

УДК 796.011.3

**Анализ развития гибкости и скоростно-силовых качеств студенток,
занимающихся спортивными танцами**

Кузьмина Ольга Ивановна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Коновалова Татьяна Геннадьевна¹

Малыгина Дарья Александровна¹

Изотова Инга Игоревна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Иркутский национальный исследовательский технический университет*

²*Байкальский государственный университет, Иркутск*

Аннотация. В статье представлено исследование по оценке воздействия занятий по дисциплине «Спортивные танцы» на физическую подготовленность студенток Иркутского национального исследовательского технического университета. Проведен анализ эффективности занятий, выявлены изменения в показателях гибкости и скоростно-силовых характеристик студенток, обучающихся на первом и втором курсах. Полученные результаты выявили существенное повышение показателей физической подготовленности у студенток.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, спортивные танцы, гибкость, скоростно-силовые качества.

**Analysis of the development of flexibility and speed-strength qualities
of female students engaged in sports dancing**

Kuzmina Olga Ivanovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kononova Tatiana Gennadyevna¹

Malygina Darya Aleksandrovna¹

Izotova Inga Igorevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk*

²*Baikal State University, Irkutsk*

Abstract. The article presents a study on the impact of classes in the discipline "Sports Dance" on the physical fitness of female students at Irkutsk National Research Technical University. An analysis of the effectiveness of the classes was conducted, and changes in flexibility and speed-strength characteristics of the students studying in the first and second years were identified. The obtained results revealed a significant improvement in the physical fitness indicators of the female students.

Keywords: physical education in university, sports dancing, flexibility, speed-strength qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Современный процесс обучения в вузах рассматривается как один из наиболее интенсивных видов подготовки к профессиональной деятельности человека. Это обусловлено влиянием на организм молодых людей таких неблагоприятных факторов, как нервно-эмоциональное напряжение и гиподинамия, которые определяют непрерывно высокие уровни напряжения всех систем, негативно сказывающиеся на состоянии организма студентов. Сложившаяся ситуация требует поиска эффективных подходов к решению проблемы, в том числе с помощью занятий физической культурой, переживающей в последнее время период «спортизации».

Одним из наиболее перспективных и востребованных в молодежном сообществе направлений «спортизации» являются занятия спортивными танцами, которые объединяют в себе концепции спорта, искусства и наук, таких как педагогика, психология и эстетика [1].

В современном мире, насыщенном развлечениями и всевозможными гаджетами, довольно сложно заинтересовать студенческую молодежь заниматься спортом. Поэтому эту задачу вполне можно решить на занятиях по физической культуре в рамках «спортизации» учебного процесса, тем более что спортивные танцы становятся все более популярными.

С точки зрения медицины, они представляют собой действенное средство спасения от малоподвижного образа жизни, ограждая организм от развивающихся нарушений в работе опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, а также психических расстройств, негативно влияющих на общее состояние здоровья. Спортивные танцы способствуют поддержанию физической формы, улучшают скоростно-силовые качества, гибкость и выносливость.

Скоростно-силовые качества играют важную роль в физическом развитии студента, способствуя как улучшению показателей, так и формированию фонда разнообразных танцевальных движений, комбинаций, элементов и фигур [2].

Гибкость, представляющая собой способность выполнять упражнения с широкой амплитудой движений, не только способствует развитию выразительности и пластичности движений, но также улучшает технику, обеспечивает подвижность в суставах, делая движения более свободными и многогранными [3].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В проведенном исследовании приняли участие две группы студенток ИРНИТУ, занимающихся спортивными танцами на занятиях физической культурой в рамках «Элективных курсов по физической культуре и спорту». Количественный состав идентичен: по 40 студенток в группах 1-го и 2-го курсов. Были проведены входные и итоговые тесты по оценке гибкости студенток (наклон туловища вперед, поперечный шпагат (левый, правый), продольный шпагат), а также тест оценки скоростно-силовых характеристик (прыжки в длину с места, подъем туловища за 60 с, челночный бег 5 x10 м).

Для проведения исследования была создана таблица оценки результатов, что позволило определить разницу между значениями показателей физической подготовленности девушек 1-го и 2-го курсов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. При проведении анализа оценки физической подготовленности студенток выяснилось, что девушки 2 курса, занимающиеся спортивными танцами, имеют более высокие значения показателей скоростно-силовых качеств, чем студентки 1 курса (рис. 1).

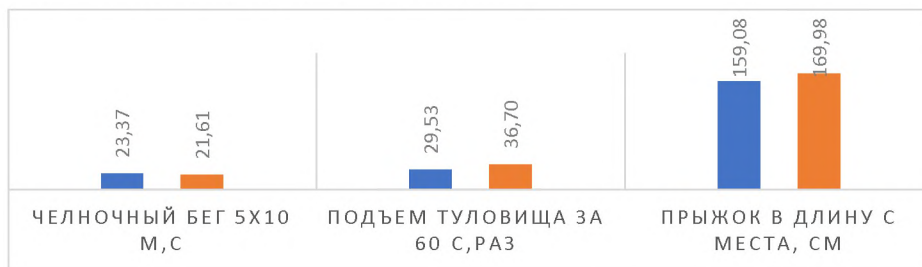


Рисунок 1 – Средние значения скоростно-силовых качеств студенток 1 и 2 курсов ИРНИТУ

Значения средних результатов в тесте «челночный бег 5x10 м» различны у обеих групп: у первокурсниц оно составляет $23,37 \pm 0,25$ с, у второкурсниц – $21,61 \pm 0,35$ ($p < 0,05$). Среднее значение скоростно-силовой подготовленности студенток 2 курса в тесте «подъем туловища за 60 с» составило $36,7 \pm 1,16$ раз, что достоверно ($p < 0,05$) превышает среднее значение аналогичного показателя обучаю-

щихся 1 курса (29,53). Значимая разница ($p<0,05$) между средними значениями показателей наблюдается и в тесте «прыжок в длину с места»: у студенток 1 курса оно составляет $159,08\pm 1,9$ см; у студенток 2 курса – $169,98\pm 1,37$ см.

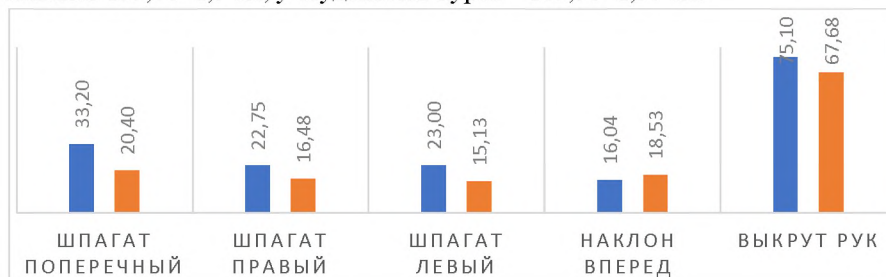


Рисунок 2 – Средние значения гибкости студенток 1 и 2 курсов ИРНИТУ

Анализируя тесты на гибкость, наблюдается аналогичная ситуация (рис. 2). Среднее значение показателей в тесте «шпагат поперечный» у студенток 1 курса составляет $33,20\pm 1,5$ что также превышает средний результат студенток 2 курса — $20,40\pm 2,35$, что свидетельствует о высоком уровне гибкости. В тестах «правый продольный шпагат» результаты также различаются: у девушек 1 курса — $22,75\pm 2,16$, у студенток 2 курса — $16,48\pm 1,73$. Результаты теста «левый продольный шпагат» соответствуют следующим значениям: 1 курс — $23\pm 2,19$, 2 курс — $15,13\pm 1,65$. Значимая разница ($p<0,05$) между средними значениями показателей наблюдается в тесте «наклон вперед»: у студенток 1 курса он составляет $16,04\pm 0,91$ см, а у студенток 2 курса — $18,53\pm 0,81$ см. Однако среднее значение показателя в тесте «выкрут рук» у студенток 1 курса составило $75,10\pm 1,59$ раз, что превышает показатель студенток 2 курса ($67,68\pm 0,39$ раз) и указывает на необходимость корректировки занятий с акцентом на развитие данного качества.

ВЫВОДЫ. Значительные статистические различия, выявленные в результатах проведенных тестов между студентками первого и второго курсов, четко демонстрируют положительное воздействие занятий спортивными танцами на гибкость и скоростно-силовые характеристики девушек. Занятия спортивными танцами способствуют формированию новых двигательных навыков и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. В связи с этим их можно и нужно рассматривать, а также внедрять в учебно-тренировочный процесс студенток как средство, способствующее повышению физической подготовленности и двигательной активности девушек.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кузьмина О. И., Коновалова Т. Г., Малыгина Д. А., Изотова И. И. Анализ влияния танцевальной аэробики на психологическое состояние студенток Иркутского национального исследовательского технического университета // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2023. № 5 (219). С. 234–236.
2. Ронь И. Н., Ястребов Д. В., Гарбузова А. С. Структура и особенности физической подготовки спортсменок танцевального спорта на тренировочном этапе // *Перспективы науки*. 2021. № 10 (145). С. 133–136.
3. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 231 с.

REFERENCES

1. Kuzmina O. I. [et al] (2023), “Analysis of the influence of dance aerobics on the psychological state of female students of Irkutsk National Research Technical University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (219), pp. 234–236.
 2. Ron I. N., Yastrebov D. V., Garbuzova A. S. (2021), “Structure and peculiarities of physical training of dance sport athletes at the training stage”, *Perspektivy nauki*, no. 10 (145), pp. 133–136.
 3. Lisitskaya T. S. (1982), “Rhythmic gymnastics”, Physical culture and sport Publ, Moscow.
- Поступила в редакцию 05.04.2024. Принята к публикации 29.04.2024.*