УДК 796.016
ББК 75.6

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Н. П. Деркачева[1], М. А. Васильева[2]

[1]Воронежский государственный университет инженерных технологий, Воронеж, Россия

[2]Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

Представлены результаты исследования выбора двигательной активности обучающейся молодёжи для учебных занятий по дисциплинам физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре, а также рассмотрены основные физические качества на занятиях танцевальной аэробики.

Ключевые слова: *гимнастика, танцевальная аэробика, физическая культура, двигательная активность, обучающаяся молодёжь, основные физические качества, координация, гибкость.*

Основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях являются учебные занятия по дисциплинам физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре [1]. Одним из разделов представленных дисциплин является гимнастика. И если рассматривать гимнастику как двигательную активность в рамках физической культуры в вузе на учебных занятиях и, особенно, в специальной медицинской группе [4], то необходимо исключить сложность — спортивную, художественную, характеризующие различные виды спорта высших достижений.

В плане оздоровительной направленности лидирующие позиции занимает танцевальная аэробика. Данный вид физической активности проводится на основе фольклорных танцев: рашен-фолк, афроджаз, зумба, джаз-модерн, латиноаэробика, фанк-аэробика, хип-хоп и другие направления [5].

В каждом из них присутствует свой стиль, определяющий специфику движений; характерные шаги и положение рук. Некоторые виды танцевальной аэробики, в какой-то степени даже взаимосвязаны: в хип-хопе выполняются все шаги фанка; джазовые композиции подразделяются на классический и афроджаз, и даже многоликая латиноаэробика имеет некоторые оттенки в форме латино-афро-джаза. Что касается положения рук, то, например, в рашен-фолке — это русские народные танцы, в джазе — классическая хореография, в фанке и афроджазе — свободные движения рук, а в латине хореография рук напоминает бальные танцы латиноамериканской программы [2].

Программа занятий танцевальной аэробики предполагает спортивно-физкультурную направленность, состоящую из системы упражнений и комплексов танцевального искусства и всегда созвучна с фонограммой определённого направления [3]. И, может, благодаря такому разнообразию движений при выборе двигательной активности обучающаяся молодёжь, в основном женского пола, отдаёт свой голос танцевальной аэробике.

В результате проведённого опроса в основной, подготовительной и специальной медицинских учебных группах среди девушек Воронежского государственного университета инженерных технологий (ВГУИТ) и Липецкого государственного технического университета (ЛГТУ) мы получили следующие данные (см. таблицу).

Как показали результаты опроса, желание заниматься танцевальной аэробикой превалирует, особенно, в специальной медицинской группе, как в одном, так и в другом университете, несмотря на то, что в пункте «Желание заниматься двигательной активностью по выбору, кроме танцевальной аэробики», были представлены следующие разделы: баскетбол, гимнастика, волейбол, лёгкая атлетика, лыжи и общефизическая подготовка.

Результаты проведённого опроса в основной, подготовительной и специальной медицинских учебных группах среди девушек

Варианты ответа	Основная, подготовительная медицинская группа		Специальная медицинская группа	
	ЛГТУ	ВГУИТ	ЛГТУ	ВГУИТ
Желание заниматься танцевальной аэробикой	51,5	52,3	84,6	84,9
Желание заниматься двигательной активностью по выбору, кроме танцевальной аэробики	31,2	32,3	7,0	6,8
Мне всё равно	17,3	15,4	8,4	8,3

При рассмотрении средств развития основных физических качеств при помощи танцевальной аэробики необходимо отметить, что, несмотря на свою взаимосвязь, лидирующие позиции занимают координация движений (процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи), гибкость (способность выполнять движения с большой амплитудой) и выносливость (способность организма противостоять утомлению при выполнении упражнений в течение длительного времени). Как правило, выносливость «присутствует» в основной части учебного занятия в танцевальной аэробике, так как в любом стиле одно движение «выплывает» из предыдущего на протяжении всего времени, а, например, гибкость (за исключением некоторых стилей: джаз, латина), чаще используется в заключительной части.

Значительную роль в координации и гибкости играет наследственность, но с возрастом эти показатели быстро угасают. Поэтому, безусловно, физические качества необходимо поддерживать, и по возможности развивать. Чем лучше развиваются основные физические качества, тем меньше нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. В этом плане танцевальная аэробика является неоценимым помощником, так как развитие и совершенствование физических качеств происходит поступательно, шаг за шагом, по принципу «от простого к сложному» в любом стиле танцевальной аэробики. Так, например, сначала разучиваются аэробные связки для ног, затем для рук (или наоборот), и только потом движения объединяются воедино. Возможен координационно более сложный вариант, когда после отработанной первой связки для ног идёт накладка упражнений для рук, и только после этого — переход к следующей связке.

Важно, что физические качества, полученные на учебных занятиях по танцевальной аэробике могут быть перенесены в другие области жизнедеятельности, способствуя более быстрой адаптации обучающихся к изменяющимся условиям. Также танцевальная аэробика, безусловно, занимает особое место в укреплении здоровья, физического развития, формировании жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Список литературы

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017.

2. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджен, О. А. Шарина. — Екатеринбург, 2016.

3. Певнева, М. И. Методика применения средств танцевальной аэробики в физическом воспитании студенток : учеб. пособие / М. И. Певнева, А. В. Дукальская. — Ростов н/Д. , 2016. — URL: http://www.ntb.donstu.ru/content/2016102

4. Трухачева, Л. А. Физкультура и здоровье студентов / Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. — Липецк, 2012.

5. Деркачева, Н. П. Основные тенденции развития современной аэробики на учебных занятиях в вузах / Н. П. Деркачева. — Воронеж, 2018.

Поступила в редакцию 10 января 2019 г.

Для цитирования: Деркачева, Н. П. Танцевальная аэробика как средство развития физических качеств обучающейся молодёжи / Н. П. Деркачева, М. А. Васильева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 139–141.

Сведения об авторах

Деркачева Наталья Петровна — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Воронежский государственный университет инженерных технологий. Воронеж, Россия. *npetrovaderkacheva@mail.ru*

Васильева Маргарита Александровна — преподаватель кафедры физвоспитания, Липецкий государственный технический университет. Липецк, Россия. *myhomor.86@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 139–141.

Dance Aerobics as a Means of Development of Physical Qualities of Learning Youth

[1]Derkacheva N.P., [2]Vasilyeva M.A.

[1]Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia. *npetrovaderkacheva@mail.ru*
[2]Lipetsk State Technical University, Russia, Lipetsk. *myhomor.86@yandex.ru*

The article presents the results of the study of the choice of motor activity of the studying youth for educational classes in the following disciplines: physical culture and elective disciplines in physical culture, and also examines the main physical qualities in these classes.

Keywords: *gymnastic, dance aerobics, physical education, physical activity, educating young people, basic physical qualities, coordination, flexibility, endurance.*

References

1. Tyichinin N.V. *Elektivnyye kursy po fizicheskoy kul'ture i sportu* [Elective courses for physical culture and sport]. Voronezh, 2017. (In Russ.).

2. Aleksanyan S.N., Koyumdzhen E.N., Sharina O.A. *Sredstva i metody khoreografii v tantseval'noy aerobike* [The tools and techniques of choreography in a dance aerobics]. Ekaterinburg, 2016. (In Russ.).

3. Pevneva M.I., Dukal'skaya A.V. *Metodika primeneniya sredstv tantseval'noy aerobiki v fizicheskom vospitanii studentok* [Methods of application of means of dance aerobics in physical education of students]. Rostov on Don, 2016. Available at: http://www.ntb.donstu.ru/content/2016102 (In Russ.).

4. Trukhacheva L.A., Vasil'eva M.A., Kostina T.K. *Fizkul'tura i zdorov'ye studentov* [Students' health and physical Education]. Lipetsk, 2012. (In Russ.).

5. Derkacheva N.P. *Osnovnyye tendentsii razvitiya sovremennoy aerobiki na uchebnykh zanyatiyakh v vuzakh* [The Main trends in the development of modern aerobics in the classroom at universities]. Voronezh, 2018. (In Russ.).