

УДК 796.011.3

**Применение средств хореографической подготовки
на занятиях фитнесом со студентами**

Самочернова Анастасия Кирилловна

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва

Аннотация. Недостаточная физическая активность студентов во время учебы, а также большая занятость во внеучебное время приводят к тому, что уровень физической подготовленности учащихся постепенно ухудшается. По мнению авторов статьи, включение в занятия фитнесом такого компонента, как хореографическая подготовка, будет не только способствовать улучшению уровня развития физических качеств, но и повышению интереса к занятиям физической культурой, а также улучшению настроения студентов в целом.

Ключевые слова: физическая культура в вузе, фитнес в вузе, хореографическая подготовка.

The use of choreographic training methods in fitness classes with students

Samochernova Anastasiya Kirillovna

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract. Insufficient physical activity of students during their studies, as well as high workload during non-academic hours, lead to a gradual decline in students' physical fitness levels. According to the authors of the article, incorporating components such as choreographic training into fitness classes will not only contribute to improving physical qualities but also increase interest in physical education and overall student well-being.

Keywords: physical education in university, fitness at the university, choreographic training.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта особое значение приобретает модернизация методов физического воспитания [1]. Данный процесс характерен не только для спортивных школ, он также происходит в общеобразовательных учреждениях, в том числе и в высших учебных заведениях [2]. Главной целью этого совершенствования является устранение ограниченности и узости подхода с помощью внедрения современных двигательных систем для разностороннего подхода к процессу физического воспитания [3].

В обществе сейчас уделяется внимание здоровому образу жизни, активный интерес к которому проявляют люди разных возрастов, в особенности молодежь [4]. Кроме того, состояние здоровья молодежи в перспективе имеет ключевое значение для благополучия всей нации [5]. Именно поэтому внедрение даже небольших изменений может сыграть большую роль в совершенствовании методов физического воспитания в области фитнеса и, соответственно, здоровья [6].

В статье рассматриваются вопросы совершенствования физических качеств студентов нефизкультурного профиля при помощи инновационных методов физического воспитания. Предложены современные средства и методы целенаправленного влияния на уровень физической подготовки в ходе общеобразовательного процесса по физической культуре с внедрением в занятия фитнесом элементов хореографии.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Педагогическое исследование было проведено на занятиях по фитнесу в Финансовом университете при Правительстве Российской Федерации. Оно прошло в 1 семестре учебного года (с сентября по декабрь 2023 г.). Испытуемыми стали 30 студенток 1 курса. Изучение возможностей внедрения элементов хореографии в занятия фитнесом происходило в 3 этапа. На первом этапе был проведён анализ научно-методической литературы,

анкетирование и предварительное тестирование. На втором этапе, по результатам обработки данных первого теста, студенток разделили на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 человек в каждой. Заключительное тестирование было проведено на третьем этапе. Обработанные с помощью математико-статистических методов результаты были занесены в таблицы.

Использование теоретических методов исследования позволило определить статус изученности рассматриваемого вопроса. Кроме того, проведение анкетирования подтвердило выводы, полученные в ходе анализа научно-методической литературы. Анкеты, розданные студенткам, включали в себя всего 4 вопроса:

1. «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?»
2. «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом физической активности на регулярной основе (танцы, фитнес, тренажерный зал и т. д.)?»
3. «Занимались ли Вы когда-нибудь хореографией?»
4. «Интересно ли было бы Вам в рамках занятий фитнесом изучать хореографию?»

На каждый из этих 4 вопросов предложено по 3 варианта ответа: «да», «нет», «затрудняюсь ответить».

Результаты, полученные после проведения анализа научно-методической литературы, а также анкетирования, позволили составить учебно-тематический план эксперимента. Он состоял из двух частей – теоретической и практической. В первую часть вошло изучение основ хореографии, таких как освоение «теории выполнения базовых элементов хореографии». В практической части студентки освоили базовые позиции рук и ног и приступили к выполнению хореографических упражнений: ssamble (прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе), battement tendu (отведение и приведение вытянутой ноги), soute (прыжки на месте по позициям), pas de chat (прыжок со сменой ног в воздухе), echappe (последовательность прыжков с приземлением во вторую и пятую позиции ног), jete (бросок ноги), demi-plie (маленькое приседание), grand plie (большое приседание), port de bras (различные наклоны корпуса), releve (подъем на носки), rond de jambe par terre (вращательное движение носком по полу), rond de jambe en l'air (круг ногой в воздухе).

Как уже было сказано ранее, для оценки степени влияния хореографии на уровень развития физических качеств в ходе педагогического эксперимента было проведено 2 тестирования – предварительное (сентябрь 2023 г.) и заключительное (декабрь 2023 г.). Тест состоял из двух частей. В первой части студенткам предстояло выполнить несколько упражнений из хореографии. Поскольку общепринятых тестирований по данной дисциплине не существует, девушки выполняли контрольные попытки упражнений, которые освоили на занятиях. Оценивание в данном случае производилось по 6 критериям, обеспечивающим правильную технику выполнения заданий. Среди них: правильное положение корпуса; правильная позиция рук и ног; правильный темп выполнения упражнения; плавность движений; согласованность движений; сохранение равновесия на протяжении выполнения всего упражнения.

Во вторую часть тестирования вошли всего 3 упражнения, которые наиболее точно могут показать текущий уровень развития физических качеств студенток. Задания тестирования и система их оценивания представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии оценивания физической подготовки студенток

№	Упражнение	Баллы					
		5	4	3	2	1	0
ОФП							
1	Прыжки через гимнастическую скакалку – 100 прыжков	0	1	2	3	4	5 и более
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	30	25	20	15	10	9 и менее
3	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, колени согнуты	60	50	40	30	25	24 и менее
Хореография							
4	Battement tendu	0	1	2	3	4	5 и более
5	Jete	0	1	2	3	4	5 и более
6	Rond de jambe par terre	0	1	2	3	4	5 и более
7	Soute	0	1	2	3	4	5 и более
8	Последовательность demi-plie, grand-plie, port de bras	0	1	2	3	4	5 и более

Данные упражнения позволяют оценить не только степень владения техникой элементов хореографии, но и уровень развития физических качеств студенток: выносливости, силы мышц, координации и гибкости. При выполнении прыжков на скакалке и заданий 4–8 по хореографии девушкам необходимо допускать как можно меньше ошибок. В других случаях результатом будет максимальное количество повторений каждого из упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Как уже было сказано ранее, на первом этапе исследования было проведено анкетирование среди студенток. Следует отметить, что однозначных ответов не удалось получить ни на один вопрос из составленной анкеты. Наибольшее расхождение мнений вызвал первый вопрос. 12 человек из 30 опрошенных (40 %) считают, что ведут здоровый образ жизни, тогда как 8 человек (27 %) признались, что нет, а 10 человек (33 %) затруднились ответить. В остальных вопросах студентки были более категоричны. Так, 14 человек (47 %) занимаются физической активностью на регулярной основе, а 16 (53 %) уделяют свободное время другим видам деятельности. Всего 5 человек из опрошенных (16 %) обучались хореографии. Даже в ответах на последний вопрос наблюдаются расхождения: 28 студенток (94 %) хотели бы изучить основы хореографии в рамках занятий фитнесом, а 2 человека (6 %) затруднились ответить.

Первый этап завершился проведением начального тестирования. Полученные результаты позволили определить текущий уровень развития физических качеств испытуемых. Студенток разделили на 2 группы – КГ и ЭГ. КГ занималась по обычному плану, а в подготовку ЭГ были внедрены занятия по хореографии. В конце декабря 2023 года было проведено итоговое тестирование. Оно позволило определить результативность экспериментального учебно-тематического плана. Результаты, которые показали КГ и ЭГ во время проведения педагогического эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования групп студентов

Группа	$\bar{X}$		S		m		Прирост	
	До	После	До	После	До	После	Баллы	Про- центы
КГ	6,3	15,1	3,6	2,9	0,9	0,7	8,8	58 %
ЭГ	6,2	23,7	3,5	2,4	0,9	0,6	17,5	73 %

Полученные результаты свидетельствуют о том, что прирост в физических показателях наблюдается у обеих групп. В экспериментальной группе он оказался более значительным: студентки смогли увеличить среднюю сумму баллов за тест на 73 % (23,7 балла). В контрольной группе испытуемые улучшили свои баллы на 58 % (15,1 балла). Конечно, нельзя отрицать, что ЭГ удалось достичь таких оценок в том числе за счет улучшения техники выполнения хореографических упражнений. Но стоит отметить, что и количество баллов, полученных за первые три упражнения, тоже возросло.

Достоверность различий в результатах КГ и ЭГ была определена с помощью расчета критерия Манна-Уитни. При сравнении результатов обеих групп, показанных на начальном тестировании, полученное значение критерия Манна-Уитни равно 112. Поскольку данное число расположено на оси значимости в области критической значимости, данную выборку можно считать достоверной.

При сравнении результатов КГ и ЭК, показанных на заключительном тестировании, значение критерия Манна-Уитни равно 0. Оно меньше критических показателей и, соответственно, находится в области критической значимости. Это, в свою очередь, свидетельствует о том, что полученные результаты можно считать статистически достоверными.

ВЫВОДЫ. Введение хореографии в занятия фитнесом в высшем учебном заведении имеет несколько положительных аспектов. Во-первых, это помогло увеличить оценку за итоговое тестирование экспериментальной группы на 73 % относительно ее начальных показателей, а разница в баллах между КГ и ЭГ в конце эксперимента составила 8,6 балла (15 %). Во-вторых, нестандартные для фитнеса упражнения разнообразили привычные занятия испытуемых, что отразилось как на посещаемости студенток самих практических занятий, так и на вовлеченности в процесс.

Таким образом, можно сделать вывод, что интеграция упражнений из хореографии в занятия фитнесом в высших учебных заведениях может не только улучшить показатели развития физических качеств, но и повысить интерес к занятиям, способствовать творчеству и расширять спектр методов воздействия для удовлетворения различных стилей преподавания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Глухова М. Ю., Прокопенко В. И. Повышение эффективности учебных занятий по физическому воспитанию в вузе средствами оздоровительной гимнастики // Образование и наука. 2008. № 7. С. 87–94.
2. Серикова Ю. Н., Александрова В. А. Методика совершенствования координационных способностей студенток 18-20 лет средствами хип-хоп хореографии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 244–248.
3. Кусякова Р. Ф. Развитие координационных способностей студентов на основе применения средств классического танца : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Набережные Челны, 2014. 140 с.

4. Пружинина М. В., Пружинин К. Н. Реализация программы дополнительного предпрофессионального образования по фитнес-аэробике в предметной области «хореография» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 8 (174). С. 180–183.

5. Пружинина М. В., Пружинин К. Н., Кузнецова А. Н. Методика совершенствования поворотов гимнасток-художниц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства // Педагогический ИМИДЖ. 2018. Т. 40, № 3. С. 107–118.

6. Михиенко А. С., Аухадиев И. Р. Методические основы занятий по «Стретч пластике» // Вестник Казахского национального женского педагогического университета. 2019. № 1 (77). С. 299–302.

REFERENCES

1. Glukhova M. Y. and Prokopenko V. I. (2008), “Increasing the effectiveness of physical education classes at a university using recreational gymnastics”, *Education and Science*, No. 7, pp. 87–94.

2. Serikova Y. N. and Aleksandrova V. A. (2017), “Methodology for improving the coordination abilities of female students aged 18-20 years old using hip-hop choreography”, *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 12(154), pp. 224–248.

3. Kussyakova R. F. (2014), “Development of coordination abilities of students based on the use of classical dance means”, dis. ... cand. ped. Sciences, 13.00.04, *Naberezhnye Chelny*, 140 p.

4. Pruzhinina M. V. and Pruzhinin K. N. (2019), “Implementation of a program of additional pre-professional education in fitness aerobics in the subject area “choreography”, *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 8 (174), pp. 180–183.

5. Pruzhinina M. V., Pruzhinin K. N. and Kuznetsova A. N. (2018), “Methodology for improving the turns of female gymnasts undergoing sports training at the stage of improving sports skills”, *Pedagogical IMAGE*, vol. 40, No. 3, pp. 107–118.

6. Mikhienko A. S. and Aukhadiev I. R. (2019), “Methodological foundations of classes in “Stretch plastic”, *Bulletin of the Kazakh National Women's Pedagogical University*, No. 1 (77), pp. 229–302.

Поступила в редакцию 09.04.2024.

Принята к публикации 03.05.2024.