

СТРУКТУРИРОВАННЫЙ ТАНЕЦ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Рассматривается проблема повышения физического здоровья студентов вузов на основе использования популярных в молодежной среде средств физического воспитания. Предложена система занятий структурированным танцем как форма физического воспитания. Приводятся результаты педагогического эксперимента.

Ключевые слова: педагогические технологии; личностно-ориентированное содержание; физкультурное воспитание.

Основной целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [1]. Существующая система физического воспитания направлена в основном на выполнение студентами обязательных нормативов, определенных учебной программой, и не учитывает потребности человека в принятии на личностном уровне ценностей физической культуры, общения и эмоциональной разрядке. В результате становится понятна и очевидна необходимость использования в учебном процессе новых форм для организации занятий по физическому воспитанию.

Среди многообразия средств, методов и форм реализации физкультурно-спортивной деятельности в последнее десятилетие все более прочное место занимают педагогические технологии личностно-ориентированной направленности. Их преимущество определяется специфическими условиями реализации двигательной активности студентов, зависящими от особенностей построения педагогических технологических конструкций, обеспечивающих достижение прогнозируемых результатов в изменяющихся условиях образовательно-воспитательного процесса. Использование личностно-ориентированных педагогических технологий в физическом воспитании открывает перед преподавателем большие возможности в выборе путей, средств, методов и форм реализации физкультурно-спортивной деятельности в рамках избранного технологического направления. У педагога появляется возможность проводить разнообразные по форме учебные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия, разрабатывать индивидуальные (авторские) программы, тем самым беспрепятственно реализовывать свой творческий потенциал [2]. Наряду с такими вариантами технологий личностно-ориентированного содержания популярных видов спорта и физической культуры, как баскетбол, волейбол, бодибилдинг, плавание, ритмическая гимнастика и др., стоит выделить систему занятий структурированным танцем.

Структурированным называется четко организованный в пространстве и времени танец, основанный на базисных движениях народного, бального, современного социального танца и имеющий своей задачей смену танцевального рисунка (перемещение пары или группы людей по определенной схеме, по заранее известным законам в некоторой системе движения). Основной акцент ставится на взаимодействие участников процесса. Структура подразумевает исполнение подготовлен-

ных этюдов, взаимосвязанных с определенным музыкальным отрывком. Структурированные танцы в последнее время приобретают все большую популярность. Это обусловлено их большим разнообразием, социальным характером и наличием ряда уровней, внутри которых возможности для развития и совершенствования движений тела достаточно велики [3].

Цель исследования – обоснование методики учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания студентов на основе занятий структурированным танцем.

Методы и организация исследования. В течение 2008/09 учебного года на кафедре физического воспитания и спорта Томского государственного университета (ТГУ) был проведен педагогический эксперимент – традиционные занятия по общефизической подготовке у группы студентов были заменены занятиями структурированным танцем. В исследовании принимали участие 28 студентов в возрасте 19–20 лет факультета информатики и иностранных языков ТГУ. Учебно-тренировочные занятия проводились дважды в неделю.

Содержание курса включало в себя теоретический и практический разделы, а также самостоятельную работу с информационными ресурсами, опубликованными в сети Интернет [4]. Это позволило экономить время в танцевальном зале, где акцент был смещен на получение практических навыков. Студентам была предоставлена возможность самостоятельно и более углубленно изучить предметную область, разобрать схемы танцев, которые предлагались на занятиях. Визуальные примеры, фото- и видеоматериалы облегчали восприятие. Всего в течение учебного года было изучено 8 игровых танцев, 11 историко-бытовых, 7 народных, 3 спортивных, 4 постановочных композиции на основе венского вальса и 8 фигурных вальсов XIX в.

Подготовительная часть занятия состояла из разминки и хореографических этюдов, что позволило постепенно повышать нагрузку. Основная часть занятия представляла собой последовательное разучивание и совершенствование танцевальных композиций по перечисленным группам танцев. Кроме того, использовались упражнения для повышения контактности и согласованности движений в паре и группе. Например, поочередное движение ведущий–ведомый при контакте головой, грудным отделом, руками, тазом. В заключительной части тренировки были использованы дыхательные упражнения, упражнения на развитие гибкости, силы, на расслабление в различных исходных положениях, что способствовало восстановлению организма после нагрузки.

На протяжении всего педагогического эксперимента был осуществлен контроль навыков парного и груп-

пового танцевания, мониторинг физической подготовленности и функционального состояния организма студентов в начале и в конце учебного года. Уровень общей и специальной физической подготовленности исследовали с помощью контрольных упражнений в соответствии с общепринятой методикой. Для изучения состояния механизмов регуляции сердечного ритма

использовали метод кардиоинтервалографии. Помимо этого по окончании занятий было проведено анкетирование студентов по вопросам, касающимся субъективного отношения к методике преподавания, организации занятий, изменений в мотивациях к занятиям физической культурой, эффективности и результативности проведения такого рода занятий.

Таблица 1

Результаты тестирования специальной физической подготовленности, $Me (Q_{25}; Q_{75})$

Тест	Этап наблюдения	Юноши	Девушки
Гибкость ¹ , см	начало учебного года	11 (5; 17)	12 (9; 15)
	конец учебного года	13,05 (6,6; 19,5)*	14,5 (9,5; 19,5)*
Согласованность движений, балл/ошибки	начало учебного года	2,5 (2; 3) / 6 (4; 8)	3 (3; 3) / 4 (3; 5)
	конец учебного года	4,5 (4; 5) / 1 (0; 2)*	4,5 (4; 5) / 0,5 (0; 1)*
Взаимодействие в паре, балл/ошибки	начало учебного года	1,5 (1; 2) / 5,5 (4; 7)	2,5 (2; 3) / 3,5 (3; 4)
	конец учебного года	4,5 (4; 5) / 0,5 (0; 1)*	4,5 (4; 5) / 0,5 (0; 1)*

* – статистически значимое различие ($p < 0,05$) между показателями по сравнению с началом учебного года.

¹ – наклон вперед с гимнастической скамьи, положение ступней ног в первой позиции.

Таблица 2

Результаты тестирования общей физической подготовленности, $Me (Q_{25}; Q_{75})$

Физическое качество	Тест юноши/девушки	Этап наблюдения	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 2600 м / бег 1800 м, мин	начало учебного года	12,85 (11,58; 13,00)	10,32 (9,42; 17,7)
		конец учебного года	12,40 (12,00; 12,70)	11,00 (10,65; 11,00)
Быстрота	Бег 100 м, с	начало учебного года	14,4 (14,2; 14,8)	17,3 (13,4; 18,6)
		конец учебного года	14,1 (13,7; 14,6)	17,9 (16,1; 19,3)
Скоростно-силовые качества	Прыжок с места, см	начало учебного года	220,0 (220,0; 245,0)	162,5 (140,0; 177,5)
		конец учебного года	230,0 (215,0; 245,0)	172,5 (156,5; 185,0)
Гибкость	Наклон вперед с гимнастической скамьи, см	начало учебного года	7,0 (5,0; 17,0)	14,0 (10,5; 16,5)
		конец учебного года	10,4 (6,6; 21,0)*	16,0 (11,0; 20,5)*
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине / сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	начало учебного года	9 (6; 14)	2 (1; 16)
		конец учебного года	–	15 (5; 17)*

* – статистически значимое различие ($p < 0,05$) между показателями по сравнению с началом учебного года.

Таблица 3

Характеристика сердечного ритма фоновой пробы в наблюдаемой группе, $Me (Q_{25}; Q_{75})$

Показатель	Условная норма	Юноши	Девушки
Mo, с	0,6–1,0	81,5 (0,73; 0,90)	81,5 (0,75; 0,88)
AMo, %	35–50	20,25 (17,28; 23,02)	18,77 (15,14; 22,4)
Dx, с	0,15–0,25	0,33 (0,23; 0,44)	0,32 (0,21; 0,43)

Результаты и их обсуждение. В процессе обучения регулярно проводили контрольную видеосъемку на занятиях. Рост навыков коллективной работы и взаимопонимания в паре и группе в процессе занятий структурированным танцем показал эффективность обучения этого направления. Игровое, эмоционально приподнятое состояние учащихся во время выполнения ими коллективных игровых танцев, имеющих аэробную нагрузку, заметно улучшило ритмическое восприятие и танцевальные навыки. Студентами были успешно сданы контрольные тесты, отражающие специальную физическую подготовленность, и проведены две практические контрольные точки по группе народных, историко-бытовых и бальных танцев в виде танцевальных вечеров. Результаты тестирования специальной

физической подготовленности отражены в табл. 1. Показатели гибкости статистически значимо увеличились в среднем на 2,05 см у юношей и на 2,5 см у девушек. Показатели согласованности движений улучшились на 2,5 балла у юношей и 1,5 балла у девушек. Показатели теста на взаимодействие в паре улучшился на 3 балла у юношей и 2 балла у девушек.

Результаты тестирования общей физической подготовленности представлены в табл. 2. Статистически значимые различия выявлены между показателями силы и гибкости в начале и в конце года у девушек, между показателями гибкости у юношей.

При анализе результатов фоновой пробы (анализ вариабельности сердечного ритма в состоянии относительного покоя) отрицательная тенденция и в измеряе-

мых и вычисляемых показателях не выявлена. Значения моды (M_0) и у юношей, и у девушек находятся в пределах условной нормы [5], значения амплитуды моды (AM_0) не достигают нижней границы условной нормы, а вариационный размах (Dx) – больше верхней границы (табл. 3). Таким образом, в наблюдаемой группе отмечается более высокий уровень активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и низкий – симпатического.

Все расчетные индексы находятся в пределах нормы. Исходный вегетативный тонус (ИВТ) характеризуется ритмولوجическими показателями в период относительного покоя и оценивается по фоновому индексу напряжения. ИВТ в наблюдаемой группе представлен различными состояниями. Среди девушек исходный вегетативный тонус представлен эйтонией (72,27%) и ваготонией (27,73%). Среди юношей ИВТ представлен ваготонией (44,44%), эйтонией (44,44%) и гиперсимпатикотонией (11,12%).

При выполнении активной клино-ортостатической пробы у девушек наблюдались следующие виды реакций на нагрузку: нормотоническая (54,54%), асимпатикотоническая (36,36%), гиперсимпатикотоническая (9,1%). У юношей: нормотоническая (44,44%), асимпатикотоническая (33,33%), гиперсимпатикотоническая (11,11%) и симпатикотоническая (11,12%).

Вегетативное обеспечение деятельности оценивали как достаточное, избыточное и недостаточное. Было выявлено, что у девушек превалирует избыточное обеспечение (45,45%), достаточное (27,28%), недостаточное (27,27%). У юношей также превалирует избыточное обеспечение (66,66%), достаточное (11,12%), недостаточное (22,22%). Отрицательной динамики показателей не было выявлено.

По итогам проведенного анкетирования можно говорить о положительном влиянии обучения структурированному танцу на интерес к занятиям физической культурой. Отмечают улучшение координации, чувства ритма, способности двигаться в пространстве в группе 95% опрошенных респондентов. Более 80% учащихся пишут о повышении коммуникабельности, открытости, отмечают рост самооценки и контактности. Около 50% впервые погрузились в мир танца и 30% после окончания занятий намерены так или иначе продолжать заниматься хореографией.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что занятия структурированным танцем являются эффективным средством совершенствования учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов. Одновременно с хорошей физической нагрузкой занимающиеся получают навыки совместной спортивной деятельности и эмоциональную разрядку. Формируются хореографические навыки и умения и готовность к их активному применению в различных сферах жизни. Выполнение обязательной программы сдается в форме танцевального вечера 2 раза в год. Публичное исполнение композиций позволяет развивать творческие способности, индивидуальность, помогает наработать эстетику исполнения, импровизацию, этикет и влияет на уровень личного общения учащихся.

По результатам исследования занятия структурированным танцем способствуют развитию физических качеств, оказывают положительное влияние на развитие коммуникативных способностей, повышают эффективность процесса совместной спортивной деятельности студентов. Разнообразие, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря танцевальной основе и музыкальному сопровождению, позволяют удерживать интерес к занятиям по физическому воспитанию в предлагаемой форме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры 1997. № 6. С. 10–15.
2. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учеб. пособие. Томск: ТГУ, 2005. 176 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. Вып. 5. С. 85–93.
4. Якунина Е.Н. Опыт использования электронных средств и информационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию студентов // Единая образовательная среда: проблемы и пути развития: Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф.-выставки. Томск: Графика-Пресс, 2009. С. 87–88.
5. Баевский Р.М. Проблема оценки и прогнозирования функционального организма и ее развитие в космической медицине // Успехи физиологических наук. 2006. Т. 37, № 3. С. 42–57.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 1 апреля 2010 г.