

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского»
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)**

**Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции,
традиции, инновации**

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations

**Сборник научных трудов
Collection of Scientific Works**

**Севастополь
Sevastopol
2020**

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 8 от 28.10.2020 г.

Коллектив авторов.

Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – 472 с.

ISBN 978-5-9908085-3-0

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations : Collection of Scientific Works. – Simferopol: V.I. Vernadsky Crimean Federal University , 2020. – 472 p.

ISBN 978-5-9908085-3-0

В сборнике размещены статьи, обобщающие результаты научных исследований работников высших учебных заведений, школ, сотрудников государственных и региональных организаций и учреждений, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни, физической культурой, спортом.

Материалы сборника отпечатаны в редакции авторских оригиналов. Редакционная коллегия не всегда полностью разделяет точки зрения авторов, тем не менее, считает их интересными и поддерживает их начинания. В рукописи сборника сохранена авторская позиция каждого автора, внесенные изменения носят исключительно редакционный характер.

Сборник предназначен для учёных, специалистов, изучающих сферу физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, обучающихся.

Техническая редакция: кандидат педагогических наук, доцент Терницкая С.В., кандидат биологических наук, доцент Бочкарева Т.И., кандидат медицинских наук Алтынбекова З.Б., кандидат педагогических наук Строшкова Н.Т., старший преподаватель Глобенко Р.Р., старший преподаватель Щекин Д.В.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт
(филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени
В. И. Вернадского», 2020

© Коллектив авторов, 2020

ISBN 978-5-9908085-3-0

Редакционная коллегия:

Лазницкая Наталья Фёдоровна

Директор Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», кандидат географических наук, доцент

Екимова Зульфия Залетдиновна

Заместитель директора по учебно-воспитательной и научной работе Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

Терницкая Светлана Викторовна

Заведующий кафедрой физической культуры Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» кандидат педагогических наук, доцент

1. Болотин А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической культуре и спорту: дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Александр Эдуардович Болотин; – СПб., 2001. – 287 с.
2. Колбасова И.В. Детский Фитнес / И.В. Колбасова // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. – 2008. – 261 с.
3. Купцова В.Г. Терминология как основа профессиональной компетентности педагога физической культуры в ВУЗе / В.Г. Купцова, И.В. Чикенева // Ценностный потенциал образования в формировании личности: методология и прикладные основания: сборник статей к Международной научно-практической конференции (19-20 октября, 2018 г.). – Оренбург, 2018. - С. 160-164.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ.культуры / В.П. Филин; – М.: ФиС, 1987. – 127 с.
5. Филиппова С.О. Понятие «Фитнесс-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система» / С.О. Филиппова // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер, науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – С. 11-23.

УДК 796

Милашук Наталья Степановна.
магистр педагогических наук,
преподаватель кафедры физической культуры,
УО «Брестский государственный университет имени А.С, Пушкина»,
г. Брест, РБ

ТАНЕЦ КАК ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Аннотация. Танец всегда был популярен во многих странах, однако только профессиональные танцоры с точностью могут сказать, что это колоссальная физическая нагрузка. Мало кто из студенческой молодёжи задумывается о том, что танец способен не только развивать различные физические качества, но и благотворно влияет на весь организм в целом. Танцевать можно везде, одному, с партнёров или в компании и этот способ физической нагрузки не требует специального оборудования. Ритм музыки способен как поднимать настроение, так и расслаблять не только психологически, но и физически. С уверенностью можно сказать, что танец в любом возрасте несёт только положительные моменты в различных аспектах. Танец – это здоровье души и тела.

Ключевые слова. Танец, искусство, здоровье, ритм, нагрузка, тренировка, физические качества, музыка, лечение, профилактика, гармония.

Milashuk N.S. Dance as an exercise. UO "Brest State A.S. Pushkin University", Brest, Belarus

Annotation. Dance has always been popular in many countries, but only professional dancers can accurately say that this is a tremendous physical activity. Few students think that dance can not only develop various physical qualities, but also have a beneficial effect on the whole

organism. You can dance everywhere, alone, from partners or in a company, and this method of physical activity does not require special equipment. The rhythm of music can both lift the mood and relax not only psychologically, but also physically. We can say with confidence that dance at any age carries only positive aspects in various aspects. Dance is the health of mind and body.

Keywords. Dance, art, health, rhythm, load, training, physical qualities, music, treatment, prevention, harmony.

Физическое воспитание считается одним из ключевых моментов в обеспечении высокой жизненной работоспособности людей. Без регулярных, систематических и специально организованных физических упражнений человек не в состоянии достичь нужного уровня физической подготовленности, который будет способствовать поддержанию его здоровья, и обеспечивать полноценную жизнь.

Танец – это искусство пластичных и ритмичных движений тела; ряд таких движений, исполняемых в собственном темпе и ритме в такт музыке, а также музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений [1].

Танцевальные па происходят от основных форм движений самого человека – ходьбы, бега, прыжков, подпрыгиваний, скачков, скольжений, поворотов и раскачиваний.

Танцы – это не только развлечение, как считает большинство людей, но и хорошая физическая нагрузка. Как физическая нагрузка танцы имеют следующие плюсы:

1. Позволяют тренировать не только все группы мышцы, но и развивать выносливость и координацию, улучшать функции сердца, сосудов, легких, суставов и других органов и систем.

2. Танцевать можно всем, вне зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Нужно лишь выбрать подходящий именно вам вид танцев.

3. Танцевать можно везде. По своему оздоровительному воздействию на организм танцы сравнимы с лыжным спортом или, например, велоспортом, но для того, чтобы покататься на лыжах, нужен, как минимум, снег и сами лыжи, а для велоспорта – велосипед. Заниматься танцами же можно, не выходя из дома, тем самым создавая определенную физическую нагрузку на свой организм.

4. Танец – это кардионагрузка. Происходит тренированность сердца. Ритм ускоряется, организм насыщается кислородом, сердечно-сосудистая система укрепляется. Танец как кардионагрузка поможет нормализовать давление, снизить количество плохого холестерина, улучшить сон и общее самочувствие.

5. Танцы позволяют похудеть и привести свое тело в порядок. Занятия танцами помогают интенсивно сжигать жиры и лишние калории, особенно если чередовать танцы с силовыми тренировками.

6. Можно самостоятельно дозировать свою нагрузку, выбирать направление танцев, переходить от простого к сложному.

7. Занятия танцами улучшают состояние нервной системы.

Оздоровительный эффект танцев безграничен. Они способствуют снятию мышечных зажимов, профилактике гипертрофии мышц и артрита, снижению риска отложения солей в организме, мышечный корсет становится более подтянутым и крепким, сохраняется упругость межпозвонковых дисков, исправлению плоскостопий и искривления позвоночника, выработке красивой осанки и грациозности, улучшению

циркуляции крови, снабжению тканей и клеток организма кислородом, повышению мышечного тонуса, укреплению суставов.

Под воздействием танцев повышается выносливость человека, укрепляется сердечно-сосудистая (предотвращение венозных застоев) и пищеварительная система (происходит массаж внутренних органов, нормализуется работа кишечника, улучшается цвета лица, препятствует накоплению шлаков в организме), развивается дыхательная система (увеличивается объем легких, происходит профилактика астмы), в целом, улучшается и налаживается работа всех органов и систем.

Растяжка в заключительной части занятия снимает мышечное напряжение, развивает гибкость, приводит дыхание в норму, тонизирует и укрепляет все группы мышц.

Нельзя не отметить и положительное влияние танцев на эмоциональное состояние человека.

Занимаясь под ритмичную и приятную музыку, мышцы расслабляются, в кровь начинают поступать эндорфины – гормоны счастья, следовательно, у человека поднимается настроение. Люди, которые занимаются танцами в группах, заводят новые знакомства; они более раскрепощенные, просты в общении. Танцуя, человек обретает гармонию со своим телом, ощущает легкость и душевный подъем, забывает свои страхи и тревожность. Учеными доказан тот факт, что танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов [2].

Существует много разных направлений танцев: современные, бальные, народные, спортивные, эстрадные, уличные и многие другие. Все это является в первую очередь физической нагрузкой. Разные стили танца оказывают большое влияние на гибкость, силу, координацию, уровень выносливости и эмоциональное благополучие человека.

Спортивные танцы – это довольно сложно координационный вид спорта, развивает такие качества как физическая сила, гибкость и координация, выносливость – каждый танец необходимо исполнять на протяжении 1,5– 2,15 минуты. Занятие спортивными танцами дает значительную спортивно-физическую нагрузку. Систематическая тренировка движений разной направленности благоприятно сказывается на физическом самочувствии учащихся. В результате регулярных занятий танцами создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки. При исполнении латиноамериканских танцев в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов.

Хип-хоп – энергичное и весьма энергозатратное танцевальное направление, в котором преобладают движения, обращенные вниз, расслабленные полусогнутые колени и корпус тела, находящийся в низкой посадке. Данный вид танцев позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, скорректировать лёгкую сутулость и сформировать пропорциональную фигуру, хорошо прорабатывает мышцы ног, рук и плечевого пояса, улучшает мелкую моторику.

Рок-н-ролл – занятия данным видом танцев помогает избавиться от регулярных простудных заболеваний, облегчают течение астмы. Занятия рок-н-роллом способны убрать чувство неудовлетворенности самим собой.

Танец живота – является более щадящим видом физической активности, т.е. колени, голени и ступни не подвергаются чрезмерной нагрузке и перенапряжению. В этом танце прорабатываются такие мышцы, которые трудно задействовать в ходе обычных упражнений.

Такая физическая нагрузка способствует здоровому протеканию беременности и облегчает роды. Также способствует улучшению самочувствия, циркуляции крови.

Латиноамериканские танцы – это такие направления, как ча-ча-ча, румба, самба, пасодобль, джайв, бачата, сальса, танго и многие другие. Основная особенность данного вида танцев — это постоянная работа мышц бёдер при зафиксированном положении спины и пружинящий шаг. Это приводит к тому, что основная нагрузка приходится на мышцы плеч, поясницы и ног. Также это направление помогает улучшить сердечный ритм и кровообращение.

Зумба – это фитнес-программа для похудения. Позволяет проработать практически все группы мышц, при этом, не изматывая человека однотипными упражнениями и движениями.

Балет – классический пример кардиотренировки. За час занятий балетом вы потеряете около 500 ккал. При этом во время интенсивных занятий балетом вы не сможете нарастить нежелательные мышцы, увеличивая объем тела. Тренировочный процесс построен таким образом, что вы будете терять лишние килограммы и жировую прослойку. Сами мышцы станут более сухими и подтянутыми.

Джаз, чечетка улучшают координацию движений, способствуют развитию чувства ритма; занятия фламенко позволяют привести в порядок мышцы плеч, предплечий и рук.

Ирландские танцы улучшают осанку, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы ног. Степ-танец развивает равновесие и координацию, тренирует сердце и оздоравливает суставы.

Стрип-данс улучшает подвижность суставов, тренирует мышцы всего тела, а также способствует сжиганию калорий, т.е. похудению.

Танец – это физическая активность, которая способствует развитию силы и гибкости, обеспечивает здоровье и нормальное развитие организма.

Недостаток движений, если он небольшой приводит к приостановке или снижению роста дееспособности организма. Полное отсутствие физической нагрузки приведёт к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям. Положительное воздействие танца как физической активности выражается не только в улучшении работы всех органов и систем человеческого организма, но и проявления бодрости, жизнерадостности, в пробуждении энергии активности, в развитии устойчивости организма к внешним влияниям, в том числе и заболеваниям инфекционного характера. Регулярные занятия танцами помогают избавиться от частых простудных заболеваний, бронхитов и облегчают течение астмы.

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризующий общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима.

Регулярные занятия танцами, повышенный двигательный режим у людей разного возраста способствуют повышению функциональных возможностей организма. Особенно это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у немолодых людей. Танцы – это не только развлечение, но и хорошая физическая нагрузка.

В танцах задействуются абсолютно все части тела, каждый миллиметр тела во время танца под полным контролем, что способствует развитию координации.

Занятия танцами способствуют развитию гибкости. У гибкого человека риск получения травмы значительно ниже, отличная скорость кровообращения, мышцы восстанавливаются быстрее, а на тренировках такие люди сильнее, быстрее и выносливее.

Танцы хороши тем, что практически безвредны для здоровья. Начинать заниматься танцами можно практически в любом возрасте, а многообразие программ позволяет выбрать именно ту, которая будет подходить вам по темпераменту и уровню физической подготовки.

Танцы полезны и беременным. Так, например, восточные танцы приятны даже малышам в утробе матери. Дети заряжаются позитивом, получают своеобразный массаж во время покачиваний мам. У женщин улучшается обмен веществ, становится упругой и более эластичной кожа, а это в последующем поможет избежать растяжек.

Резюмируя, мы пришли к выводу, что танцы способствуют развитию физических качеств человека, как и другие виды физических нагрузок. Особенностью занятий танцами является гармоничное развитие тела. Систематические занятия танцами продлевают жизнь человека, улучшают мозговую деятельность, память, мышление, снижают риск возникновения многим болезням, например, болезни Альцгеймера, способствуют поддержанию здоровья и обеспечивают повышенное эмоциональное состояние.

Список использованных источников

1. Ожегов, С И [Электронный ресурс] : Материал из Википедии – свободной энциклопедии : Версия 10326782, сохран. в 16:02 UTC 4 августа 2008 / Авторы Википедии // Википедия, свободная энциклопедия. – Электрон. дан. – Сан-Франциско: Фонд Викимедиа, 2008. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=10326782>
2. Сырцова М.В., Стрельцова И.А. «Влияние танцев на организм человека» [Электронный ресурс]. – www.scienceforum.ru – Режим доступа: – <https://www.scienceforum.ru/2017/2232/26456/>.
3. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.– 256 с

УДК 796

Милашук Наталья Степановна

магистр педагогических наук,

преподаватель кафедры физической культуры,

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,

г. Брест, РБ

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. Ориентация студенческой молодёжи на здоровый образ жизни одна из главных задач, которая ложиться на плечи преподавателей кафедры физической культуры того или иного ВУЗа страны. Зачастую только в процессе обучения в ВУЗе, под