развивают физические и когнитивные навыки в процессе своего роста. Фактически, только 8% детей и 6% подростков оставались более 50% времени в танцевальном классе на уровнях MVPA [18].

Данные исследователей показали, что бальные классы, хип-хоп, джаз и свинг были четырьмя стилями танца, которые проводили более длительные периоды времени в MVPA во время занятий (хотя и не достигали 50% от общего времени занятий). Что касается балльных классов, они включают в себя такие стили, как свинг и бэзз, для которых характерны быстрые песни с очень динамичной работой ног (удары ногами и прыжки) [31]. Это, возможно, побуждает к более высокому уровню интенсивности. Иными словами, более продолжительное время в MVPA, чем в классах хип-хопа, может быть связано с тем, как преподают танцевальные номера. Здесь хореографические последовательности обычно продумываются и повторяются одновременно с очень короткими перерывами между ними. Точно так же джаз включает короткие перерывы между последовательностями, помимо множества больших прыжков [65].

Подводя итог, ученые предполагают, что попытки достичь 50% времени танцевального класса в MVPA, практикуемые на регулярной основе, могут быть потенциальной стратегией, способствующей увеличению ежедневных / еженедельных уровней MVPA. Таким образом, танцы могут предоставить достаточные стимулы для улучшения физической формы и метаболической адаптации у детей и подростков.

Высокие показатели приверженности танцевальным вмешательствам в долгосрочной перспективе также поддерживают танец как профилактическую стратегию против развития многих заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью на протяжении всей жизни, таких как ожирение и сахарный диабет [38,56].

Танцы – лучший способ для людей любого возраста поддерживать себя в форме. Это одно из тех доступных удовольствий, способное раскрасить монотонную жизнь и улучшить здоровье – не только физическое, но и психоэмоциональное. Танцы снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, дарят энергию, помогают похудеть, делают шибкими и выносливыми [37]. Танцевальные занятия полезны не только для тела, но и для ума. Доказано, что танцы помогают развить сообразительность (способность за секунды принимать решения), если танцевать так, как подсказывает сердце, импровизируя. И даже заучивание движений – полезная тренировка для мозгов, которая стимулирует его активность [11,43].

Хочется обратить внимание на программу внеурочной деятельности Троицкой гимназии им. Б.Б. Городовикова с детьми и подростками «С танцем по жизни». Автор программы, учитель начальной школы Елена Эрдниева приводит решение следующих задач: «Рассматриваются задачи эстетического, духовного развития и воспитания, что и музыка, и танец дают возможность физического развития, укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения». Одним, из главных методов работы стал метод интеграции, который позволяет собрать в единое целое различные виды искусств. Этот метод позволил соединить элементы различных предметов, благодаря которым формировались качественно новые знания и эффективная реализация дидактической цели [10].

В американском исследовании 1999 г., ученая Донна Ньюман-Блюстейн рассказала о том, как положительно влияют танцевальные практики на клиентов с заболеваниями сердца. На занятиях были использованы различные способы танцевальной терапии, чтобы воспитать понимание тела, расслабления, самовыражения, творчества и сопереживания. Ньюман-Блюстейн утверждает:

«Техники танцевальной терапии помогают пациентам в работе с вызывающими стресс чувствами, такими как гнев, увеличивают степень осознанности, делают пациентов более расслабленными, и просто эмоционально помогают им». Танцевальная терапия — это психотерапевтическое применение танца и перемещения тела как процесса, содействующего персональному чувственному раскрепощению и физическим соединениям [41,42]. Танцы владеют возможностью корректировать наше внутреннее состояние и эмоциональный фон. При помощи ритмичных перемещений под музыку возможно заживлять почти все психосоматические болезни. Незаметно протекает избавление от зажатости, нерешительности в своих действиях и страхов. Сквозь призму танцевальных движений мы делимся накопленными переживаниями и чувствами, стараемся признаваться себе и людям вокруг о наличии собственных ощущений, разговариваем со своим подсознанием. Ритмичные движения тем более рекомендовано людям с завышенным ощущением беспокойства, нерешительным, чересчур зажатым и напряженным. Танцевальными движениями возможно передать всевозможные влечения - тоску и грусть, ненависть и страх, счастье и любовь. Анализируя и присматривая за танцующим человеком, можно узнать настоящие предпосылки его психологического дискомфорта вследствие того, что тело не сможет обмануть, оно вынимает на поверхность то, что было спрятано глубоко внутри [61].

Также, хочется отметить, что фитнес появился в США в 70е годы под влиянием европейских культур. Однако физическое воспитание оставалось без внимания. Был большой прогресс в области медицины. Вот уже в XX веке начала развиваться физическая культура [32]. Президент США обозначил важность физических упражнений для оздоровления нации. Впервые понятие «аэробика» ввел К. Купер, который развивал современное фитнес-движение в стране. Главным критерием его программы было использование физических упражнений для предотвращения болезней и укрепления физической формы [5, 15].

Стилов С.А. описывал фитнес следующим образом: «В наше время, как и в Древней Греции, фитнес для одних стал профессией, а для других - способом достижения физического совершенства и духовной гармонии. Правда, современные спортсмены видоизменили античные виды спорта до неузнаваемости, сделав спорт более жестким. Но даже после завершения карьеры практически каждый спортсмен занимается фитнесом и получает от этого большее удовольствие, чем от спортивных состязаний». Также он говорил: «Культура физической активности отдельного человека и общества в целом. Абсолютная доступность занятий физкультурой для каждого и была базой для успехов нашего спорта. Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культурах, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста. Дети и подростки, показавшие свои способности, могли рассчитывать на дальнейшие занятия уже в спортивных школах спортом для высших достижений. Если же особенного таланта не обнаруживалось, тем не менее, можно было заниматься сколько угодно просто для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы» [26].

Фитнес-технологии являются комплексной программой, которая направлена на восстановление и поддержание здоровья, а также повышает эмоциональное состояние [7,34]. М. Рогожин описывает влияние тренировок таким образом: «Во время фитнес тренировки от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам - к сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов» [44].

Учеными доказано, что регулярные тренировки благоприятно влияют на мышечный корсет, повышается упругость и увеличивается сила. Также они способствуют развитию всего двигательного аппарата, тем самым, исключая ухудшения связанных с возрастными особенностями и гиподинамией [33]. Увеличивается содержание полезных веществ в организме, так как будет нормализован рациональный прием пищи. Все свидетельствует о положительном влиянии средств фитнеса и танцев на физическое здоровье [1,6].

### **1.3 Состояние физического здоровья подростков**

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, смещение в худшую сторону условий жизни и понижение стабильности в обществе, связанное с финансовой стороной, перемена сформировавшихся общественных стандартов содействуют формированию ощущения нерешительности, тем более среди молодых людей. Эти моменты воздействуют на рост заболеваемости и усугубляют состояние их самочувствия. [14].

Амосов Н. М утверждает: «Здоровье - важнейшая жизненная потребность и универсальная ценность человека». По понятию Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье является «состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [2,17].

Сторонники трактовки здоровья Х. Херман, Р. Муди выделяют три основные идеи: «Душевное и социальное здоровье являются неотъемлемой составляющей здоровья; понятия «физическое здоровье», «психическое здоровье» гораздо шире, чем просто «отсутствие болезни»; социальное и психическое здоровье тесно связаны со здоровьем физическим и с поведением человека в целом» [27].

Чичерин Г. И. указывает на то, что: «Со времен 19 века медицина проделала большой шаг вперед, впрочем, и в данный момент нет единого осознания и определения понятия здоровья. Нередко встречающейся точкой

зрения ученых остается обсуждение здоровья как равновесия организма с окружающей средой» [55].

На формирование здорового образа жизни влияют следующие факторы: режим труда и отдыха, условия жизни, эмоциональный настрой, круг общения, правильное питание, уровень знаний о здоровом образе жизни, посещение мед. центров, уровень физической активности, работа и хобби [3,21].

В учебных заведениях занятия физической культурой не вызывают ярких положительных эмоций и не приносят значительных результатов в приобщении подростков к сохранению и укреплению здоровья [22]. А с нынешними тенденциями на многозадачность запросто можно ухудшить показатели здоровья, всего лишь из-за многочасовой деятельности за компьютером в сидячем положении, минимальным прогулкам на свежем воздухе или частым неправильным перекусам. Для высокой работоспособности, которая сейчас является важным критерием в жизни, необходимо крепкое здоровье и хорошее физическое, психическое состояние [2,16].

В подростковом возрасте бурно развивается организм и рост человека. Улучшается инстинктивный контроль и раскрывается больший спектр эмоций [47]. Происходит половое созревание, однако процессы возбуждения становятся ярко выраженными по сравнению с процессами торможения. Для данного возраста достаточно характерны такие эмоциональные проявления: упрямство, эгоизм, неуверенность в себе, переживания. Так происходит, потому что идет процесс самоопределения, анализ своего места в этом обществе. Идет этап формирования нравственности и моральных убеждений [4,23].

Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста. Изменения происходят в эндокринной системе, они приводят к быстрому и неравномерному росту массы и длины тела, развитию вторичных половых признаков. Видоизменение наблюдается в органах дыхания и сердечно-сосудистой системе, которые влияют на физическое состояние подростка (утомляемость, обмороки). Совершенствуется костно-мышечная система:

последний этап формирования костной ткани, увеличение мышечной массы, кстати, именно поэтому нужно следить за рациональным питанием [27,44].

К сожалению, в обществе складывается узкое понятие здорового образа жизни, которое сводится, в основном, к отказу от вредных привычек. Как говорит В. П. Казначеев: «Если подумать, это намного шире. Это целый комплекс задач, которые построены на улучшение физического и ментального состояния человека. Они позволят вести активную, насыщенную жизнь в обществе, реализуя себя как социальную, конкурентоспособную, профессиональную, культурную личность, которая способна вести активную жизнедеятельность в условиях нестабильной окружающей обстановки» [21].

По выводам исследователей работы, размещенной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире — 85% девочек и 78% мальчиков — находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки) [36].

Смещение в худшую сторону состояния здоровья молодых людей приводит к увеличению не очень благоприятных медико-социальных результатов. [17].

Хочется выделить, что более 19% подростков очень часто находятся в депрессивном состоянии. [26]. Это неблагоприятный фактор, так как в подростковом возрасте происходит психосоциальное становления человека как личности, а депрессивность может пагубно воздействовать на различные патологии, на фоне которой складывается психическое и личностное развитие молодых людей [22].

Хазова С. А. отмечает: «В прогрессивной РФ в условиях значимого подъема популяризации спорта появляется все больше возможностей для школьников. Открываются новые спортивные секции в общеобразовательных школах и при спортивных обществах. Любимое спортивное занятие становится все больше легкодоступным». В работе правительства, медицинских работников и педагогов детально выслеживается желание формирования здорового образа

жизни подростков, вовлечение большего количества молодых людей в спортивные секции [8,49].

Не подвергаем сомнению, что состояние здоровья человека неразрывно связано с оценкой его качества жизни (КЖ) [35]. Лисицын Ю. П. раскрывает определения понятия: «Качество жизни, кроме медико-социального понятия, включающего соматическое и психофизиологическое самочувствие, вбирает в себя ещё и жизненные ценности человека. Исследование КЖ подростков очень важно, так как отражает не только субъективные характеристики гигиенических, медико-биологических, социально-экономических и психолого-педагогических аспектов жизнедеятельности подростков, но и устанавливает степень их взаимосвязи с объективными показателями» [25].

На сегодняшний день существует несколько методов изучения КЖ. Они трактуются безотчетно авторами самого понятия КЖ [48]. Но есть общепризнанное определение КЖ, зафиксированное ВОЗ. По определению ВОЗ: «Качество жизни – это степень восприятия отдельными людьми или группами людей того, что их потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения благополучия и самореализации возможности предоставляются». Можно с уверенностью сказать, что КЖ заключается в оценке человеком собственной удовлетворенности различными аспектами своей жизни [73].

Анализирование КЖ спортсменов считается актуальным для настоящего времени. На спортивный результат отразится восприятие качества жизни людей, которое стоит в зависимости от вида спорта и интенсивности нагрузок [18,29].

Также, приемы пищи относятся к важным факторам, определяющим самочувствие учащихся. Рациональное питание ребят основывается с учетом совокупности физиологических и гигиенических требований к продуктам питания [10,51].

Лисицын Ю. П. указывает на необходимость в контроле приемов продуктов питания: «Грамотно организованный прием пищи имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического становления молодых людей, увеличивает трудоспособность и успеваемость, стойкость,

закаленность к негативным воздействиям окружающей среды, к инфекционным и иным патологиям. Недостаток или избыток еды зачастую служит предпосылкой заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития стадий ожирения, или, напротив, приводит к недостатку массы тела и т. д. Нарушение питания не всегда сразу отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позднее, в процессе жизнедеятельности, при не очень благоприятных условиях окружающей среды, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы» [25,55].

Между тем, последние исследования на тему здорового питания подростков указывают на низкий уровень содержания необходимых пищевых веществ и волокон, а также витаминов [24,39].

Вржесинская О. А. дает понять важность потребления витаминов: «Низкий уровень употребления кальция и витамина D в подростковом возрасте препятствует развитию скелета и затрудняет получение нормальной костной массы. С 14–15 лет активно возрастает масса мышц и сила их сокращения, отмечается последующее морфологическое и функциональное улучшение органов дыхания, сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной систем. Физическая активность считается важным компонентом, который влияет на прочность кости. Были проанализированы изученные данные, в которых было указано, что гиподинамия понижает темпы минерализации скелета» [13,17].

Суточная потребность подростков в энергии, о которой Бирюков А. А. рассуждает в своих работах, различается и зависит от индивидуальных особенностей организма: «Пола, возраста, физической нагрузки, уровня обменных процессов, а также от температуры окружающей среды, климатических условий и т.д. Для девушек потребность в энергии составляет в среднем 2600 ккал/сут., для юношей – 2900 ккал/сут. [9]. При дополнительных нагрузках, например, при занятиях спортом (тренировка средней напряженности), дополнительно требуется около 500 ккал/сут. При

напряженных тренировках и во время соревнований потребность в энергии может увеличиваться на 1000 ккал» [9,57].

Уровень состояния здоровья также зависит от соотношения потребляемых веществ и энергетических затрат. Например, девушки, которые часто сидят на различных некачественных диетах, причем резко уменьшающие объемы поступления пищи в организм, в результате получают не только снижение массы тела, но и изменения в обмене веществ, которые выражаются в нарушении функции организма, его истощению. [25,50].

Однако, если калорийность пищи превышает энергозатраты, то это может привести к увеличению массы тела и развитию ожирения. Контролирование качества и состава еды в организованных подростковых коллективах возможно при соблюдении установленных норм и правил, а также при наблюдении со стороны преподавателя. [21].

Быстрый рост учащихся, интенсивный обмен веществ не может происходить без постоянного поступления с пищей необходимого количества витаминов и микроэлементов. Таким образом, следует обращать внимание на регулярные приемы пищи подростков, корректировать и сбалансировать пищевое потребление. Также регулярные занятия физическими упражнениями, прогулки на свежем воздухе, умственная деятельность и отдых способствуют формированию здоровой личности.

#### Выводы по главе

В первой главе выпускной квалификационной работы были проанализированы теоретические аспекты изучения средств фитнеса, уличных танцев и физического здоровья подростков.

В первом параграфе первой главы нами был рассмотрен вопрос становления уличной культуры. Представлены понятия уличных танцев, брейка и хип-хопа, и их влияние на развитие человека как физическое, так и ментальное.

Отметили основные элементы уличной культуры. Более обширно рассмотрели составляющие танцевального стиля хип-хоп.

Во втором параграфе первой главы мы изучили влияние танцевальной деятельности и средств фитнеса на жизнь человека. Подробно рассмотрели материалы зарубежных ученых по данному вопросу. Проанализировали исследования применения танцевальных практик/занятий на людях, с различными заболеваниями. Рассмотрен вопрос влияния средств фитнеса на физическое здоровье подростков.

В третьем параграфе первой главы мы проанализировали состояние физического здоровья подростков. Изучен вопрос здоровья и здорового образа жизни, анатомо-физиологические особенности подросткового возраста. Рассмотрен критерий качества жизни людей, его определение и составляющие. Вопрос здорового питания подростков также представлен и проанализирован в данном параграфе.

Таким образом, можем отметить, что в настоящее время, фиксируется ухудшение состояния здоровья подростков, в следствие уменьшения физической активности, значительная привязанность к современным видам общения через социальные сети/смартфоны, также усугубляет физическое состояние. Средства фитнеса являются актуальным способом воздействия на здоровье молодого поколения. С его помощью можно улучшить и укрепить физическое и психическое здоровье подростков.

## **Глава 2 Методы организации исследования**

### **2.1 Организация исследования**

Исследование проводилось на базе ТГУ и Танцевальной школы МАСТА в период с сентября 2020 года по июнь 2022 года в три этапа:

Первый этап исследования проходил с сентября по декабрь 2020 года. На данном этапе уточняется тема, составляется программа исследования, формулировались цель, задачи, гипотеза, объект, предмет и методы исследования.

Рабочий план имеет произвольную форму. Для начала необходимо составить логическую последовательность выполнения намеченных задач исследования, разработать стратегию и тактику выполнения научного исследования по своей работе.

На данном этапе разрабатывалась программа исследования, в которой должна быть изложена общая концепция исследования. Изучается теоретический материал, с его помощью в дальнейшем можно провести практическую часть в соответствии с требованиями.

Второй этап проводился с января 2021 г. по июнь 2021 г. На данном этапе проводилось педагогическое наблюдение за танцевальными тренировками. В это же время, подбирались методики для дальнейшего исследования. Была разработана программа упражнений для улучшения двигательных качеств и укрепление здоровья для безопасной, не травмирующей, танцевальной деятельности, с применением оздоровительных фитнес-программ (пилатес, бодифлекс, калланетика, шейпинг, интервальная тренировка, суставная гимнастика). Из танцевальных групп были выбраны 20 учеников, для дальнейшего исследования. Занимающиеся были поделены на две группы контрольную и экспериментальную. Было осуществлено первичное тестирование. Разработка программы включила в себя занятия по 60 минут 2 раза в неделю. Контрольная группа занималась по традиционной программе. Экспериментальная группа была сосредоточена на добавлении оздоровительных

фитнес-программ (пилатес, бодифлекс, калланетика, шейпинг, интервальная тренировка, суставная гимнастика) в программу тренировок.

Третий этап – эксперимент, который проходил с сентября 2021 по февраль 2022 года. По завершении эксперимента исследования была выполнена математическая обработка и проанализированы результаты двигательных способностей и уровень здоровья подростков контрольной и экспериментальной группы, а также определена эффективность разработанной программы с применением средств фитнеса.

Четвертый этап (январь 2022 года – май 2022 года) – после проведения педагогического эксперимента осуществлялось итоговое тестирование контрольной и экспериментальной группы. Анализ полученных данных и их обработка с помощью методов математической статистики. Также, обобщались материалы теоретического и экспериментального исследования, сделаны выводы, результаты исследования оформлялись в виде выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации).

## **2.2 Методы исследования**

Решая поставленные задачи, мы использовали следующие методы:

- анализирование научно-методической литературы по спортивным танцам, уличным танцам, физической активности подростков;
- педагогический эксперимент;
- методы антропометрических исследований;
- оценка уровня здоровья;
- определение уровня двигательных способностей;
- метод математической статистики;
- социологический опрос.

Анализ литературных источников. Изучение и оценка литературы по физической культуре и спорту, фитнес-технологиям и уличным танцам. В них рассматривалось влияние средств танцевальных занятий и фитнес-технологий на

физическое состояние. Описывалась специфика организация учебно-тренировочного процесса подростков с учетом их возрастных особенностей. С помощью данной литературы мы получили необходимый объем информации для проведения исследования.

Педагогический эксперимент проводился во время исследования на базе Танцевальной школы Маста для оценки функционального и эмоционального состояния занимающихся после введения в учебно-тренировочный процесс дополнительных средств фитнеса. Исследование заключалось в создании двух групп для сравнения результатов педагогического наблюдения: контрольной и экспериментальной. Группы состояли из 10 человек в каждой, в возрасте от 14 до 15 лет. Занимающиеся были относительно в равной степени по показателям физического здоровья.

Задачи: оценка состояния и фиксирование результатов в экспериментальной группе; учет педагогического или воспитательного положительного (отрицательного) воздействия эксперимента.

Этапы эксперимента:

Констатирующий – выявление положительных и отрицательных сторон введения дополнительных средств фитнеса, психологических средств регуляции и саморегуляции психического состояния во время занятий.

Уточняющий – оценка влияния применяемых дополнительных средств на состояние занимающихся.

Созидательно-преобразующий – создание новых педагогических технологий (новые формы и методы обучения (воспитания), внедрение инновационных образовательных программ) по итогам оценки эффективности внедрения дополнительных средств физического воспитания.

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

два раза в неделю подростки занимались уличными танцами по 60 минут с применением оздоровительных фитнес-программ.

Контрольная группа занималась уличными танцами два раза в неделю по 60 минут по традиционной программе.

Эксперимент длился с апреля 2021г. по декабрь 2021 г. Обязательным условием проведение эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов показателей физического здоровья контрольной и экспериментальной групп, сравнение этих данных с должными величинами.

Методы антропометрических исследований (рост, масса тела, длина окружности грудной клетки) показывают уровень физического развития человека. Для оценки изменений физического развития нужно сделать замеры на подготовительном этапе, в середине и в конце тренировочного процесса.

Длина тела измеряется с помощью ростомера, в положении стоя, в следующих точках: затылок, межлопаточная область, ягодицы, пятки. Параллельно поверхности пола на голову кладется линейка, одним концом касающаяся ростомера. Далее отмечают рост. Измерение необходимо производить в одно и то же время, так как утром и вечером показатели могут разниться на несколько сантиметров.

Для определения веса тела используются медицинские весы с точностью измерения до 50 грамм. Рекомендуется взвешиваться в утренние часы.

Окружность грудной клетки является важным показателем физического развития. Для измерения используют портновскую ленту (гибкий метр), лента проходит по окружности груди, спереди – на уровне 4-го ребра, на спине проходит по нижним краям лопаток. Замер производят в положении стоя, во время спокойного дыхания. Для измерения экскурсии грудной клетки необходимо замерить окружность грудной клетки на максимальном вдохе и на максимальном выдохе, затем найти разницу этих чисел. Обращаем внимание на ровное положение тела, без наклонов вперед на выдохе и без напряжения и поднятия плеч на вдохе.

Для определения уровня здоровья использовали метод профессора Апанасенко Г. Л. В таблице 1 представлены формулы и полученные баллы в зависимости от подсчитанных результатов.

Таблица 1 – Метод определения уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко

Показатели / уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Масса тела (кг) рост <sup>2</sup> (м)	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
ЖЕЛ (мл) масса тела (кг)	40 и менее	41-45	46-50	51-55	56 и более
Балл	-1	0	1	2	3
ДМК (кг) x 100 масса тела (кг)	40 и менее	41-50	51-55	56-60	61 и более
Балл	-1	0	1	2	3
ЧСС x АДсист 100	111 и более	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Балл	-2	-1	0	3	5
Время (мин.) восстан. ЧСС после 20 прис. за 30 сек.	3 и более	2-3	1.30 – 1.59	1.00-1.29	0.59 и менее
Балл	-2	1	3	5	7

В таблице 2 представлены результаты суммы баллов и характеристик уровня здоровья.

Таблица 2 – Таблица соотношений полученных баллов уровням здоровья

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

### Формы и режим занятий

Занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. В таблице №3 указан учебно-тематический план занятий танцами на 1 год.

Таблица 3 – Учебно-тематический план на 1 год

Название разделов и тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие	2	2	-
Учебно-тренировочная работа	90	9	81
Танцевальные основы	18	-	18
Музыкальная грамота	11	5	6
Движения хип-хопа	24	10	14
Движения брейк-дэнса	10	7	3
Оздоровительные фитнес-программы	12	1	11
Импровизация	15	7	8
Работа в парах	12	1	11
Итоговое занятие	6	1	5
Итого	98		

Определение уровня двигательных способностей.

Было проведено пять тестов на определение двигательных способностей на каждое двигательное качество: быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость. Использовались такие тесты как:

- 1) Определение уровня гибкости: наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Процесс замера: встать на скамью, ноги прямые, ступни находятся параллельно друг другу. Необходимо выполнить 2 предварительных наклона вперед. На 3 наклон фиксируется результат. Занимающиеся делают 2 попытки и засчитывается лучший результат.
- 2) Определение скоростных способностей: бег 30 метров (сек.). Процесс проведения: обозначается линия старта и финиша на расстоянии 30 метров. Результат фиксируется при помощи секундомера с точностью до 0,01. Бег осуществляется с высокого старта. Каждый учащийся делает 2 попытки, засчитывается лучшее время.
- 3) Определение уровня координационных способностей: 3 кувырка вперед на время; челночный бег 3x10 м. Процесс проведения: указываются 2 дорожки, учащиеся проходят по два человека. По команде «Марш» ученик бежит до линии «финиша», касается рукой

отметки на полу, бежит обратно и касается отметки «старт», затем продолжает бег до отметки «финиш», но уже без касания. Нужно пересечь линию финиша с максимальной скоростью. Время фиксируется при помощи секундомера.

- 4) Для определения уровня общей выносливости бег на дистанции 1000 м. С командой марш начинается отсчет времени и с пересечением учащегося линии финиша секундомер останавливается.
- 5) Для определения силы используется тест на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Количество раз, которые сможет выполнить участник заносится в протокол.

#### Метод математической статистики

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

Социологический опрос помог сформировать представление и собрать информацию по изучаемому объекту посредством обращения к респондентам с вопросами.

#### Выводы по главе

Во второй главе нашего исследования представлены методы и организация работы. Для достижения поставленной цели и решения задач мы применили такие методы как:

- метод анализа научно-методической литературы, для более обширного понимания данной темы;
- социологический опрос, с помощью которого можно выяснить популярные виды фитнес-технологий в настоящее время;

- педагогический эксперимент, демонстрирующий эффективность программы;
- метод профессора Г.Л. Апанасенко, для определения уровня соматического здоровья;
- метод определения уровня двигательных способностей;
- метод антропометрических исследований;
- метод математической статистики, для определения достоверности полученных результатов исследования.

Хочется отметить, что при составлении учебно-тренировочного занятия по танцам с применением средств фитнеса следует обратить внимание на уровень здоровья и двигательных способностей подростков, так как фиксирование этого факта позволит решить вопрос здоровья молодого поколения и сформировать у них интерес к занятиям физическими упражнениями.

## **Глава 3 Результаты исследований и их обсуждение**

### **3.1 Экспериментальная программа занятий уличными танцами, направленная на улучшение физического здоровья подростков**

Фитнес-технологии – технологии, направленные на достижение гармоничного физического развития человека, которое достигается путем здорового образа жизни и высокой физической подготовленностью.

Задачи фитнес-технологий:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- увеличение общей физической подготовленности подростков.

Решение первой задачи достигается путем систематических занятий уличными танцами, оздоровительными фитнес-программами, популяризацией спорта и здорового образа жизни среди подростков. Вторую задачу можно решить с помощью тренировок, направленных на развитие двигательных умений. Увеличение общей физической подготовленности возможно при развитии основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю уличными танцами по 60 мин с включением в программу оздоровительных фитнес-программ (пилатес, бодифлекс, калланетика, шейпинг, интервальная тренировка, суставная гимнастика). Экспериментальная программа была разработана специально для группы подростков с учетом их особенностей физического здоровья.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для подростков 14-15 лет. Она способствует гармоничному развитию подростков, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, гибкость и скорость. Задача программы состоит в том,

чтобы развить физическую активность подростков при помощи оздоровительных фитнес-программ; соразмерно формировать их танцевальные навыки: чувство ритма, музыкальность, координацию движений, пространственности, воспитать вкус и к здоровому образу жизни.

Занятия танцами способствуют улучшению осанки, физической силы, эмоционального состояния и здоровья.

Специфика обучения танцам связана с постоянной физической нагрузкой. При этом, она должна быть совместима с творчеством, с умственным действием и эмоциональностью. Задача педагога – привить занимающимся стремление к творчеству, к самовыражению и к осознанию допустимости получения счастья через танец.

Очень важно на начальном этапе обучения применять ограниченного количество танцевальных движений и сочетать их друг с другом. Детальное изучение, отработка танцевального куса помогает качественного его усвоить, что в последующем станет прочным фундаментом знаний. Сочетаний танцевальных движений многовариантно, поэтому с легкостью можно найти что-то новое, а при расстановке и комбинированности движений у подростков развивается творческая фантазия.

Изучение танцевальных движений происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Танцевальная тренировка – тяжелый и длительный процесс наработки танцевальных движений и все усложняющихся техник исполнения. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом, следует не забывать, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением.

#### Особенности программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в начале обучения, большая часть занятий, опирается на танцевальные основы (экзерсис), базовые движения, также есть отдельный блок, посвященный

физической подготовке, оздоровительным фитнес-программам. В зависимости от уровня занимающихся, есть возможность осваивать технику танцевальной импровизации, благодаря которой, ученик легче переступает через физические и психологические зажимы, видоизменяются движенческие привычки, появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

#### Актуальность программы

В настоящее время, во время частых стрессов и не хорошей экологии значительно увеличилась заболеваемость детей и подростков. Снижение двигательной активности, ограничение мышечных усилий, приводят ко многим заболеваниям. Среднесуточный объем двигательной активности у большинства школьников составляет лишь половину гигиенической нормы. Занятия танцами во внеурочное время должны содействовать снижению этих негативных факторов. Получив базовую танцевальную подготовку, важно не останавливаться на достигнутом, а постоянно улучшать навыки и физическую форму подростка, постепенно повышая уровень сложности. Углубленная программа позволяет эффективно развивать организм ребенка, уже приспособленного к физическим нагрузкам.

#### Цель и задачи программы

Цель программы – разработка практических рекомендаций по итогам введения в учебно-тренировочный процесс оздоровительных фитнес-программ.

#### Задачи:

##### а) оздоровительные:

- 1) сформировать хорошую физическую силу, выносливость, ловкость;
- 2) укрепление здоровья;
- 3) совершенствование физического развития при помощи использования физических упражнений, фитнес-технологий;
- 4) сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и усвоения программного материала.

##### б) воспитательные:

- 1) воспитать музыкальный вкус и любовь к танцам;
- 2) воспитать чувство ответственности, коллективизма, потребности к занятиям.

в) образовательные:

- 1) разучивание техники выполнения танцевальных движений;
- 2) научить подростков мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- 3) развить танцевальные, физические и творческие способности обучающихся, учитывая возрастные особенности, создавая оптимальные условия взаимодействия между педагогом и подростками.

Начало тренировки следует проводить с детального и последовательного объяснения занимающимся экспериментальной группы цели занятия.

Далее ученики делились между собой, тренером впечатлениями и эмоциями, которые они получили за весь день до начала занятия. Приятная беседа в начале тренировки способствует созданию дружественной атмосферы и настроить подростков на продуктивную деятельность.

Система занятий экспериментальной группы:

- приветствие, беседа, 3 минуты;
- разминка 6-8 минут;
- изучение и отработка базовых движений танцевальных направлений, освоение техник выполнения упражнений из оздоровительных фитнес-программ, 15-20 минут;
- прослушивание музыкального трека, выполнение упражнений на развитие ритма, 5-10 минут;
- перерыв, 3 минуты;
- силовая тренировка, ОФП, 15 минут;
- заминка, 5 минут.

Экспериментальная программа включала в себя следующие разделы:

Первый семестр (сентябрь-октябрь)

## Раздел «Hip-Hop»

### 1-3 занятия

Разучивание базовых шагов по хип-хопу и их вариации.

Bounce – самый фундаментальный элемент хип-хопа. Танцоры из России «bounce» называют «кач». «Bounce» — это кач вниз, на каждый счет мы расслабляем колени, плавно их сгибаем и выпрямляем. Важность движения обусловлена тем, что «bounce» используется практически в каждом элементе хип-хопа. Именно это движение придает всему танцу вальяжности и раскованности, делает перемещение танцора ритмичным. «Кач» делается под ритм музыкального сопровождения.

Running Man – в переводе с английского языка означает «бегущий человек». Одно из самых энергичных и популярных движений хип-хопа.

Разбор движения под счет.

ИП – о.с.

«И» - маленький подскок на левой ноге, правая нога поднимается коленом вверх.

«Раз» - правая нога опускается в исходное положение. Левая нога, вытягиваясь, скользит назад на полупальцах.

«И» - маленький подскок на правой ноге, левая нога поднимается коленом вверх.

«Два» - левая нога опускается в исходное положение. Правая нога, вытягиваясь, скользит назад на полупальцах.

Criss Cross – в переводе с английского языка означает «крест-накрест». В основе присутствует «кач», также колени слегка согнуты и постоянно сохраняют ритм музыкального сопровождения. Ноги работают по принципу ножниц. Из широкой позиции закрываются на крест.

Разбор движения под счет.

И.П. – ноги чуть шире плеч, руки вдоль тела, колени слегка согнуты.

«Раз» - ноги закрываются накрест, правая нога спереди, левая сзади. Пятки остаются в воздухе, «кач» и наклон корпусом немного вниз к правой ноге.

«И» - И.П.

«Два» - повтор движения как на счет «раз», но вперед идет левая нога.

«И» - И.П.

Smurf – по одной из версий, движение названо в честь мульт персонажей. Ноги делают «кач» с акцентом вниз, корпус, а точнее, грудная клетка совершает зацикленное движение вперед-назад («дышит»). Руки по очереди выдвигаются вперед.

Разбор движения под счет.

И.П. – свободное.

«Раз - два» - правая рука начинает двигаться вперед по небольшой дуге. В ногах, грудной клетке начинается «кач» на сильную долю.

«И» - происходит смена рук.

«Три – четыре» - то же самое с левой руки.

«И» - смена рук.

The Wop – в переводе с английского языка означает «макаронник». Очень простое движение, которое до сих пор актуально. Раскачивание руками вправо и влево, корпус работает сонаправлено с кистями рук.

Разбор движения под счет.

И.П. – свободное.

«Раз» - руки сгибаются в локтях и делают акцент кистями в кулаках вправо. Корпус делает «кач», слегка наклоняясь в правую сторону.

«И» - И.П. Корпус делает «кач» назад, руки опускаются вдоль тела.

«Два» - то же самое, в левую сторону.

«И» - И.П. Корпус делает «кач» назад, руки опускаются вдоль тела.

Bart Simpson – танец всем известного персонажа мультсериала Симпсоны.

Разбор движения под счет.

И.П. – о.с., свободная.

«Раз» - шаг РН (рабочей ногой) в сторону, ОН (опорная нога) осталась на носке, корпус поворачивается в диагональ той же стороны. Руки выполняют движение в противоположную сторону и поднимаются до уровня плеч.

«И» - подтянуть ОН к РН. Руки приходят в положение «рамка» (руки согнуты в локтях до угла 90 градусов, расположены на уровне плеч, параллельно полу).

«Два» - подскок на полупальцах, постановку рук сохранить, только нужно поднять предплечье рук до перпендикулярного положения к полу.

«И» - И.П., вернуть положение рук в «рамку».

«Три – И – Четыре – И» - выполнить аналогично в другую сторону.

Вариации движений:

- со сменой направления (поворот на 90, 180, 360 градусов);
- с перемещениями в разные стороны;
- с изменением темпа движений (замедлять, ускорять);
- закичивание части движения (повтор одного элемента из движения два-три раза).

#### 4 занятие

Изучение техники выполнения упражнений оздоровительных фитнес-программ – стретчинг.

- И.П. – о.с., поднять правую руку вверх, делая вдох, тянуться как можно выше, не отрывая ноги от пола. На выдох – опустить руку, то же самое левой рукой. 4-6 раз.
- И.П. – о.с., на счет 1-2 – руки в замок, подняться на носки и потянуться – вдох; 3-4 – руки через стороны вниз – выдох. 4-6 раз.
- И.П. – о.с., спина прямая – правая рука вверх, левая внизу, соединить руки за спиной в замок – задержать на 30 сек, поменять руки. 4-6 раз.
- И.П. – сед, правую ногу согнуть в колене, левую вытянуть в сторону. Руки в замок, заводим замок за стопу, натянуть носочек на себя; задержать на 30 сек, повтор на другую ногу. 6-8 раз.
- Упражнения на гибкость:
- И.П. – стоя лицом друг к другу. Наклоны вперед. 4-6 раз.
- И.П. – сед. Наклоны вперед с помощью партнера. 4-6 раз.

- И.П. – сидя лицом друг к другу, руки сцеплены в замок, стопы упираются в голени партнеру. Наклоны вперед. 4-6 раз.

Прыжки на скакалке. 15 сек.

### 5-7 занятия

Разучивание базовых шагов по Нip-Нор и их вариации под медленный темп в музыке, средний и быстрый.

Провести мини-лекцию на тему «Музыкальность. Ритмика». Познакомить со стандартными ритмическими рисунками, опробовать их под музыкальное сопровождение.

Изучение техники выполнения упражнений оздоровительных-фитнес программ – калланетика.

- И.П. – ноги на ширине плеч, позвоночник расслаблен, живот втянут, ягодицы подобраны, ноги полусогнуты. Вдох – руки вверх, выдох руки вниз-назад, немного наклониться вперед (поза лыжника), позвоночник округлить, ноги выполняют пружинистые приседания. 10 раз.
- И.П. – ноги на ширине плеч, небольшой полуприсед, левая рука на бедре, правая рука вверх. Медленный наклон в левую сторону, с небольшой амплитудой выполнять пружинистые наклоны в сторону, сокращая мышцы талии. При смене руки, расслабляем спину, делаем наклон вперед. 30-50 сек.
- И.П. – ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, руки за спиной «в замок». Наклон вперед, растягивая позвоночник, руки отводятся максимально назад. Наклон выполнять вперед-вниз. Не сгибая спины, выпрямиться, движение начинают руки. 50 сек.

### 8-11 занятия

Разучивание нескольких техник танцевания («вэйвинг», «тайм-стоп», координация + полиритмия)

### 12 занятие

Изучение техники выполнения упражнений оздоровительных фитнес-программ – пилатес. Упражнения на укрепление мышц живота.

Упражнения на укрепление мышц ног.

- Глубокие приседы. И.П. – ноги чуть шире плеч, носки смотрят в стороны. Согнуть колени, сделать присед чуть ниже 90 градусов. 10-12 раз. Спину держать ровно, пятки не опускать, колени вперед не выводить.
- «Дерево». И.П. – о.с. руки вверх, ладони вместе. Согнуть одну ногу в колене и положить стопу на другое колено. Руки тянуть вверх, спину держать прямо. По 3 мин на каждую ногу.
- Выпады. И.П. – о.с., руки на пояс. Сделать шаг вперед правой ногой и согнуть в колене до 90 градусов, затем оттолкнуться и сделать шаг назад. То же, только левой ногой. 10-12 раз на каждую ногу. Корпус держать ровно.

Упражнения на укрепление мышц живота.

- И.П. - лежа на спине, руки за головой. Согнуть ноги в коленях, стопы на полу. Отрываем от пола только плечи, спина прижата к полу. 12 раз.
- И.П. то же. Согнуть одну ногу в колене и идти навстречу локтю крест-накрест. Затем, меняем ногу и локоть. 12 раз.
- И.П. - то же. Согнуть ноги в коленях и отрывая таз от пола, достать коленями головы. 3x10 раз, 10 раз на одну и 10 на другую, 10 раз Шею не прижимать к груди, держать на уровне корпуса. Ногу выпрямляем и не кладем на пол. Голову от пола не отрывать.

### 13-14 занятия

Использование техники с базовыми шагами.

На первом занятии демонстрируется совмещение техники и базовых шагов, далее занимающиеся повторяют движения за тренером. Все происходит под тщательным контролем руководителя группы. На втором занятии ребята пробуют двигаться самостоятельно, используя только движения с прошлого занятия. Тренер контролирует все действия занимающихся.

### 15-16 занятия

Изучение техники выполнения упражнений на фитболах из оздоровительных фитнес-программ.

- Упражнение – отведение таза в лево и в право, руки за головой или вдоль туловища.
- Упражнение – присед с мячом за спиной (спиной плотно прижаться к мячу).
- И.П. сед на мяче, руки положить на мяч, на 5 счетов шаги вперед, не вставая с мяча, на следующие 5 счетов возвращаемся в И.П.
- И.П. лежа на мяче спиной, руки за головой, таз опущен вниз, колени согнуты под углом 45 градусов, на счет 1 таз поднимается вверх разгибание ног в коленном суставе до угла 90 градусов, на счет 2 возвращаемся в И.П.
- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине; поднятие ног из положения лежа на спине; скручивания (лежа на спине, приподнимаем туловище левым локтем тянемся к правой коленке и наоборот).

Упражнения на растяжение, сидя на фитболе.

- И.П. сидя на мяче, стопы на себя, спина прямая, двумя руками тянемся вперед.
- И.П. сидя на мяче, наклоны к правой и левой ноге.
- И.П. лежа на спине руки и ноги разведены в стороны (образуют «звездочку»)

На втором занятии повтор изученного танцевального базовых движений ранее.

### 18 занятие

Проверка знаний с прошлых занятий, демонстрация движений под музыку. Занимающиеся используют базовые шаги, техники, ритмику и музыкальность в своем танце. Фиксирование результата со стороны тренера, комментарии и замечания ученикам.

Первый семестр (ноябрь -декабрь)

## Раздел «hip-hop»

### 1-4 занятия

Повтор базовых шагов, изученных ранее. Running Man, Bart Simpson, Smurf, Criss Cross, Bounce, The Wor. Практика танцевальных техник «вэйвинг», «тайм-стоп», координация + ритмика (полиритмия).

### 5 занятие

Практика занятий по стретчингу. Под контролем преподавателя.

### 6-7 занятия

Знакомство с техникой танца Мерса Каннингэма и Моше Фельденкрайза.

Применение знаний на практике.

### 8 занятие

Практика занятий по калланетике.

### 9-10 занятия

Детальное изучение построения музыки, разбор музыкальных дорожек в танцевальном треке («бочка», «клэп», «хай хэт» и др.). Демонстрация примеров упражнений для развития музыкальности (прохлопывание темпа трека, выделение определенного звука).

### 11-12 занятия

Танцевальная практика с использованием разученных базовых шагов и ритмики под музыку. На данных занятиях учащиеся пробуют импровизировать самостоятельно, применяя полученные знания. Все происходит под контролем тренера.

### 13 занятие

Практика занятий с фитболом. Под контролем преподавателя.

### 14-15 занятия

Упражнения на развитие координации. («Цапля на одной ноге с закрытыми глазами», «на цыпочках», «друг перед другом, упр-е из теста Ромберга», ходьба на месте с закрытыми глазами, поза дерева из йоги.) Упражнения со скакалкой, упражнения на координационной лестнице (внутри-наружу, прыжки на двух ногах), упражнения с теннисным мячиком.

### 16-17 занятия

Подготовка к танцевальным соревнованиям (баттлам). Танцевальная практика – импровизация, занимающиеся самостоятельно используют и отработывают полученные знания, навыки под музыку.

### 18 занятие

Тренировочные баттлы в группе. Ученики танцуют друг с другом, победитель определяется тренером. Ребята получают опыт в баттлах, изучают систему битв и правил. Оценка результата со стороны преподавателя с комментариями и последующими задачами для каждого ученика.

Второй семестр (февраль-март)

Раздел «break-dance»

### 1-5 занятия

Разучивание основных движений по break-dance.

Break dance. Достаточно энергичный и спортивный стиль танца. Техника выполнения движений из Top rock: на счет 1 шаг одной ногой вперед, оставляя вторую позади; на счет 2 следует поменять ноги местами при помощи небольшого прыжка. Руки двигаются произвольно, но под относительным контролем.

6-Step – данное движение обозначает шесть шагов. Для начала следует принять положение упор лежа. На счет 1 перенести вес тела на правую руку, делая шаг левой ногой в диагональ вперед, при этом сохраняя баланс, упираясь внешней стороной стопы в пол. На счет 2 левая нога подставляется под ягодичные мышцы, получается «крюк» в ногах. На счет 3 правая нога ставится также под ягодичные мышцы, получается сид на корточках, таз необходимо вывести вперед, колени направлены в пол. На счет 4 левую ногу следует поставить спереди в положение «крюк» в ногах, перенести вес тела на левую руку. На счет 5 правую ногу выпрямить и поставить в диагональ назад. На счет 6 следует встать в изначальную позу, чтобы с легкостью начать круг снова.

Freeze – прием, при котором тело застывает позы 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.

#### 6-7 занятия

Практика выученных движений под хип-хоп музыку. Задача: преобразовать движения из разных стилей в стиль хип-хоп, поработать над подачей и техникой.

#### 8 занятие

Практика занятий по стретчингу. Под контролем преподавателя.

#### 9-10 занятия

Исполнение движений под разный темп и ритм.

#### 11-12 занятия

Разучивание акробатических элементов, таких как: мостик, кувырок, переворот. Совершенствование ранее изученных движений.

#### 13 занятие

Практика занятий по калланетике. Под контролем преподавателя.

#### 14-15 занятия

Добавление акробатических элементов в движения по hip-hop. Разучивание переходов, с помощью которых можно перейти на акробатический элемент с движения и наоборот.

#### 16 занятие

Подготовка к танцевальным баттлам. Самостоятельная работа учеников с полученными знаниями под музыку. Преподаватель осуществляет контроль и помощь занимающимся.

#### 17 занятие

Практика занятий с фитболом. Под контролем преподавателя.

#### 18 занятие

Танцевальная практика – импровизация. Применение новых движений, детальное использование частей тела в танце, музыкальность и перемещения. Оценка результата со стороны преподавателя.

Второй семестр (апрель-май)

Раздел «hip-hop practice»

1-5 занятия

Повтор изученного материала за два семестра. Корректировка и совершенствование движений танца каждого ученика.

6-7 занятия

Изучение базовых движений на полу, партеров. Добавление их в танцевальную связку. Разучивание переходов, поворотов и танцевальных элементов, с помощью которых можно уйти вниз. Исполнение танцевальной связки под разный ритм и темп: медленный, средний, быстрый.

8 занятие

Практика занятий по стретчингу. Под контролем преподавателя.

9-11 занятия

Музыкальная грамота. Ритмика. Работа с танцевальными элементами под определенные ритмические рисунки. Практика в парах, каждый придумывает свой ритмический рисунок и демонстрирует друг другу, используя выбранные заранее танцевальные движения.

12-13 занятия

Просмотр отобранных танцевальных видеозаписей с профессиональными танцорами России и зарубежья, на которых хорошо видна техника, музыкальность, амплитуда, базовые движения, смена уровней и направлений.

14 занятие

Практика занятий по калланетике. Под контролем преподавателя.

15-16 занятия

Подготовка к танцевальному баттлу. Импровизация в общем кругу. Каждый выходит танцевать в центр круга под музыку, используя все полученные знания и информацию.

### 17 занятие

Практика занятий с фитболом. Под контролем преподавателя.

### 18 занятие

Танцевальный баттл. Показ самостоятельного танца каждого ученика по системе баттлов. Преподаватель или приглашенный профессиональный танцор определяет победителя. Оценка результата со стороны тренера, комментарии и постановка целей на будущее.

Включение в программу по уличным танцам тренировок по оздоровительным фитнес-программам способствует:

- развитию физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
- повышает интерес к физическим упражнениям, профилактика заболеваний.

## **1.2 Анализ результатов констатирующего исследования**

Для данной исследовательской работы был проведен социологический опрос подростков, с целью изучения предпочтений в выборе оздоровительных фитнес-программ. В опросе приняли участие 20 учениц из числа танцоров контрольной и экспериментальной группы. На выбор были представлены такие направления, как:

- Пилатес
- Бодифлекс
- Калланетика
- Шейпинг
- Стретчинг
- Интервальная тренировка
- Аэробика на фитболах

Таблица 4 – Рейтинг популярности фитнес-программ среди подростков, занимающихся уличными танцами

Вид фитнес-программ	Кол-во ответов, %
Пилатес	58
Калланетика	15
Стретчинг	15
Аэробика на фитболах	9
Шейпинг	5
Бодифлекс	1
Интервальная тренировка	0

При обработке результатов опроса, выяснилось, что несколько девушек выбрали более, чем по 1 варианту, тем самым указав на комплексное применение средств фитнеса.

Более 50% респондентов высказались за проведение занятий достаточно популярным видом фитнес-технологий – пилатес, включающим в себя серию упражнений, идущих в определенном порядке, друг за другом. Движения выполняются мягко, сменяются плавно. Работа над мышцами выполняется с предельной концентрацией и глубоким дыханием. В пилатесе работают как с собственным весом, так и с помощью специального оборудования.

15% занимающихся сделали выбор в пользу калланетики (упражнения из разных видов восточных гимнастик и особые дыхательные упражнения) и стретчинга (медленная, планомерная растяжка связок и мышц рук, спины, ног.).

8% предпочли шейпинг и 5% занятия аэробикой на фитболах. 1% выбрали тренировки бодифлекс.

Методика построения занятий уличными танцами с применением средств фитнеса была сформулирована, исходя из результатов опроса. Респондентами были выбраны наиболее предпочтительные виды фитнес-технологий. Исходя из желаний учащихся, была сформирована программа занятий, которая включала в себя 4 направления: пилатес, калланетика, стретчинг, аэробика на фитболах.

Также, было проведено социологическое исследование – анкетирование. Объектом исследования являются подростки, занимающиеся уличными

танцами, а предметом – их отношение к танцевальной деятельности. В анкетировании приняло участие 50 человек от 11 до 15 лет.

В нашем исследовании мы выяснили какое количество часов на занятия в день тратят участники танцевальных коллективов. 51 % юношей и девушек тратят 2-3 часа на занятия в день. Следующим по количеству выбора ответа является «1 час в день» - (37%), и менее популярным считается ответ «4-5 часов и более» (12%). Детям и подросткам рекомендуется уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой. Исходя из полученных данных, можем сказать, что 2-3 часа на занятия в день является наиболее оптимальным временем для танцоров, так как за это время можно успеть поработать самостоятельно и в команде, то есть развиваться общими усилиями все вместе, в группе.

На рисунке 1 представлена диаграмма с результатами ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени Вы проводите на занятии в день?»

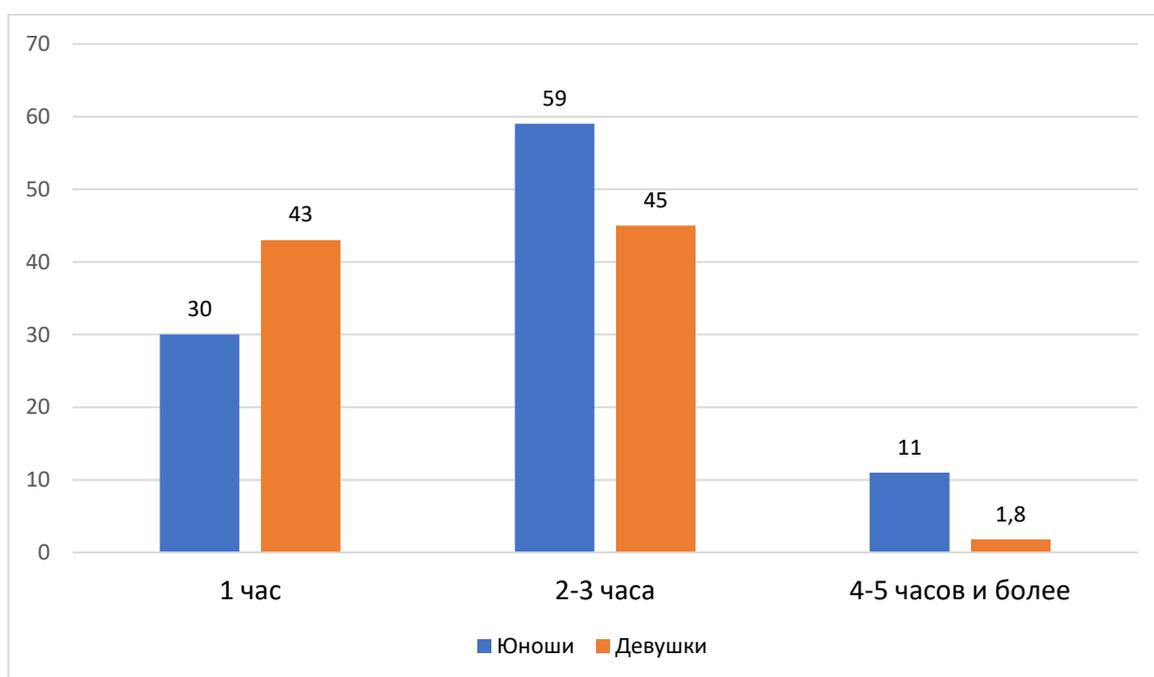


Рисунок 1 – Результаты ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени Вы проводите на занятии в день?»  
(в % от общего количества респондентов)

На вопрос: «Сколько дней в неделю Вы занимаетесь?»- были получены следующие ответы. 67% участников опроса занимаются танцами 3-4 раза в неделю. 7% занимаются каждый день (кроме воскресенья).

Тем самым, укажем на то, что большая часть танцоров тратят по 2-3 часа на занятиях в день и занимаются по 3-4 раза в неделю, что показывает их вовлеченность в данную сферу деятельности и высокий уровень физической активности.

По данным нашего исследования на вопрос: «Для какой цели Вы занимаетесь танцами?» позиции опрошенных практически не расходились. С суждением о том, что танцами занимаются «для души, потому что нравится» согласилось 87% респондентов. 79% указали, что их целью является хорошая физическая подготовка и стройность тела, поэтому они стали заниматься танцами. Юноши и девушки согласились с позицией, что танцевальная деятельность служит для получения дохода – 9%. Юноши в большей степени согласились, что танцы нужны для того, чтоб на вечеринках танцевать круче всех – 27% против 7%.

Далее, для нашего исследования нужно было определить положительные аспекты занятий уличными танцами. Для респондентов был представлен вопрос и ряд ответов, из которых можно было выбрать несколько вариантов. Участники танцевальных коллективов в большей степени видят положительные аспекты занятий танцами в физическом развитии (62%) и в том, что улучшается музыкальный слух и воображение (63%). 46% участников опроса одинаково выбрали ряд ответов: «Общение с друзьями и новые знакомства», «Получение спортивных разрядов» и «Получение сильных положительных эмоций». Различается позиция юношей и девушек при выборе ответов: «Полезное проведение свободного времени» - (52% против 25%) и «Рациональное распределение времени» - (14% против 7%). Можем сделать вывод о том, что при занятии танцами улучшается физическая подготовка, развивается музыкальный слух и воображение. Также можно найти новых друзей или

получить положительные эмоции с членами команды/школы. Хочется добавить, что в танцах присутствует получение спортивных разрядов и наград, поэтому данный вид деятельности становится еще более интересным и притягивающим.

Исходя из вышеизложенного, можем сказать, что танец развивает когнитивные и физические способности, а также качество жизни, одновременно способствуя благополучию и социальному взаимодействию. Танцы можно считать современным способом совершенствования и сохранения мышечного тонуса у подростков.

Для определения исходного уровня трудоспособности было проведено первичное тестирование двигательных качеств. Были произведены такие тесты как: определение уровня гибкости, определение скоростных способностей, определение уровня координационных способностей, определение уровня общей выносливости, определение силы.

В таблице 5 представлено пять контрольных упражнений, характеризующие данные физические качества, где  $M$  – среднее арифметическое,  $\delta$  – среднее квадратическое отклонение,  $p$  – степень достоверности,  $t$  – критерии Стьюдента.

Таблица 5 – Результаты оценки уровня развития двигательных качеств экспериментальной и контрольной группы до проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	t	p
	M±δ			
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	10,11±0,34	9,94±0,38	0,76	>0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,12±0,16	9,03±0,21	1,1	>0,05
Бег 30 метров (сек)	6,08±0,13	5,97±0,17	1,22	>0,05
Бег 1500 метров (сек)	14,33±0,66	14,18±0,77	0,5	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	10,17±1,22	10,19±1,01	0,17	>0,05

При проведении первичного тестирования двигательных качеств, сильных различий между контрольной и экспериментальной группой не фиксируем.

Для определения влияния занятий уличными танцами на физическое здоровье подростков были использованы следующие показатели:

- индекс Кетле;
- жизненный индекс;
- силовой индекс;
- индекс Робинсона;
- проба Мартине.

В таблице 6 представлены показатели физического здоровья подростков контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента.

Таблица 6 – Результаты оценки уровня здоровья подростков контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента ( $M \pm m$ )

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
	$M \pm \delta$			
Индекс Кетле	19,76 ± 0,82	19,23 ± 0,78	1,01	> 0,05
Жизненный индекс	46,23 ± 1,03	48,79 ± 1,07	0,31	> 0,05
Силовой индекс	51,46 ± 1,39	52,21 ± 1,42	0,15	> 0,05
Индекс Робинсона	94,49 ± 1,85	93,12 ± 2,11	0,37	> 0,05
Проба Мартине	1,36 ± 0,21	1,30 ± 0,18	0,06	> 0,05

Полученные данные необходимо перевести в баллы. В таблице №7 представлена информация результатов оценки здоровья до проведения эксперимента в баллах.

Таблица 7 – Результаты оценки уровня здоровья по методу профессора Г. Л. Апанасенко в баллах до проведения эксперимента

Показатели		КГ	ЭГ	p	t
		$M \pm \delta$			
Индекс массы тела	показатель	19,76 ± 0,82	19,23 ± 0,78	>0,05	1,01
	баллы	0	0		
Жизненный индекс	показатель	46,23 ± 1,03	48,79 ± 1,07	>0,05	0,31
	баллы	1	1		
Силовой индекс	показатель	51,46 ± 1,39	52,21 ± 1,42	>0,05	0,15
	баллы	1	1		
Индекс Робинсона	показатель	94,49 ± 1,85	93,12 ± 2,11	>0,05	0,37
	баллы	0	0		
Проба Мартине	показатель	1,36 ± 0,21	1,30 ± 0,18	>0,05	0,06
	баллы	3	3		
Результат баллы		5	5		
Результат оценка		Ниже среднего	Ниже среднего		

Анализируя исходные средние показатели физического здоровья подростков контрольной и экспериментальной групп, выявлено, что различия между группами не наблюдаются. Уровень здоровья ниже среднего.

Индекс Робинсона у подростков контрольной и экспериментальной группы находится чуть ниже нормы и составляет  $94,49 \pm 1,85$  усл. ед. для контрольной группы и  $93,12 \pm 2,11$  усл. ед. для экспериментальной.

Индекс массы тела у данных групп находится примерно на одном уровне, у контрольной группы  $19,76 \pm 0,82$  и у экспериментальной группы  $19,23 \pm 0,78$ .

Результаты пробы Мартине составляют  $1,36 \pm 0,21$  (контрольная группа) и  $1,30 \pm 0,18$  (экспериментальная группа), что соответствует удовлетворенным оценкам, так как у подростков результаты должны быть равны значениям 1-1,5.

Посмотрим показатели жизненного индекса. У экспериментальной группы они находятся в норме и составляют  $48,79 \pm 1,07$ , а у контрольной группы данный показатель чуть ниже среднего и составляет  $46,23 \pm 1,03$ .

Силовой индекс у обеих групп соответствует показателю ниже среднего значения и находится в пределах 51,5-52.

### **3.3 Анализ результатов контрольного исследования**

После завершения эксперимента, в конце учебного года, было выполнено повторное тестирование двигательных качеств и уровня здоровья для анализа динамики произошедших изменений в контрольных и экспериментальных группах.

Результаты тестирования двигательных качеств после эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты оценки уровня развития двигательных качеств экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	t	p
	M±δ			
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	11,16±0,32	12,82±0,75	5,7	<0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,12±0,35	8,78±0,37	3,22	<0,05
Бег 30 метров (сек)	6,86±0,21	5,92±0,12	5,42	<0,05
Бег 1500 метров (мин)	14,76±0,65	13,06±0,74	3,92	<0,05
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	12,23±0,62	13,48±1,27	2,31	<0,05

Далее представлен сравнительный анализ по всем упражнениям в общей таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительный анализ по всем упражнениям контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Контрольные упражнения	КГ (до эксперимента)	КГ (после эксперимента)	t	p	ЭГ (до эксперимента)	ЭГ (после эксперимента)	t	p
	M±δ				M±δ			
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	10,11±0,34	11,16±0,32	0,76	>0,05	9,94±0,38	12,82±0,75	5,7	<0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,12±0,16	9,12±0,35	1,1	>0,05	9,03±0,21	8,78±0,37	3,22	<0,05
Бег 30 метров (сек)	6,08±0,13	6,86±0,21	1,22	>0,05	5,97±0,17	5,92±0,12	5,42	<0,05
Бег 2000 метров (мин)	14,33±0,66	14,76±0,65	0,5	>0,05	14,18±0,77	13,06±0,74	3,92	<0,05
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	10,17±1,22	12,23±0,62	0,17	>0,05	10,19±1,01	13,48±1,27	2,31	<0,05

Таким образом, исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что занятия уличными танцами с применением средств фитнеса два раза в неделю, позволили улучшить двигательные качества подростков.

После завершения эксперимента также был повторно оценен уровень здоровья участников контрольной и экспериментальной групп по методу профессора Г.Л. Апанасенко.

Результаты показателей физического здоровья подростков контрольной и экспериментальной группы после проведения эксперимента показаны в таблице 10.

Таблица 10 – Показатели физического здоровья подростков контрольной и экспериментальной группы после проведения эксперимента ( $M \pm m$ )

Показатели	КГ	ЭГ	t	p
	M±δ			
Индекс массы тела	20,41 ± 0,81	22,09 ± 0,34	3,55	<0,05
Жизненный индекс	51,93 ± 12	56,79 ± 0,74	7,31	<0,05
Силовой индекс	55,25 ± 1,11	57,02 ± 0,84	3,35	<0,05
Индекс Робинсона	84,51 ± 2,1	82,71 ± 2,18	6,52	<0,05
Проба Мартине	1,34 ± 0,08	1,29 ± 0,07	4,54	<0,05

В ходе полученных данных, можно сказать, что после проведения экспериментальной работы отмечены достоверные изменения по всем показателям индексов для определения оценки уровня здоровья подростков.

Данные результаты переведены в баллы и представлены в виде таблицы 11.

Таблица 11 – Результаты оценки уровня здоровья по методу профессора Г.Л. Апанасенко в баллах до/после эксперимента

Показатели		До эксперимента		После эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Индекс массы тела	показатель	19,76	19,23	20,41	22,09
	баллы	0	0	0	0
Жизненный индекс	показатель	46,23	48,79	51,93	56,79
	баллы	1	1	2	3
Силовой индекс	показатель	50,46	52,21	54,25	57,02
	баллы	0	1	1	2
Индекс Робинсона	показатель	94,49	93,12	84,51	82,71
	баллы	0	0	3	3
Проба Мартине	показатель	1,36	1,30	1,34	1,29
	баллы	3	3	3	5
Результат баллы		4	5	9	13
Результат оценка		Ниже среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего

По предоставленной таблице из полученных данных, мы можем проследить положительные изменения в показателях уровня здоровья подростков. До проведения эксперимента уровень здоровья был ниже среднего. После эксперимента уровень здоровья в контрольной группе результат с уровня ниже среднего (4 балла) повысился на 5 баллов до среднего уровня (9 баллов). В экспериментальной группе показатель повысился с уровня ниже среднего (5 баллов) на 8 баллов до уровня выше среднего (13 баллов).

Далее на рисунке 2 представлен сравнительный анализ по каждому критерию уровня здоровья.

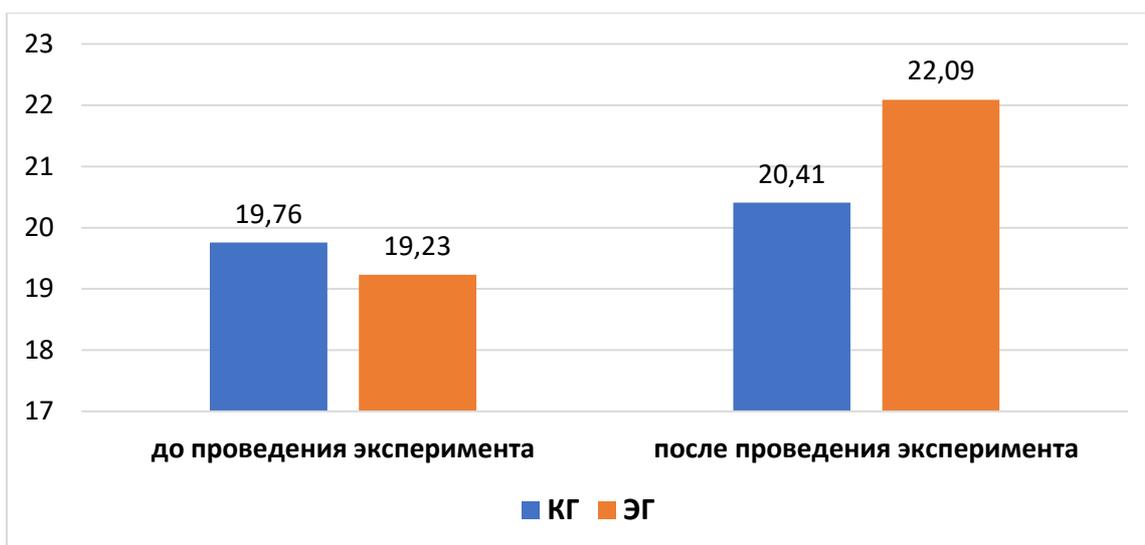


Рисунок 2 – Динамика показателя «Индекс Кетле» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

По представленным данным, можем увидеть, что экспериментальная программа способствует улучшению показателя здоровья. У экспериментальной группы повысился в среднем на 14,87% (с 19,23 до 22,09).

На рисунке 3 мы видим динамику показателя «Жизненный индекс» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

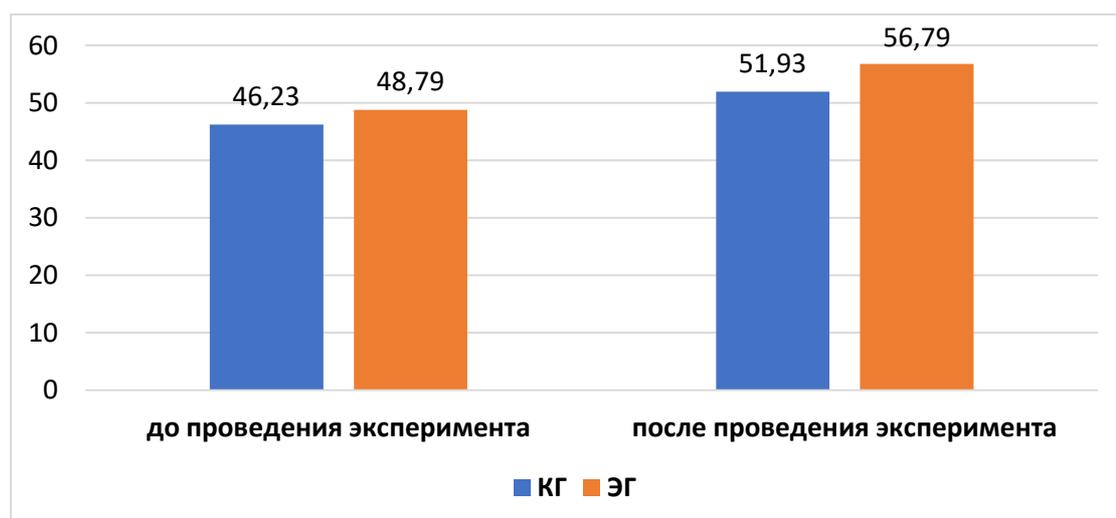


Рисунок 3 – Динамика показателя «Жизненный индекс» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

По результатам нашего эксперимента, мы наблюдаем незначительные улучшения второго показателя. У контрольной и экспериментальной группе изменения в среднем на 12,33% (КГ) и на 16,40%(ЭГ).

Рисунок 4 демонстрирует изменения показателя «Силовой индекс» при помощи использования диаграммы.

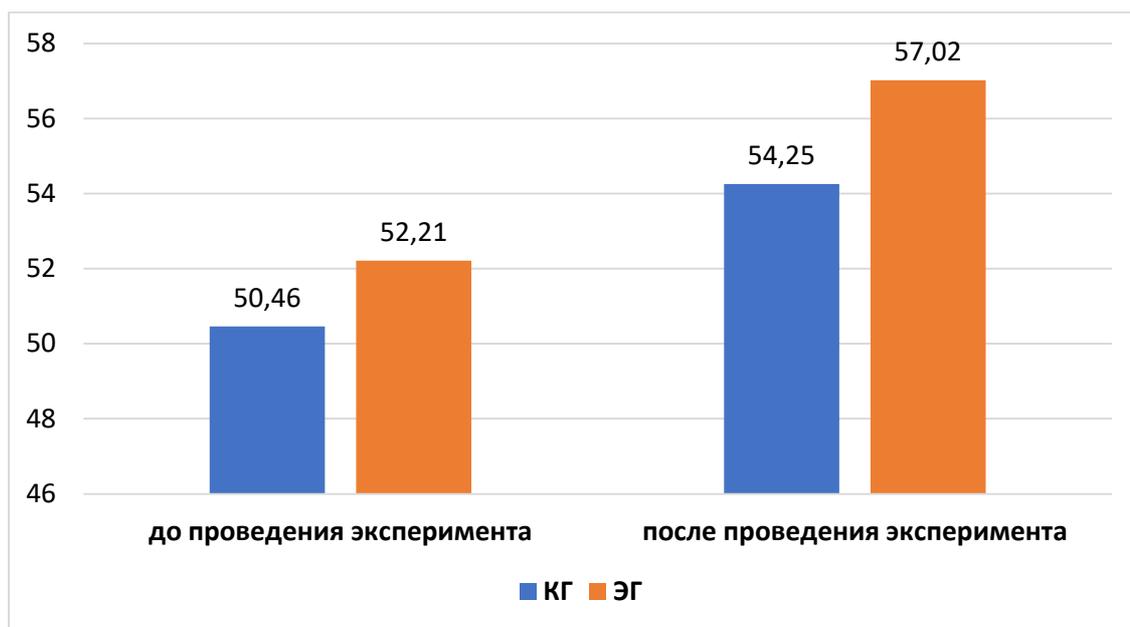


Рисунок 4 – Динамика показателя «Силовой индекс» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Далее мы видим, что эксперимент способствует улучшению «Силового индекса». Показатель экспериментальной группы повысился на 9,21% (с 52,21 до 57,02), когда показатель контрольной группы повысился на 7,51% (с 50,46 до 54,25).

На рисунке 5 показан процесс развития показателя «Индекс Робинсона» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

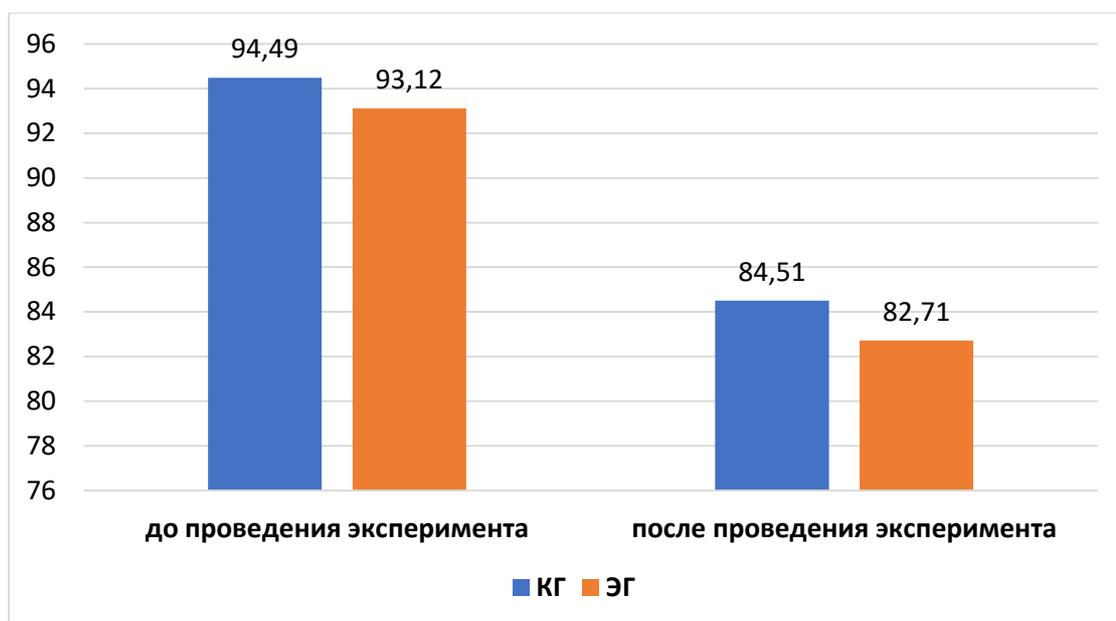


Рисунок 5 – Динамика показателя «Индекс Робинсона» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

В экспериментальной группе изменения произошли на 11,18% (с 93,12 до 82,71), также, как и в контрольной на 10,35% (с 94,49 до 84,51), что говорит о том, как положительно влияют средства фитнеса на уровень здоровья подростков.

Далее на рисунке 6 мы показали динамику показателя «Проба Мартине».

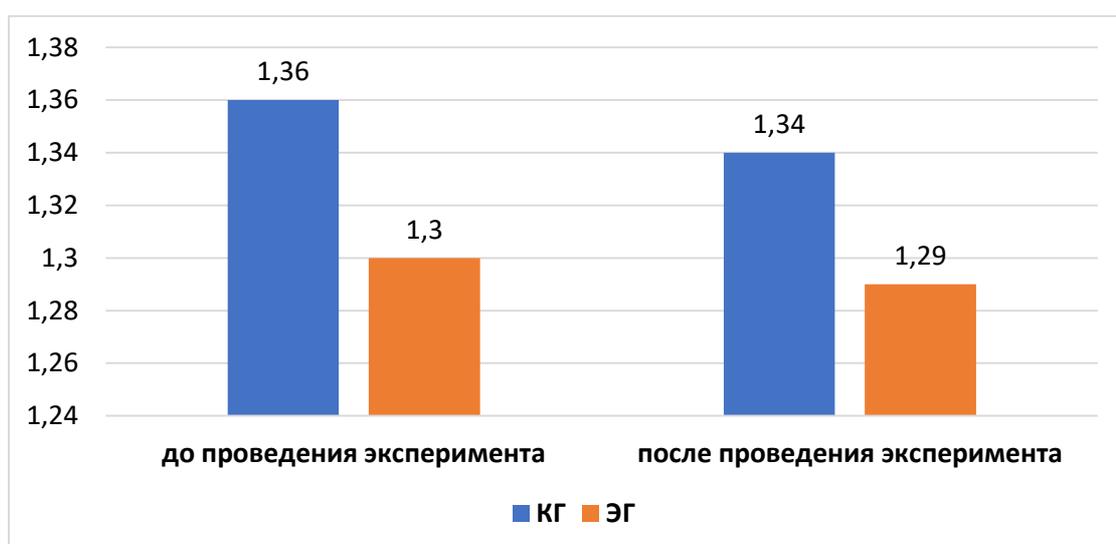


Рисунок 6 – Динамика показателя «Проба Мартине» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Здесь мы видим незначительные изменения показателя. У контрольной группы изменения составили 1,47% (с 1,36 до 1,34), также у экспериментальной группы 0,77%. Мы можем сделать вывод, что занятия уличными танцами с включением средств фитнеса два раза в неделю, позволили улучшить двигательные качества подростков.

В завершении, на рисунке 7 мы представили динамику показателя «уровня здоровья» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

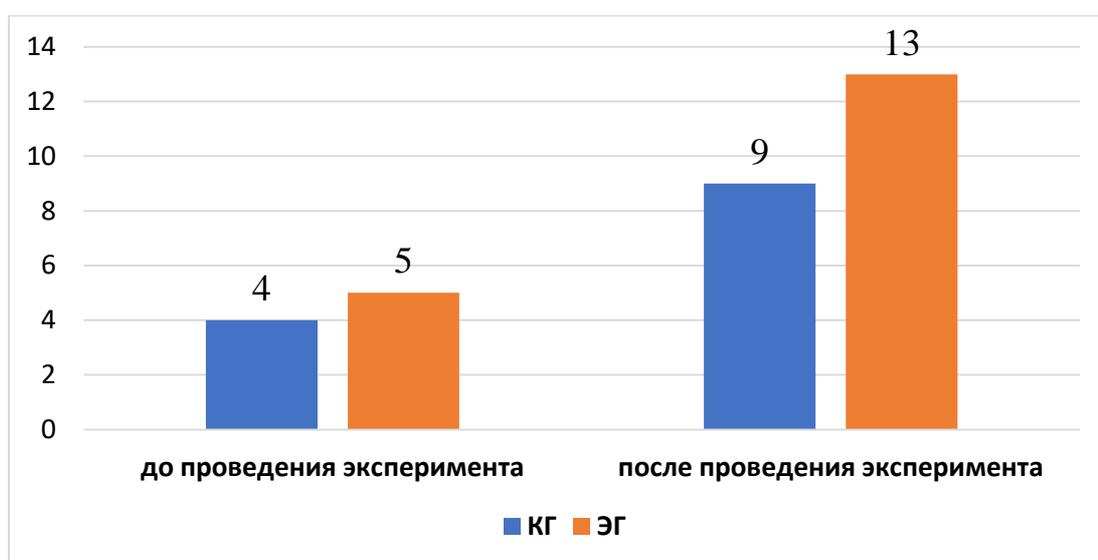


Рисунок 7 – Динамика показателя «Уровень здоровья» контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Таким образом, по результатам нашего исследования мы видим улучшения показателей здоровья в контрольной и экспериментальной группе. Результаты повторного тестирования двигательных способностей также указывают на развитие показателей подростков. Можно предположить, что разработанная экспериментальная программа занятий с использованием средств фитнеса является рентабельным и действенным методом улучшения качества физического здоровья подростков. В экспериментальной группе улучшения оказались значительнее, что позволяет утверждать об результативности экспериментальной программы.

## Выводы по главе

В третьей главе магистерской диссертации были представлены результаты исследования. В первом параграфе представлена экспериментальная программа занятий уличными танцами, направленная на улучшение физического здоровья подростков. Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю уличными танцами по 60 мин с включением в программу оздоровительных фитнес-программ. Были сформированы и детально расписаны разделы экспериментальной программы: раздел «Hip-Hop», раздел «Break-dance», раздел «Hip-Hop practice»; со включением в тренировку средств фитнеса.

Во втором параграфе третьей главы приведен анализ результатов констатирующего исследования, где показаны результаты опроса, проведенного с целью изучения предпочтений в выборе оздоровительных фитнес-программ. Далее результаты социологического исследования – анкетирование. В котором приняли участие 50 человек в возрасте от 11 до 15 лет. Перед проведением эксперимента мы провели первичное тестирование уровня двигательных способностей и уровня здоровья подростков. По полученным результатам исследования контрольной и экспериментальной группы изменения по показателям уровня двигательных способностей и уровня здоровья не наблюдалось.

В третьем параграфе проанализированы собранные результаты эксперимента. Для предоставления изменений проведен сравнительный анализ двигательных способностей и уровня здоровья подростков до и после проведения эксперимента. По полученным данным тестирования подростков до и после проведения эксперимента фиксируется положительное влияние занятий танцами с применением средств фитнеса на физическое здоровье подростков.

Показатели уровня физического здоровья улучшились в КГ с уровня ниже среднего (4 баллов) до среднего (9 баллов), а в ЭГ с уровня ниже среднего (5 баллов) до выше среднего (13 баллов). Полученные результаты являются следствием включения средств фитнеса в программу танцевальных занятий.

По анализу проведенных исследований, больше, чем у 65% занимающихся нормализовался сон и питание, улучшились показатели по учебе, сформировался регулярный режим тренировок, подъём эмоционального состояния во время занятий. В экспериментальной группе достоверность изменений показателей свидетельствует о том, что использование средств фитнеса на танцевальных занятиях рационально.

Таким образом, экспериментальную программу можно считать эффективной в плане улучшения физического здоровья подростков. Применение средств фитнеса в танцах считается актуальным, действенным и доступным методом для формирования и укрепления физического состояния молодого поколения, а также для развития интереса к регулярным занятиям физической культурой.

## Заключение

Танцевальная сфера является популярным и многозадачным видом деятельности подростков, и не только. Для сохранения, развития и популяризации здорового образа жизни, социальной активности, тенденций к самосовершенствованию прилагаются немалые усилия со стороны танцоров, тренеров и руководителей.

Фитнес-технологии – современные комплексные физкультурно-оздоровительные упражнения, направленные на физическое развитие, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности. Фитнес как один из способов внедрения в уличные танцы новой методики, для укрепления физического здоровья подростков. В современном обществе физическое здоровье подростков снижается. Они живут в сумасшедшем ритме, часто испытывают стресс и усталость, в следствие чего растет уровень заболеваемости и последующие риски для здоровья в целом. Необходимо развивать применение средств фитнеса в танцевальной деятельности. Поэтому, исследование влияния данной методики является актуальным.

Организация танцевальных занятий для подростков с применением средств фитнеса должна проходить с учетом уровня их здоровья и развития двигательных способностей, таким образом, будет решаться вопрос воспитания интереса к регулярным физическим занятиям и формирования здорового образа жизни.

После проведения исследования с использованием экспериментальной программы сформулированы следующие выводы:

- Изучение физического здоровья и деятельности подростков позволило предположить, что на современном этапе развития уличных танцев, связанного с недостоверными методами и формами обучения, проблема физического здоровья подростков приобретает особое значение.

- Проведен сравнительный анализ результатов определения уровня здоровья и развития двигательных способностей подростков экспериментальной и контрольной групп до и после проведения исследования. По сформированным результатам тестирования, можно сказать, что программа танцевальных занятий, содержащая в себе несколько оздоровительных фитнес-программ, обладает более высокой эффективностью по сравнению с традиционными программами танцевальных занятий.
- Показатели уровня физического здоровья улучшились в КГ с уровня ниже среднего (4 баллов) до среднего (9 баллов), а в ЭГ с уровня ниже среднего (5 баллов) до выше среднего (13 баллов). Полученные результаты являются следствием включения средств фитнеса в программу танцевальных занятий.

Фитнес-технологии, это не просто физическая активность. Фитнес прорабатывает все мышцы, что позволяет держать тело в тонусе, ускоряет процесс метаболизма, в следствие чего нормализуется вес подростка; повышает самооценку; идет профилактика заболеваний и укрепление иммунитета.

По анализу проведенных исследований, больше, чем у 65% занимающихся нормализовался сон и питание, улучшились показатели по учебе, сформировался регулярный режим тренировок, подъём эмоционального состояния во время занятий. В экспериментальной группе достоверность изменений показателей свидетельствует о том, что использование средств фитнеса на танцевальных занятиях рационально. Таким образом, экспериментальную программу можно считать эффективной в плане улучшения физического здоровья подростков.

Исходя из вышеизложенного материала, можно сказать, что рекомендуется использование на занятиях средства фитнеса для физического воспитания и оздоровления подростков. 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. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. С. 260.
2. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье. 3-е изд. / Н.М.Амосов – М.: ФиС, 1987. С. 63.
3. Андреева Т. И. Табак и здоровье / Т. И. Андреева, К. С. Красовский. – Киев: УИЦПАН, 2004. С. 224.
4. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. С. 243.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие [Текст] / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – 2006. С. 304.
6. Бабикова А.С. Особенности образа жизни подростков, занимающихся спортом / А.С. Бабикова, Г.М. Насыбуллина, С.З. Олькова // Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине «Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения». – М., 2012. С. 55-57.
7. Бабичева И.В. Разработка программы оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию подростков // Молодой ученый. 2015. С. 424-426.
8. Березина В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. С. 511.
9. Бирюков А. А. Фитнес тестирование [Текст] / А.А. Бирюков, А.А. Бавтуто. – М.: АСТ, 2006. С. 224.
10. Бобрищева-Пушкина Н. Д. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья / Н. Д. Бобрищева-Пушкина [и др.] // Практика педиатра. – 2008.– Но 3.– С. 21–25.

11. Вашкевич Н. Н. История хореографии всех веков и народов / Н. Н. Вашкевич. – Спб.: Планета музыки, Лань, 2009. С. 192.
12. Виленский М. Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Д.Н. Давиденко. – М. КноРус, 2012. С. 424.
13. Вржесинская О. А. Витамины в питании юных спортсменов / О.А. Вржесинская, В. М. Коденцова // Вопросы детской диетологии. – 2010. – No 4. – С. 29–36.
14. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность, 26 ноября 2020 г. [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 20.02.2022)
15. Галкин Ю. П. Теоретико-методологические основы видов физической культуры: Учебное пособие. Смоленск, 2004. С. 86.
16. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоровья/С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Б. А. Пирогова. – Киев: Здоровье, 2011. С. 224.
17. Захарова И. Н. Современные представления об эндокринной функции витамина D / И. Н. Захарова, Ю. А. Дмитриева // Вопросы практической педиатрии. – 2011. – No 3. – С. 44–4
18. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. С. 199.
19. Иваненко О. Л. Фитнес-технологии: учеб. пособие / О. Л. Иваненко, Т. М. Мелихова. – Челябинск: УралГУФК, 2007. С. 58.
20. Ильюхина Ю. А. Групповые программы силовой направленности в структуре фитнеса как здорового образа жизни / Ю.А. Ильюхина, Т.М. Соколова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — Вып. 10. — С. 116.
21. Казначеев В. П. Здоровье нации, культура, футурология XXI века. – 2012. С. 386.

22. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2016. –13-е изд. С. 67.
23. Кучма В. Р. Взаимодействие образовательных учреждений с центрами здоровья для детей по формированию здорового образа жизни среди обучающихся / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. В. Звезда // Материалы 3-го Всероссийского конгресса с международным участием по школьной и университетской медицине «Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения». – М., 2012. – С. 212–214.
24. Лапшин В. Ф. Современные принципы витаминoproфилактики и витаминотерапии в детском возрасте / В. Ф. Лапшин // Педиатрическая фармакология. – 2007. – № 4. – С. 30–35.
25. Лисицын Ю. П. Концепция формирования здорового образа жизни /Ю.П.Лисицын //Сб. научных трудов. – М., 2001. С. 2-26.
26. Лотоненко А. В. Молодежь и физическая культура / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. – М.: «Физкультура, образование и наука», 2006. С. 317.
27. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ "Дивизион", 2006. С. 290.
28. Материалы о методе Фельденкрайза. [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: [http://feldy.ru/read/neiroplastichnost\\_feldenkrais/](http://feldy.ru/read/neiroplastichnost_feldenkrais/) (дата обращения: 14.03.2022)
29. Мащенко И. В. Метод оценки индивидуального качества жизни // Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. – 2008. – № 8. – С. 8–14.
30. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. С. 384.
31. Мураками К. Пилатес 9 программ для всех уровней подготовки [Текст] / К. Мураками. – М. : Эксмо, 2010. С. 232.
32. Нечунаев И. А. Книга-тренер. – М.: Советский спорт, 2013. С. 55–58.
33. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. – М.: Кнорус, 2011. С. 178–181.

34. Рогожин М.Ф. Фитнесс, идеальное здоровье. - М.: РИПОЛ классик, 1999.-340с
35. Ростовцев В. Н. Метод оценки индивидуального качества жизни / В. Н. Ростовцев, Т. В. Калинина, И. В. Мащенко // Медицина. – 2007. – №1. – С. 48.
36. Спиричев В. Б. Витамины и обогащенные ими продукты в питании и поддержании здоровья современного человека / В. Б. Спиричев // Вопросы диетологии. – 2012. – № 3. – С. 31–34.
37. Старунова О. А. Создание программной среды для статистической обработки данных биоимпедансных измерений / О. А. Старунова // Сб. статей молодых ученых фак-та ВМК МГУ им. М.В. Ломоносова. – М., 2011. – Вып. 8. – С. 129–134.
38. Степанова О. Н., Савин С.В. Критерии классификации и типология фитнес-программ // Вестник спортивной науки. – 2015. - №3. – С.49-53.
39. Стилов С. А. Точка отсчета //Сила и красота. - 1999. - № 6. - С. 72 - 75.
40. Танец: понятие и явление [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=903885> (дата обращения: 15.02.2022)
41. Танцевальная терапия – Dance therapy. [Электронный ресурс] : URL: [https://ru.qaz.wiki/wiki/Dance\\_therapy](https://ru.qaz.wiki/wiki/Dance_therapy) (дата обращения: 15.02.2022)
42. Танцетерапия [Электронный ресурс] : URL: <http://лкцсон.рф/dokument/tanceterapija.pdf> (дата обращения: 1.03.2022)
43. Тареева В. Ю., Шевченко О.В. Танцы как технология физического образования [Текст] / В. Ю. Тареева, О. В. Шевченко // Издательско- полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. С. 133.
44. Фарбер Д. А. Физиология подростка. – М.: Педагогика, 1988. С. 201.
45. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. Перевод А. Заславской. Москва: Эксмо, 2003.

46. Феномен российского хип-хопа: смыслообразование в контексте культурного взаимодействия [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://www.dslib.net/teorja-kultury/fenomen-rossijskogo-hip-hopa-smysloobrazovanie-v-kontekste-kulturnogo.html> (дата обращения: 3.03.2022)
47. Филатов Ф. Р., Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001. С. 352.
48. Фомин А. С. /Балетмейстер, музыка, танец, 2003. С. 64.
49. Хазова С. А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. № 12-3. С. 637-641
50. Хип-хоп (танец) [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Хип-хоп\\_\(танец\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Хип-хоп_(танец)) (дата обращения: 14.02.2022)
51. Хотимченко С. А. Микронутриенты – важнейший фактор сбалансированного питания / С. А. Хотимченко, В. Б. Спиричев // Гинекология. Журнал для практических врачей. – 2002. – No 3. – С. 24–28.
52. Худеков С. Н. Иллюстрированная история танца. М. «Эксмо» - 2009г.
53. Цитаты известных личностей. [Электронный ресурс] Режим доступа: UCL: <https://ru.citaty.net/tsitaty/621940-albert-einshtein-delai-prostonaskolko-vozmozhno-no-ne-proshche-etog/> (дата обращения: 19.02.2022)
54. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А. Я. Цорн. - 2-е изд. испр. - СПб.: Планета музыки, Лань, 2011. С. 544.
55. Чичерин Г. И. Проблемы оптимизации медицинского обеспечения детей и подростков / Л. П. Чичерин [и др.] // Российский педиатрический журнал. – 2005. – No 4. – С. 51–54.
56. Щеплягина Л. А. Новые возможности коррекции дефицитных состояний у детей / Л. А. Щеплягина // ConsiliummedicumUkraina. – 2011. – No 9. – С. 25–27.

57. Anne-Violette Bruyneel. Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review [Text] / Bruyneel Anne-Violette // *Heliyon* 5 – 2019. – PP. 1-9
58. A. Middleton, S.L. Fritz, M. Lusardi. Walking speed: the functional vital sign. *J. Aging Phys. Activ.*, 23 (2). 2015. PP. 314-322
59. Art in Motion. История Hip-hop [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://artinmotion.com.ua/istoriya-hip-hopa/> (дата обращения: 17.02.2022)
60. Chodorow, J. *The Body as Symbol: Dance/Movement in Analysis.* / Joan Chodorow; American Dance Therapy Association. — New York, 2008. PP.13
61. Dobrescu, T. *Dimensions of communication through body language.* Iași: Tehnopres Publishing House, 2006. PP. 32
62. Epuran, M. *Methodology of research on body activities.* Bucharest: FEST Publishing House, 2005. PP. 368-370
63. F. Bethoux, P. Calmels, V. Gautheron. Changes in the quality of life of hemiplegic stroke patients with time: a preliminary report. *Am. J. Phys. Med. Rehabil.*, 78 (1). 1999. PP. 19-23
64. Gabriela Cristinados Santos, Jéssica do Nascimento Queiroz, Álvaro Reischak-Oliveira, Josianne Rodrigues-Krause. Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review [Text] // *Elsevier – Complementary Therapies in Medicine* – 2020. – PP. 6-23
65. Grigore Maria Florica. *The Contribution of DanceSport Specific Means to the Development of Psycho-Motor Skills of Junior I Dancers (12- 13 Years Old)* [Text] / Florica Grigore Maria// *ScienceDirect* – 2014. – PP. 43-49
66. K. Terada, A. Satonaka, Y. Terada, N. Suzuki. Cardiorespiratory responses during wheelchair dance in bedridden individuals with severe athetospastic cerebral palsy. *Gazz. Med. Ital.*, 176 (6). 2016. PP. 241-247
67. N.K. Latham, D.U. Jette, M. Slavin, L.G. Richards, A. Procino, R.J. Smout, et al. Physical therapy during stroke rehabilitation for people with different walking abilities. *Arch. Phys. Med. Rehabil.*, 86. 2005. PP. 41-50

68. Tschann J. M. Emotional distress, alcohol use, and peer violence among Mexican-American and European-American adolescents / J. M. Tschann [et al.] // Journal of Adolescent Health. – 2005. – Vol. 37. – P. 11–18.

69. Vișan, A. Dance for body education. Bucharest: “University Book” Publishing House, 2005. PP.17-19