

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ПОСРЕДСТВОМ ОБУЧЕНИЯ ТАНЦУ «ВАЛЬС»

¹Вялкина Т.Г., ¹Бабичева Е.С., ¹Инев М.А., ¹Царапкин Л.В.

¹ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет Министерства образования и науки России, Волгоград, Россия, (400074, Волгоград, ул. Академическая 1), e-mail: info@vgasu.ru.

Рассмотрены материалы опроса студентов ВУЗа по организации занятий по физической культуре с выделением двух наиболее значимых компонентов, таких как стремление к гармоничному развитию, правильному телосложению и формированию красивой фигуры и проведение занятий с музыкальным сопровождением. Представлены оригинальные методические подходы к проведению занятий по физической культуре в ВУЗе с включением обучения и последующего совершенствования танцевальных движений вальса. Показано, что использование оригинальной методики проведения занятий по физической культуре в ВУЗе с обучением вальсу способствует адаптации организма занимающихся студентов к физическим нагрузкам, а сами занятия эмоционально окрашены и вызывают устойчивую потребность к двигательной активности. Вызывают коррекцию нарушений осанки.

Ключевые слова: танец вальс, методические подходы к физической культуре в ВУЗе, физическое воспитание в ВУЗе, физическая культура в ВУЗе, коррекция осанки.

TRAINING TECHNIQUE DANCE WALTZ IN A HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

¹Vualkina T.G., ¹Babicheva E.S., ¹Inew M.A., ¹Tsarapkin L.V.

¹Volgograd state University of architecture and construction, Volgograd, Russia (Russia, 400074, Volgograd, Ul. Academic 1), e-mail: info@vgasu.ru.

Considered a survey of University students on the organization of physical training lessons with selection of the two most important components, such as the desire for harmonious development, the right body type and form a beautiful figure and lessons with music. Presents original methodology of teaching in physical education in high school including training and further improvement of the dance waltz movements. It is shown that using of an original teaching methods in physical education in high school together with learning to dance the waltz makes engaged students adapted to exercise, and the classes themselves are emotionally charged and cause a steady need for physical activity. Cause the correction of defects of bearing.

Keywords: dance a waltz, methodology of physical education classes in high school, physical education in high school, physical culture in high school, correction of posture.

Введение

Годы учебы в ВУЗе – важный этап становления будущего специалиста.

Образовательный процесс в Высшей школе предполагает не только занятия согласно базовому курсу основной программы по физической культуре, но и занятия в спортивных секциях, а также различные массовые мероприятия – игры, спортивные соревнования, праздники и т.д., которые проводятся для всех желающих.

Физическое воспитание находится в тесной связи с другими сторонами педагогического процесса, прежде всего, с образовательным, умственным, нравственным, эстетическим, профессионально-прикладным и трудовым воспитанием.

В высших учебных заведениях существует цель, которая отражает специфику деятельности данных учреждений, а именно – подготовку профессиональных кадров. Эта цель подразумевает достижение: достаточного уровня физической подготовленности (задачи

общей и специальной физической подготовки образовательной, воспитательной и развивающей направленности); оптимальной физической подготовленности для выполнения профессиональной деятельности (задачи профессионально-прикладной физической подготовки), оптимального состояния и уровня здоровья (задачи оздоровительной направленности) и высокого уровня сформированности физической культуры личности [7, 8].

Рядом авторов установлено, что тренировочные нагрузки, не подкрепленные эмоциональной составляющей, не всегда оказывают благоприятное влияние на организм занимающихся. Физические нагрузки, к которым организм по каким-либо причинам не готов или которые выполняются без удовольствия, не несут в себе прогнозируемого и осознанного приспособительного результата, могут нанести вред здоровью человека [1, 2].

Вследствие этого, задачей Высшей школы является формирование у студенческой молодежи устойчивой потребности к двигательной активности посредством занятий физической культурой, спортом в рамках современных двигательных технологий, что можно обеспечить рациональной организацией физического воспитания студентов, если иметь релевантную информацию об их запросах, возможностях и интересах [3].

По нашему мнению, одним из методов создания потребности студенческой молодежи к двигательной активности, формирования навыков правильной и естественной осанки, является их обучение танцам и, в частности, вальсу.

Вальсом (франц. valse, от нем. Walzer) принято называть парный танец в трехдольном размере (3/4, 3/8) и в умеренном темпе, для которого характерны подчеркивание 1-й сильной доли такта и фактурная формула в аккомпанементе «бас-аккорд-аккорд». Вальс возник в 70-е гг. 18 в. в Южной Германии и Австрии [5].

Цель исследования

Настоящее исследование посвящено выявлению особенностей потребностей студенческой молодежи к занятиям физической культурой, разработке методики двигательных занятий с привлечением танцевальных упражнений, в частности, вальса, а также оценке влияния разработанных методических подходов на динамику функционального состояния студентов, а также эффектов коррекции нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

Материал и методы исследования

Для проведения исследования было привлечено 85 девушек и 92 юноши, как основной, так и подготовительной и специальной медицинских групп, студентов Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета в возрасте 17-20 ($18 \pm 0,4$) лет,

ранее никогда не занимавшихся танцами и не обладающих достаточным уровнем координационных способностей и соответствующим двигательным опытом.

По результатам визуального осмотра и по данным медицинских карт, у 25 девушек и 30 юношей было выявлено нарушения осанки в различных плоскостях (фронтальной и сагиттальной).

С целью выявления особенностей потребностей студенческой молодежи к занятиям физической культурой предварительно был проведен опрос, включающий в себя ряд вопросов об предпочтительных особенностях организации этих занятий [4].

Далее была теоретически обоснована и разработана экспериментальная методика занятий физическими упражнениями, особенностью которой являлось включение в занятия обучения движениям и технике танца вальс.

В начале зимнего семестра (10 час.) на занятиях по физической культуре студентам, учитывая дидактический принцип доступности и предусматривая технологию процесса обучения движениям «от простого к сложному» (в начале вальсовые шаги разучивались под счет, а потом в парах и под музыку), было предложено разучивание танца вальс.

В связи с необходимостью постепенного возрастания нагрузки после зимних каникул танцевальные движения были использованы на первых занятиях лишь в качестве дополнительного средства, не нарушая общую композицию упражнений, предусматривающую включение в работу основных мышечных групп, без ограничения контингента занимающихся.

Особое внимание уделялось формированию стереотипа правильной осанки, положению плеч, головы, как индивидуально, так и в парах, с самостоятельной коррекцией осанки, взаиморасположения частей тела занимающимися студентами перед зеркалом.

С целью оценки влияния экспериментальной методики занятий физическими упражнениями, с включением обучения технике танца вальс на динамику функционального состояния обучающихся, пальпаторно фиксировалась частота сердечных сокращений (ЧСС) в фоне, до занятий, а также после подготовительной, основной и заключительной части занятия.

Результаты исследования и их обсуждение

При опросе студентов выяснилось, что:

- сильным побудительным стимулом к занятиям физическими упражнениями (как у практически здоровых, так и у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в том числе и с нарушениями осанки) является стремление к гармоничному развитию, правильному телосложению и формированию красивой фигуры (87%);

- наиболее популярным, массовым и востребованным видом двигательной активности в среде студенческой молодежи являются занятия под музыкальное сопровождение (54%).

По окончании подготовительной части занятия частота сердечных сокращений составляла 120-130 уд/мин при выполнении упражнений доступных по координации, с преимущественным участием в работе мелких и средних мышечных групп. Наличие такого рода упражнений стимулирует процессы обмена и кровообращения в наиболее отдаленных участках тела, активизирую при этом периферическое кровообращение и работу центральной нервной системы [6, 9].

Основная часть занятия была насыщена более сложными и «нагрузочными» упражнениями в парах и под музыку, в выполнении которых задействованы были более многочисленные мышечные группы, т.е. большая часть мышечной массы тела.

Необходимо отметить, что как отдельные упражнения, так и их серии и как координационно-простые, так и сложные танцевальные связки под счет и под музыку, в зависимости от степени освоения, выполнялись в различном темпе: умеренном, среднем и быстром. Таким образом, во второй части занятия физическая нагрузка дозировалась по степени возрастания частоты сердечных сокращений, что позволило создавать несколько пиков нагрузки, характеризующихся возрастанием частоты сердечных сокращений до 140 уд/мин. Наличие нескольких пиков нагрузки способствует тренировке сердечнососудистой и дыхательной систем, поэтому они являлись непродолжительными и соответствовали студенческому возрасту. В связи с подобным методическим построением занятий, предусматривающим несколько пиковых нагрузок, нами впоследствии, по мере овладения студентами танцевальными элементами, фиксировалось снижение частоты сердечных сокращений при выполнении аналогичных нагрузок, что расценивается нами как проявление эффекта адаптации [9].

В третьей, заключительной части занятия преимущественно выполнялись упражнения, сочетающие напряжение с расслаблением, которые способствовали нормализации частотных и объемных параметров дыхания и частоты сердечных сокращений до уровня, близкого к норме в покое.

Важно было учитывать не только влияние физических упражнений на организм, но и эмоциональное состояние студента в процессе занятия.

По результатам промежуточных опросов было выявлено, что эмоциональный фон на занятиях поднимался за счет выполнения вальсовых шагов и танцевальных связок в парах с музыкальным сопровождением, а также при соревновательной составляющей занятий, при оценке техники выполнения танцевальных движений.

Как известно, мышечная работа, выполненная на фоне эмоционального фактора, является более полезной и продуктивной, а также облегчает выполнение движений, что в целом положительно сказывается на уровне функционального состояния студента [10].

По истечении семестра было выявлено, что практически у всех студентов, как юношей, так и у девушек, имеющих нарушения осанки во фронтальной плоскости, проявляющиеся как асимметрия между правой и левой половинами туловища, неравномерностью треугольников талии, опущением одного надплечья и лопатки по сравнению с другой, или в сагиттальной плоскости, что характеризовалось некоторым увеличением грудного кифоза, уменьшением поясничного лордоза; опущением и сведением плеч вперед, крыловидными лопатками, практически были нивелированы.

Результаты экспериментальной апробации методики занятий физическими упражнениями с включением обучения технике танца вальс, позволило сформулировать следующие выводы:

Выводы

1. Результаты повторного, итогового, анкетирования студентов выявили, что более 90% занимающихся выразили желание и стремление научиться красиво и музыкально танцевать танец вальс. Повышение посещаемости занятий, практически до 100%, свидетельствует о большой заинтересованности студенческой молодежи занятиями физическими упражнениями с применением разработанных нами методических подходов.
2. Относительная легкость и доступность движений, входящих в состав вальсовых композиций, возможность их последующего усложнения, изменения темпа выполнения, позволяет делать занятия не только доступными, но и перспективными для использования лицами различного пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
3. Во время разучивания движений танца вальс, с целью повышения приспособляемости организма к физической нагрузке после длительного отдыха на каникулах, рекомендуется постепенно повышать дозировку физической нагрузки в соответствии с возможностями занимающихся, что, в свою очередь, способствует восполнению недостатка двигательной активности, повышению уровня работоспособности и совершенствованию физической формы.
4. Выявлено, что при соблюдении чувства меры, постепенности и регулярности в физических нагрузках (особенно в начале семестра), занятия приносят не только пользу, но и удовольствие, что выражается в повышении эмоциональной составляющей.
5. Исследование также показало, что применение разработанной методики в учебном процессе позволяет улучшить точность и отчетливость движений, повысить уровень

координационной и двигательной подготовленности, улучшить эмоциональное состояние и мотивацию к занятиям, что также способствует развитию чувства коллективизма.

б. По результатам исследования выявлено, что разработанная методика занятий физическими упражнениями с использованием движений танца вальс позволяет нивелировать нарушения осанки, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскостях, что выражается в достоверной коррекции асимметрий правой и левой половин туловища, неравномерности треугольников талии, снижением грудного кифоза, а также уменьшением поясничного лордоза; и нормализации положения плеч.

Подобные изменения привычного стереотипа осанки, ее коррекция в процессе занятий физической культурой, полностью соответствуют комплексному, системному подходу к повышению уровня здоровья подрастающего поколения.

Заключение

Позитивные изменения по всем исследуемым показателям подтвердили правильность подбора объема и интенсивности танцевальных композиций, используемых на занятиях по физическому воспитанию студентов.

Следовательно, можно констатировать, что в физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо развивать процессы интеграции физической культуры с танцевальной культурой, что обогащает физкультурно-спортивную отрасль и адекватно соответствует современным потребностям высшего образования.

Также, учитывая выявленную выраженную оздоровительную направленность разработанной нами методики в виде коррекции нарушений осанки в различных плоскостях, можно рекомендовать использование данной методики в проектировании здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий как в высших, так и в средних учебных заведениях.

Все вышеизложенное подтверждает высокую эффективность разработанной нами методики преподавания вальса в учебном процессе по физической культуре, которая может быть использована в условиях других учебных заведениях.

Список литературы

1. Ильин В.Н. Физическая работоспособность человека: оценка и коррекция, биоритмологические аспекты / В.Н. Ильин, Ю.А. Попадюха, Ю.А. Бородин. – Киев, 2008. – 130 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – М.: «Питер», 2003. – 382 с.

3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – М.: «Питер», 2005. – 411 с.
4. Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье / В.А. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. – М., 2008. – 447 с.
5. Российский гуманитарный энциклопедический словарь: В 3 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС: Филол. фак. С.-Петербур. гос. ун-та, 2002.
6. Солодков А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. / А.С. Солодков. – Л.: ГАФК имени Лесгафта П.Ф., 1995. – 47 с.
7. Царапкин Л.В. Теоретические и практические основы профессионально-прикладного физического воспитания в ВУЗе / Н.Е. Калинина, В.Д. Марушкин, В.С. Якимович, М.Н. Жегалова, Л.В. Царапкин. – Волгоград: ВолгГАСУ, 2014. – 199 с.
8. Царапкин Л.В. Реабилитация опорно-двигательного аппарата в свете теории функциональных систем / Сб. «Проблемы диагностики, укрепления и реабилитации опорно-двигательного аппарата у спортсменов». Материалы Международной научно-практической конференции. – Волгоград: ФГОУ ВПО ВГАФК 2008 – С. 158.
9. Физиология человека / Под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 654 с.
10. Филлипов М.М. Психофизиология функциональных состояний / М.М. Филлипов. – К.: МАУП, 2006. – 238 с.

Рецензенты:

Анцыперов В.В., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г.Волгоград.

Вершинин М.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.