

СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

О. В. Фоменко, І. М. Журавльова, Г. С. Шаповалова

У статті розкрито проблема впливу засобів спортивно-бальних танців в процесі занять фізичної культури на фізичну підготовленість студентів 1 курсу коледжу. Використання засобів спортивно-бальних танців позитивно впливають на освітній процес, на розвиток фізичних якостей і на стан здоров'я студентів.

Ключові слова: засоби, спортивно-бальні танці, студенти коледжу, фізична культура, фізичні якості, стан здоров'я.

The article deals with the problem of the influence of sports ballroom dancing in the process of physical education on the physical fitness of students of the first year of college. The use of sports ballroom dancing has a positive effect on the educational process and on the development of physical qualities and the health of students.

Key words: facilities, ballroom dancing, college students, physical education, physical qualities, health.

На сьогоднішній день, з причини низького рівня здоров'я населення, існує необхідність розширення засобів фізичного виховання, що використовуються задля профілактики різних видів захворювань. Серед видів рухової активності, що здобули високу популярність серед населення є бальні танці – різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. Спортивні бальні танці визнаються Міжнародним олімпійським комітетом у якості кандидата в олімпійські види спорту. Поряд із спортивним аспектом бальні танці мають також соціальне значення, оскільки їх танцюють у всьому світі для розваги й задоволення і широко використовують в сценічному мистецтві: в театрі, кіно, на телебаченні.

Поняття «бальні танці» і «спортивні бальні танці» мають певні розходження. Бальні танці – це група парних танців, які виконуються в спеціальних приміщеннях та мають розважальну спрямованість. Спортивні бальні танці мають змагальну спрямованість та поділяються на 2 програми: європейську і латиноамериканську. Відвідування танцювальних занять створює сприятливі умови не тільки для фізичного, а й розумового, морального та естетичного виховання, розкриває творчі задатки особи. Заняття бальними танцями, як видом фізичної активності, позитивно впливають на різноманітні психічні процеси, фізичний розвиток, позитивно відбиваються на формуванні різнобічної особистості. Навчання бальними танцям гармонійно розвиває всі м'язи людини на відміну від інших

видів спорту, що мають спеціальну спрямованість та розвивають певні групи м'язів [2]. Так, в процесі занять бальними танцями зміцнюється кардіо-судинна та респіраторна системи організму. Розвиваючи дихальну систему, заняття танцями сприяють профілактиці та лікуванню багатьох, навіть хронічних захворювань, таких як астматичні напади або хронічні бронхіти, тонзиліти та їм подібні. Завдяки правильному диханню нормалізуються фізіологічні процеси організму людини, покращується обмін речовин. Крім того, всього за півгодини, бального танцю людина здатна втратити – 200 ккал, що особливо важливо для прагнучих позбавитись від зайвої ваги тіла.

Спортивно-бальні танці – це дуже сучасний та популярний вид спорту тому молодь дуже зацікавлена в ньому. Таким чином ми вирішили, що ця проблема є актуальною і потребує подальшого вивчення [1].

Мета дослідження – визначити вплив занять бальним танцями на розвиток фізичний якостей студентів.

Завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей занять спортивно-бальними танцями зі студентами ЗВО.
2. Розробити методику застосування спортивно-бальних танців для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу коледжу.
3. Визначити ефективність впливу експериментальної методики занять спортивно-бальними танцями на фізичну підготовленість студентів коледжу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – використання засобів спортивно-бальних танців на заняттях фізичної культури зі студентами 1 курсу коледжу

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження,- педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

В процесі нашого дослідження було проаналізована науково-методична літератури з даної проблеми, було визначено, що правильна організація навчально-тренувальних занять зі спортивно-бальних танців дає можливість студентам буди більш спортивними, організованими та відповідальними що дуже позитивно впливає на освітній процес закладів вищої освіти [4].

Нами було проведено дослідження на базі КЗ «ХГПА»ХОР факультету фізичного виховання та мистецтв у продовж 1 семестру 2019-2020 року. У дослідженні взяли участь студенти 1 курсу коледжу. Були сформовані контрольна та експериментальна групи по 10 студентів у кожній. Було розроблена та впроваджена методика застосування спортивно-бальних танців на заняттях з фізичної культури зі студентами коледжу. Контрольна група

займалась за звичайною програмою, а контрольна використовувала засоби спортивно-бальних танців за спеціальною методикою. Ця методика націлена на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та характеризувалася наступними особливостями: єдністю процесу навчання бальних танців і формування та розвитку творчих та фізичних здібностей студентів, включаючи здатності до імпровізації і самовираження; ставленням до студента як до суб'єкта навчальної діяльності і власного розвитку; співпрацею педагога і студентів; використанням рухового, емоційного, творчого досвіду і інтуїції підлітків при оволодінні новими танцювальними рухами; індивідуальним підходом до навчання, без акцентування змагальних моментів; урахуванням домінуючих інтересів студентів при побудові індивідуальної методики навчання; варіативністю програми навчання з наданням студентам свободи вибору виду і ступеня складності навчальних завдань [3].

Наприкінці дослідження, коли були підведені підсумки та результати експерименту показали, що студенти які займалися в експериментальній групі за методикою використання засобів спортивно-бальних танців показали ліпший результат в підвищенні рухових якостей (швидкості, гнучкості, спритності та координації) ніж студенти контрольної групи.

Таким чином заняття спортивно-бальними танцями надають глибоке оздоровчий вплив на весь організм молоді, також впливає і на формування внутрішньої культури особистості та допомагають виховувати характер що дуже потрібно сучасному фахівцеві у майбутній професійній діяльності.

Література:

1. Баришнікова Т. Основи хореографії. М., 2001. 272 с.
2. Безугла Г.А. Координація музичного та хореографічного матеріалу в процесі здійснення музичного супроводу уроку класичного танцю // Вісник академії російського балету імені А.Я Ваганової. 7, 1999. С. 142–151.
3. Васильєв О.С. Етнофітнес і культура руху. *Сучасні естрадні танці*, 1 (13), 2003. С. 42–43.
4. Хендрікс К. Танцювально-рухова терапія. М., 2004. С. 64–69.