

УДК 796.011.3

**Функциональные возможности студентов-первокурсников,
начавших регулярные занятия спортивными танцами**

Амелина Екатерина Николаевна¹, доцент

Завалишина Светлана Юрьевна², доктор биологических наук, профессор

Козьяков Роман Валерьевич³, кандидат психологических наук, доцент

Белоножкина Наталия Александровна⁴

¹*Московский архитектурный институт, Москва*

²*Российский государственный социальный университет, Москва*

³*Академия управления и производства, Москва*

⁴*Московский городской педагогический университет, Москва*

Аннотация. Регулярные физические нагрузки способны стимулировать организм, обеспечивая тренирующимся развитие их функциональных возможностей. Основой действия на организм дозированных регулярных физических нагрузок принято считать усиление анаболизма во всех его системах. В результате в условиях рациональных регулярных тренировок спортивного характера интенсифицируются основные жизненные процессы в организме и устраняется целый ряд условий появления большинства нарушений. В статье обоснована необходимость дополнительных физкультурных занятий с первокурсниками в секции спортивных танцев.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, спортивные танцы.

**The functional abilities of freshmen students
who have started regular sports dance classes**

Amelina Ekaterina Nikolaevna¹, associate professor

Zavalishina Svetlana Yurievna², doctor of biological sciences, professor

Kozyakov Roman Valerievich³, candidate of psychological science, associate professor

Belonozhkina Natalia Aleksandrovna⁴

¹*Moscow Architectural Institute, Moscow*

²*Russian State Social University, Moscow*

³*Academy of Management and Production, Moscow*

⁴*Moscow City Pedagogical University, Moscow*

Abstract. Regular physical activity is able to stimulate the body, providing trainees with the development of their functional capabilities. The basis of the effect on the body of dosed regular physical activity is considered to be the strengthening of anabolism in all its systems. As a result, in the conditions of rational regular training of sport character intensify the main vital processes in the body and eliminates a number of conditions for the appearance of most disorders. The article substantiates the need for additional physical education classes with first-year students in the sports dancing section.

Keywords: physical education at the university, sports dancing.

ВВЕДЕНИЕ. Сокращение применения физического труда на производстве создает ситуацию с постепенным уменьшением у основной части населения уровня регулярных физических нагрузок [1]. В результате прогрессивно снижается уровень физического развития большей части населения, особенно у лиц молодого возраста, которые еще длительное время должны участвовать в производстве материальных ценностей [2]. В связи с этим становится необходимым продолжение поиска подходов к устранению гиподинамии, особенно у молодежи. Добиться решения этой проблемы можно путем физической активизации общества в результате вовлечения его членов в разные виды спорта [3]. Многие аспекты этого процесса еще нуждаются в уточнении [4]. При решении этого вопроса весьма значимым ориентиром является

постепенное усиление функциональных параметров населения и общее его оздоровление [5].

Весьма важным действием на организм дозированных регулярных физических нагрузок можно считать активацию анаболизма во всех клетках [6]. В связи с этим на фоне рациональных регулярных тренировок спортивного характера усиливаются основные жизненные процессы в организме и устраняются основные условия появления большинства нарушений [7]. В первую очередь систематические занятия спортом интенсифицируют ведущие физиологические механизмы в сердце, в опорно-двигательном аппарате и в дыхательной системе [8].

Развить мышечную систему и жизненно важные органы доступно путем применения различных систематических физических тренировок [4, 9]. Особенно востребованными в среде молодежи являются физические нагрузки, имеющие яркую эмоциональную окраску, дающие существенную физическую активизацию и не требующие большого количества времени. Этим требованиям могут отвечать спортивные танцы.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить динамику функциональных характеристик первокурсников, приступивших к занятиям спортивными танцами.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Данная работа была проведена на 32 здоровых юношах в возрасте от 17 до 18 лет, поступивших на очное обучение в университете на первый курс. Эти лица были поделены на две сравнимые между собой группы. Одна включала 14 лиц, начавших занятия спортивными танцами при длительности каждого не короче 1 часа. Занятия в течение недели повторялись трижды при строгом посещении студентами университетских академических занятий по физической культуре. В контрольную группу включили 18 студентов, на протяжении всей жизни не испытывавших спортивных нагрузок. В начале исследования и через 4 месяца наблюдений применены были традиционные спортивные тесты. Обработка результатов была проведена с расчетом критерия Стьюдента (t).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. При первом тестировании у первокурсников отмечен низкий уровень развития скоростно-силовых параметров, выносливости и координационных возможностей (табл. 1). Юноши могли бежать дистанцию тридцать метров за $9,2 \pm 0,24$ с, а дистанцию в шестьдесят метров за $13,8 \pm 0,42$ с, могли выполнить прыжок в длину на расстояние $1,12 \pm 0,28$ м, были способны пробежать за 6 минут $821,6 \pm 8,52$ м, принимали участие в челночном беге 4×9 в течение $15,7 \pm 0,36$ с и за 25 с осуществляли $17,2 \pm 0,76$ подскоков при помощи скакалки.

В конце наблюдения в контрольной группе не было найдено статистически значимых изменений в результатах проводимых тестов. Спустя 4 месяца танцевальных занятий у первокурсников снизилось ощущение утомления после нагрузок и понизился на 32,6% пульс в момент тренировки. Это сопровождалось у танцоров улучшением всех учтенных функциональных характеристик (табл. 1).

У начавших тренировки возросла способность к подтягиванию в 2,3 раза, увеличилось в 2,2 раза число подъемов туловища в вертикальное положение за одну минуту, ускорился бег на тридцать метров на 91,7%, ускорился бег на шестьдесят метров на 62,3%, удлинился их прыжок на 67,2%.

Таблица1 – Результаты исследования уровня развития скоростно-силовых параметров, выносливости и координационных возможностей

Примененные тесты	В начале наблюдения, М±m, n=32	В конце наблюдения, М±m	
		группа танцоров, n=14	группа контроля, n=18
Тест на прыжок в длину, м	1,12±0,28	1,99±0,26 p<0,01	1,20±0,24
Тест бега в течение 6 минут, м	821,6±8,52	1180,5±14,21 p<0,05	832,6±10,63
Тест бега на расстояние 30 м, с	9,2±0,24	4,8±0,27 p<0,01	8,8±0,39
Тест на бег на расстояние 60 м, с	13,8±0,42	8,5±0,34 p<0,01	13,5±0,32
Тест челночного бега 4×9, с	15,7±0,36	9,3±0,44 p<0,01	15,2±0,39
Тест на выполнение подтягиваний на горизонтальной перекладине, повторений	3,2±0,43	7,5±0,35 p<0,01	3,4±0,51
Тест на подскоки со скакалкой в течение 25 с, повторений	17,2±0,76	36,9±0,68 p<0,01	18,1±0,90
Тест на поднятия корпуса тела в течение одной минуты, повторений	18,5±0,82	40,8±0,68 p<0,01	21,3±1,24

Примечание: p – математическая значимость динамики показателей на протяжении наблюдения.

У юных танцоров при завершении исследования отмечено улучшение координационных способностей (сократилась на 68,8% длительность их челночного бега, возросло в 2,1 раза количество подпрыгиваний, выполняемых со скакалкой) при повышении уровня выносливости (они пробежали за 6 минут дистанцию на 43,7% длиннее). Ясно, что регулярные физические нагрузки, в том числе в секции спортивных танцев, повышают аэробный обмен [10] и развивают мышцы туловища и конечностей, а также легкие и сердце [7].

ВЫВОДЫ. В результате исследования удалось установить, что через 4 месяца занятий у наблюдаемых студентов повышается уровень общих физических возможностей, нарастает четкость совершаемых движений и улучшается координация. При наличии значимых физических нагрузок лишь на университетских занятиях по физической культуре у студентов-первокурсников не наблюдалось позитивной динамики физических параметров. Это указывает на необходимость в дополнение к академическим физкультурным занятиям студентам-первокурсникам посещать спортивные секции, в том числе секцию спортивных танцев.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Никишин И. В., Карпов В. Ю., Медведев И. Н., Афиногенова Т. И. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 272–277.
2. Карпов В. Ю., Медведев И. Н., Шарагин В. И., Разживин О. А. Динамика общей физической подготовленности студентов первокурсников при регулярных занятиях физической культурой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 118–123.
3. Малышев А. В., Медведев И. Н., Пучкова Н. Г., Сафиулин К. Х. Динамика физиологических параметров дыхательной системы у астенизированных студентов, начавших занятия спортивной ходьбой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 256–261.

4. Пучкова Н. Г., Федорова Т. Ю., Файзуллина И. И., Ивлиева Е. Ю. Влияние тренировок по атлетической гимнастике на функциональные возможности опорно-двигательного аппарата старших школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 357–362.
5. Медведев И. Н., Воробьева Н. В., Хвастунов А. А., Кичигина Е. В. Физиологические параметры сердца юных пловцов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 41.
6. Махов А. С., Медведев И. Н. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 112.
7. Карпов В. Ю., Медведев И. Н., Доронцев А. В., Кашенков Ю. Б. Функциональные особенности системы дыхания у теннисистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 183–187.
8. Медведев И. Н., Махов А. С. Функциональные особенности сердца у юных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 45.
9. Максимов В. И., Медведев И. Н. Основы физиологии. Санкт-Петербург : Издательство "Лань", 2013. 288 с.
10. Медведев И. Н., Карпов В. Ю., Рысакова О. Г., Аленуров Э. А. Воздействие занятий теннисом на уровень общей физической подготовленности студентов-первокурсников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 264–270.

REFERENCES

1. Nikishin I. V., Karpov V. Yu., Medvedev I. N., Afinogenova T. I. (2022), "Functional capabilities of the respiratory system at students engaged in sport walking", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 272–277.
2. Karpov V. Yu., Medvedev I. N., Sharagin V. I., Razzhivin O. A. (2021), "Dynamics of first-grade students' general physical preparedness during regular physical education classes", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 118–123.
3. Malyshev A. V., Medvedev I. N., Puchkova N. G., Safiulin K. H. (2022), "Dynamics of physiological parameters of the respiratory system in asthenized students who started sport walking", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 256–261.
4. Puchkova N. G., Fedorova T. Yu., Fayzullina I. I., Ivlieva E. Yu. (2023), "Influence of athletic gymnastics training on the functional capabilities of the muscular system of high school girls", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (224), pp. 357–362.
5. Medvedev I. N., Vorob'eva N. V., Hvastunov A. A., Kichigina E. V. (2022), "Physiological parameters of the heart of young swimmers", *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 10, p. 41.
6. Mahov A. S., Medvedev I. N. (2022), "Effect of regular physical activity on functional status in asthenia", *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 3, p. 112.
7. Karpov V. Yu., Medvedev I. N., Doroncev A. V., Kashenkov Yu. B. (2022), "Respiratory system functional features at tennis players", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 183–187.
8. Medvedev I. N., Mahov A. S. (2022), "Functional features of the heart in young basketball players", *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 4, p. 45.
9. Maksimov V. I., Medvedev I. N. (2013), "Fundamentals of physiology", St. Petersburg, Publishing House Lan, 288 p.
10. Medvedev I. N., Karpov V. Yu., Rysakova O. G., Alenurov E. A. (2022), "Impact of tennis classes on the level of first-year students' general physical fitness", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 264–270.

Информация об авторах:

Амелина Е.Н., доцент кафедры физического воспитания, tobik_73@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5187-1135>

Завалишина С.Ю., заведующая кафедрой патологической анатомии, svetlanazsyu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2425-5732>

Козьяков Р.В., заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин, kozyakovroman@jandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1876-9999>

Белоножкина Наталия Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Natali_orehova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2005-8942>

Поступила в редакцию 03.04.2024.

Принята к публикации 29.04.2024.