



ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ
СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ У ПРОЦЕСІ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ
ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ
ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО
СТАНУ ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ

Демідова Оксана, Єлісеєва Дар'я, Степанова Ірина, Ковтун Алла
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-100

Annotation

Introduction. One of the most pressing problems of modern society is the physical condition of student youth, which lays the foundations for future health, necessary for a full life and the opportunity to realize oneself as a highly qualified specialist in various fields. More often than not, the stress of the educational process experienced by today's students leads to insufficient physical activity, sometimes due to a lack of time, and sometimes due to a reluctance to attend classes offered by higher education institutions, both within the curriculum and beyond. Therefore, at present, the question of searching for new approaches, forms and methods of the content of physical education of student youth remains relevant. Recently, the interest of young people, namely girls, in aerobics has increased significantly. Dance aerobics is of particular interest. There are many types of dance aerobics in which the use of elements of a particular dance is proposed. Types of dance aerobics depend on the style of dance and most often the quantity of elements that are performed during the lesson have a narrow focus. The use of elements of Latin American and European sports dances in the process of physical culture and health-improving classes in dance aerobics will expand the motor potential of students, create conditions for increasing the physical and functional readiness of girls. A different character and style of dancing will positively contribute to the development of physical qualities and play the role of a relaxing component during classes, help make classes more colorful, which, in turn, will help remove the negative psychological consequences of mental stress.

The hypothesis of the research is that the use of elements of sports dance in the process of physical culture and health improving dance aerobics classes will improve the physical condition of female students 19-20 years old.

Purpose of the research: to determine the influence of physical culture and health-improving classes of dance aerobics with elements of sports dance on the physical condition of female students 19-20 years old.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature data, questionnaires, anthropometric methods, pedagogical testing, functional research methods, rapid assessment of the level of physical health according to the method of G.L. Apanasenko, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The study involved 24 female students 19-20 years old, in non-education time engaged in various types of aerobics on the basis of the University of the National University. Olesya Gonchara, Dnipro, belongs to the main medical group for health reasons.

According to the results of the study, it was found that the use of elements of sports dancing in the process of physical culture and health-improving dance aerobics contributes to: improving the functional reserves of the

cardiovascular and respiratory systems of 19-20 years old female students, increasing their level of physical fitness, which has a positive effect on the level of somatic health of female students.

Conclusions.

1. The usage of the sport dance elements during dancing aerobic classes has positive effects on physical preparation of the girls 19-20 years old, cardio-vascular and breathing system state and forms students' motivation to visit physical classes regularly.

2. The usage of the sport latin dance elements during dancing aerobic classes gives a possibility to use specific muscle groups, that are almost inactive via classical aerobic exercises. Dances features such as samba, cha-cha-cha, rumba and jive improve ligaments elasticity, joints mobility, muscle strength and tonus. As an addition, the usage of standard dance elements helps to coordinate top and bottom limbs. Breathing exercises together with waltz elements lead to load descent and perform as a relaxing exercise at the end of the class. Special dance music character improves rhythm feeling and contributes to emotionally vivid class consumption.

Keywords: female students 19-20 years old, physical culture and health-improving classes in dance aerobics, physical training, elements of sports dance, Latin American and European dance programs.

Анотація

Вступ. Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства є фізичний стан студентської молоді, в яку закладаються основи майбутнього здоров'я, необхідного для повноцінного життя, та можливості реалізувати себе як висококваліфікованого фахівця в різних галузях. Найчастіше навантаження освітнього процесу, яке відчувають на собі сучасні студенти, призводить до недостатньої рухової активності іноді через брак часу, а іноді і через небажанням відвідувати заняття, які пропонують заклади вищої освіти як в рамках навчальної програми, так і в позаурочний час. Тому зараз залишається актуальним питання пошуку нових підходів, форм і методів до змісту фізичного виховання студентської молоді. Останнім часом значно підвищився інтерес молоді, а саме – дівчат, до занять аеробікою. Особливий інтерес викликає танцювальна аеробіка. Існує багато видів танцювальної аеробіки, в яких пропонується застосування елементів того чи іншого танцю. Види танцювальної аеробіки залежать від стилю танцю і, частіше всього, кількість елементів, які виконуються протягом заняття, мають вузьку спрямованість. Застосування в процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою елементів спортивних танців латиноамериканської і європейської програми дозволить розширити руховий потенціал студенток, створить умови до підвищення фізичної і функціональної підготовленості дівчат. Різний характер і стиль танців буде позитивно сприяти і розвитку фізичних якостей, і виконувати роль релаксаційного компоненту протягом занять, допоможе зробити заняття більш забарвленим, що, в свою чергу, допоможе усунути негативні психологічні наслідки напруженого розумового навантаження.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що використання елементів спортивних танців в процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою дозволить покращити фізичний стан дівчат 19-20 років.

Мета дослідження: визначити вплив фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців на фізичний стан дівчат 19-20 років.

Матеріал і методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, антропометричні методи, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 24 студентки 19-20 років, які у позанавчальний час займаються різними видами аеробіки на базі закладу вищої освіти Національного університету ім. Олесея Гончара м. Дніпро та за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи.

Результати: в результаті дослідження визначено, що застосування елементів спортивних танців в процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою сприяє: покращенню функціональних резервів серцево-судинної та дихальної системи дівчат 19-20 років, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, що позитивно впливає на рівень соматичного здоров'я студенток.

Висновки.

1. Застосування елементів спортивних танців у процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою сприяє підвищенню рівня фізичної і функціональної підготовленості дівчат 19-20 років, покращує стан їх серцево-судинної та дихальної системи, формує у студенток мотивацію щодо регулярного відвідування фізкультурно-оздоровчих занять.

2. Використання елементів латиноамериканської програми спортивних танців в процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою дозволяє задіяти групи м'язів, які мають мале навантаження

при виконанні класичних вправ з аеробіки. Специфіка виконання елементів танців самба, ча-ча-ча, румба, джайв сприяє покращенню еластичності зв'язок, рухливості суглобів і зміцненню м'язів, позитивно впливає на тонус м'язів внутрішніх органів. Застосування елементів європейської програми танців дозволяє скоординувати роботу нижніх та верхніх кінцівок; в поєднанні з дихальними правами елементи танцю вальс сприяють поступовому зниженню навантаження, а в заключній частині заняття виступають в ролі релаксаційного компонента. Особливий характер танцювальної музики розвиває відчуття ритму, сприяє більш емоційному забарвленню заняття.

Ключові слова: дівчата 19-20 років, фізкультурно-оздоровчі заняття танцювальною аеробікою, фізичний стан, елементи спортивних танців, латиноамериканська і європейська програми танців.

Аннотация

Введение. Одной из самых актуальных проблем современного общества является физическое состояние студенческой молодежи, у которой закладываются основы будущего здоровья, необходимого для полноценной жизни и возможности реализовать себя как высококвалифицированного специалиста в различных областях. Чаще всего нагрузки образовательного процесса, которые испытывают на себе современные студенты, приводят к недостаточной двигательной активности иногда из-за нехватки времени, а иногда и нежелания посещать занятия, которые предлагают высшие учебные заведения как в рамках учебной программы, так и во внеурочное время. Поэтому в настоящее время остается актуальным вопрос поиска новых подходов, форм и методов содержания физического воспитания студенческой молодежи. В последнее время значительно повысился интерес молодежи, а именно - девушек, к занятиям аэробикой. Особый интерес вызывает танцевальная аэробика. Существует много видов танцевальной аэробики, в которых предлагается применение элементов того или иного танца. Виды танцевальной аэробики зависят от стиля танца, и, чаще всего, количество элементов, которые выполняются в течение занятия, имеет узкую направленность. Применение в процессе физкультурно-оздоровительных занятий танцевальной аэробикой элементов спортивных танцев латиноамериканской и европейской программы позволит расширить двигательный потенциал студенток, создаст условия для повышения физической и функциональной подготовленности девушек. Разный характер и стиль танцев будут положительно способствовать развитию физических качеств и выполнять роль релаксационного компонента в течение занятий, поможет сделать занятия более эмоциональными, что, в свою очередь, поможет устранить негативные психологические последствия напряженной умственной нагрузки.

Гипотеза исследования заключается в том, что использование элементов спортивных танцев в процессе физкультурно-оздоровительных занятий танцевальной аэробикой позволит улучшить физическое состояние девушек 19-20 лет.

Цель исследования: определить влияние физкультурно-оздоровительных занятий танцевальной аэробикой с использованием элементов спортивных танцев на физическое состояние девушек 19-20 лет.

Материал и методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, антропометрические методы, педагогическое тестирование, функциональные методы исследования, экспресс-оценка уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 24 девушки 19-20 лет, которые во внеучебное время занимаются различными видами аэробики на базе высшего учебного заведения Национального университета им. Олеса Гончара г. Днепр и по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе.

Результаты: в результате исследования определено, что применение элементов спортивных танцев в процессе физкультурно-оздоровительных занятий танцевальной аэробикой способствует улучшению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем девушек 19-20 лет, повышению уровня их физической подготовленности, что положительно влияет на уровень соматического здоровья студенток.

Выводы.

1. Использование элементов спортивных танцев в процессе физкультурно-оздоровительных занятий танцевальной аэробикой способствует повышению уровня физической и функциональной подготовленности девушек 19-20 лет, улучшает состояние их сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирует у студенток мотивацию, которая побуждает их регулярно посещать физкультурно-оздоровительные занятия.

2. Использование элементов латиноамериканской программы спортивных танцев в процессе физкультурно-оздоровительных занятий танцевальной аэробикой позволяет задействовать группы мышц, которые получают малую нагрузку при выполнении классических упражнений в аэробике. Специфика выполнения элементов танцев самба, ча-ча-ча, румба, джайв способствует улучшению эластичности связок, подвижности суставов и укреплению мышц, положительно влияет на тонус мышц внутренних органов. Применение

элементов европейской программы танцев позволяет скоординировать работу нижних и верхних конечностей; в сочетании с дыхательными правами элементы танца вальс способствуют постепенному снижению нагрузки, а в заключительной части занятия выступают в роли релаксационного компонента. Особый характер танцевальной музыки развивает ощущение ритма, способствует более эмоциональной окраске занятия.

Ключевые слова: девушки 19-20 лет, физкультурно-оздоровительные занятия танцевальной аэробикой, физическое состояние, элементы спортивных танцев, латиноамериканская и европейская программы танцев.

Вступ. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, зокрема й галузі фізичної культури та спорту, назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у закладах вищої освіти (ЗВО) – важливий етап формування майбутніх фахівців [5, 13, 16, 20, 23].

За останнє десятиліття рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді значно погіршився [8, 17]. Основними причинами такої ситуації, на думку багатьох дослідників [4, 6, 20], є дефіцит рухової активності протягом всього терміну навчання у освітніх закладах, зумовлений недосконалістю діючих державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти [17].

Існує багато наукових досліджень, присвячених покращенню процесу фізичного виховання студентської молоді в яких розглядаються: інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років, а саме співвідносяться застосування технології диференційованого і інтерактивного навчання [20]; застосування на заняттях зі студентами засобів: бойового фітнесу [26], атлетичної гімнастики [28], total-body-workout [10], степ-аеробіки [33]; розглядаються особливості ор-

ганізації методичної підготовки студентів у фізичному вихованні [19]; вивчаються технології формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою [22]; здійснюється пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні студентів з урахуванням їхньої мотивації до занять фізичною культурою [5].

Залучити сучасну молодь до регулярного відвідування фізкультурно-оздоровчих занять різної спрямованості можливо завдяки застосуванню різновидів оздоровчих видів рекреаційної діяльності. Одним із найпопулярніших оздоровчих видів рекреаційної діяльності серед дівчат різного віку є заняття танцями та різними видами аеробіки, особливо – танцювальної аеробіки.

Оздоровчі програми з аеробіки залучають широке коло студентів своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінювати зміст занять в залежності від їх інтересів та підготовленості. Аеробіка взагалі популярна як серед молоді, так і серед дітей і жінок різного віку. В наукових дослідженнях розглядаються застосування засобів танцювальної аеробіки на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку [29]; визначається: вплив аеробіки на рівень мотивації старшокласниць до занять фізичної культури [3, 37]; особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів [11].

Танцювальна аеробіка – напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи

на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою.

Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють різні види аеробіки: стріт-денс, модерн-денс, латина, сальса, самба, джаз, модерн та інші. [2, 7]. Особливістю танцювальної аеробіки є поєднання базових кроків з танцювальними елементами і композиціями. Це дозволяє урізноманітнювати рухові дії тих, хто займається, сприяє залученню до занять більшої кількості дівчат.

Фахівці доводять, що танцювальні вправи і елементи різноманітних танців, які застосовують у фізичному вихованні школярів, позитивно впливають на фізичний і психічний стан учнівської молоді [9, 21, 25, 35]. Спортивні танці позитивно впливають на фізичний розвиток, соціальну адаптацію і формування моральних аспектів особистості [24]. Елементи різноманітних танців, зокрема спортивних танців застосовуються у фізичній реабілітації [14].

Тому розгляд питання щодо застосування в процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою елементів спортивних танців для покращення фізичного стану дівчат 19-20 років є актуальним і зумовлює наше дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив фізкультурно-оздоров-

чих занять танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців на фізичний стан дівчат 18-19 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, антропометричні методи, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Обробку результатів дослідження було здійснено статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем

обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL для Mac-2015. Оцінка вірогідності відмінностей здійснювалась за критерієм Манні-Уїтні (U).

Учасники. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 30 дівчат 18-19 років. Від всіх дівчат, які взяли участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у тестуванні.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі закладу вищої освіти Національного університету ім. Олесь Гончара, м. Дніпро. У дослідженні брали участь 24 студентки віком 19-20 років, які за станом здоров'я відносились до основної медич-

ної групи. Студентки 19-20 років займались фізкультурно-оздоровчими заняттями в позанавчальний час: контрольна група займались степ-аеробікою, експериментальна група займались танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців. Заняття і в контрольній, і в експериментальній групах проводились три рази на тиждень, тривалістю по 60 хвилин. Експеримент тривав 8 місяців.

В ході експерименту було досліджено рівень фізичного стану дівчат 19-20 років на початку і в кінці експерименту.

Протягом експерименту було розроблено і впроваджено методику проведення фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною

Таблиця 1

Модель фізкультурно-оздоровчого заняття танцювальною аеробікою із застосуванням елементів спортивних танців для дівчат 19-20 років.

Частина заняття		Зміст	Тривалість, хв	ЧСС, уд•хв ⁻¹
Підготовча частина (warm up)	Перший блок "I розминка"	Базові вправи (різноманітні кроки) з рухами рук	5	80-110
	Другий блок "II розминка"	Базові та танцювальні комбінації з елементами танців ча-ча-ча і джайв, з різними варіантами переміщення	5	110-130
Основна частина (aerobics\ floor work)	Перший блок "III розминка"	Аеробні вправи середньої інтенсивності з поступовим зростанням навантаження. Танцювальні композиції з елементами танців ча-ча-ча, самба, румба	5	130-140
	Другий блок "Аеробна вершина"	Аеробні вправи високої інтенсивності з великою амплітудою рухів. Виконання танцювальних композицій з елементами танців ча-ча-ча, самба, джайв	20	140-160
	Третій блок "I заминка" (аеробна)	Аеробні вправи середньої інтенсивності. Виконання елементів танців повільний вальс і фокстрот. Дихальні вправи	3	130-140
	Четвертий блок "Силовий"	Анаеробні (силові) вправи статодинамічного характеру	15	140-170
Заклучна частина (cool down) "II заминка"		Хореографічні вправи, вправи на гнучкість, елементи та танцювальні комбінації танців повільний вальс та фокстрот, дихальні вправи, вправи на розслаблення	7	90-120
Загальна тривалість заняття			60 хв.	

Показники фізичного розвитку дівчат 19-20 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№ з/п	Показники	ЕГ (n=13)		КГ (n=11)	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	Маса тіла, кг	59,76±7,06	55,32±6,52*	60,44±7,54	59,36±7,52
2	Довжина тіла, см	167,01±5,37	167,80±5,12	167,72±6,40	167,76±6,42
3	Кистьова динамометрія, кг	25,56±1,32	29,12±1,18*	25,84±1,18	26,12±1,24*
4	Силовий індекс, %	44,56±1,29	51,43±1,11	44,76±1,14	47,29±1,06*
5	ОКГ, см	89,24±5,28	89,48±5,74	89,64±5,79	88,69±5,73

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

аеробікою з використанням елементів спортивних танців з дівчатами 19-20 років для підвищення рівня їх фізичного стану. Під час підбору елементів спортивних танців було враховано: показники фізичного стану дівчат 19-20 років на початок експерименту, основи побудови фізкультурно-оздоровчих занять, інтереси дівчат щодо танців латиноамериканської і європейської програми танців.

Ефективність експерименту визначалась за показниками фізичного стану дівчат 19-20 років, які було визначено до та після експерименту: показники фізичного розвитку: довжина тіла (см), маса тіла (кг), життєвий індекс ($\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$), кистьова динамометрія (кг), силовий індекс (%), ОКГ (см); показники функціонального стану: частота серцевих скорочень (ЧСС, $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$), систолічний (АТс, мм. рт. ст.) та діастолічний (АТд, мм. рт. ст.) артеріальний тиск, індекс Робінсона (ІР, ум.од.), максимальне споживання кисню (МСК, $\text{мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$), життєва ємність легенів (ЖЭЛ, мл); показники фізичної підготовленості за тестами: “Човниковий біг 4 x 9 м, с”, “Біг 100 м, с”, “Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів”, “Біг 2000 м, хв.”, “Стрибок у до-

вжину з місця, см”, “Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см”.

Таким чином, в ході дослідження було визначено особливості застосування елементів спортивних танців в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою з дівчатами 19-20 років, запропоновано модель фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців.

Результати. Нами вивчались питання щодо визначення впливу використання елементів спортивних танців у процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою на фізичний стан дівчат 19-20 років. Визначались показники фізичної підготовленості, антропометричні показники, показники функціонального стану та рівень соматичного здоров'я.

На початок експерименту середньостатистичні показники довжини тіла у дівчат контрольної та експериментальної груп відповідали віковій нормі. За показниками маси тіла у дівчат обох груп було виявлено надлишкову масу, а показники окружності грудної клітини відповідали середньому розвитку. Показники силового і життєвого індексів відповіда-

ли рівню “нижчий за середній” (табл. 2,3).

Результати визначення рівня функціонального стану дівчат 19-20 років обох груп свідчили, що на початок експерименту показники артеріального тиску дівчат знаходились в межах норми, а частота серцевих скорочень дещо перевищувала нормові значення. Було визначено недостатність функціональних можливостей серцево-судинної системи – показники індексу Робінсона у дівчат обох груп мали оцінку “середній”. Середньостатистичні показники аеробної продуктивності мали рівень “нижчий за середній”. Час відновлення ЧСС після 20 присідань складав більше 3 хв., що відповідало низькому рівню (табл. 3).

За результатами тестів для визначення рівня фізичної підготовленості було встановлено, що у дівчат 19-20 років на початок експерименту показники швидкості, витривалості, сили, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей знаходились на низькому рівні, показники гнучкості відповідали середньому рівню розвитку (табл. 4).

Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я дозволила зробити висновок, що до експерименту

Показники функціонального стану дівчат 19-20 віку контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№ п/п	Показники	ЕГ (n=13)		КГ (n=11)	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	ЧСС, уд•хв ⁻¹	75,39±14,92	68,86±14,15*	74,89±7,17	70,64±8,12*
2	АТ сист., мм. рт. ст.	119,2±7,75	117,00±5,77	118,40±7,46	118,8±6,00
3	АТ діаст., мм. рт. ст.	84,13 ±9,5	79,00±9,12	82,8±9,36	78,40±9,43*
4	МСК, мл•хв ⁻¹ • кг ⁻¹	41,05±1,16	45,75±1,38*	41,14±1,28	43,25±1,63
5	ЖЭЛ, мл	2732,39±299,04	3027,00±215,58	2719,20±287,95	2843,78±214,01
6	Жітцевий індекс, мл•кг ⁻¹	44,28±1,10	49,26±1,12	44,98±1,19	47,89±1,35
7	Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв, с	3,08±0,46	2,31±0,39	3,05±0,27	2,48±0,62
8	Індекс Робінсона, ум. од.	90,13±4,01	84,05±3,38*	90,56±3,87	89,76±3,12

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

53,90% дівчат контрольної та 53,80% дівчат експериментальної груп мали низький рівень здоров'я, а 32,70% дівчат контрольної та 28,90% дівчат експериментальної груп мали рівень здоров'я нижчий за середній.

На початок експерименту достовірних розбіжностей за показниками фізичного стану у дівчат контрольної та експериментальної груп не спостерігалось ($p > 0,05$).

Для визначення вподобань дівчат щодо вивчення елементів тих чи інших танців на початок експерименту було проведено анкетування. В анкеті дівчатам було запропоновано визначити елементи танців, які б вони хотіли виконувати на заняттях танцювальною аеробікою. Анкета містила елементи латиноамериканської і європейської програми танців, елементи хіп-хопа, сальси, джазу та класичного танцю. За результатами анкетування 38,46% і 30,79% дівчат експериментальної групи віддали перевагу щодо включення до фізкультурно-оздоровчих

занять танцювальною аеробікою елементів латиноамериканської і європейської програми танців відповідно, 15,38% виявили зацікавленість щодо застосування на заняттях елементів танцю сальса, 7,69% дівчат – елементів танців хіп-хоп та сальса.

Результати констатувального експерименту щодо визначення рівня фізичного стану дівчат 19-20 років та переваг до включення в заняття елементів латиноамериканської і європейської програми танців стали підґрунтям для розробки методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять з танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців.

Принцип застосування елементів спортивних танців полягає у наступному: під час виконання елементів латиноамериканської програми танців більш задіяні групи м'язів, які мають мале навантаження при виконанні класичних вправ з аеробікою. Так, техніка виконання багатьох фігур танцю самба передбачає застосу-

вання так званого «баунса» - послідовної роботи стоп, колін, стегон, черевних м'язів. Це дозволяє створити характерні пружні рухи ніг та маятникові рухи тазостегневого поясу, що, в свою чергу, дозволяє покращити еластичність зв'язок, рухливість суглобів, зміцнити м'язи стопи, гомілкоступеневі та ікроножні м'язи, м'язи стегна, позитивно впливає на тонус м'язів внутрішніх органів. Рухи в танцях ча-ча-ча і румба зумовлюють характерну роботу стегон з розворотом тазу та фіксацією стопи в певних положеннях, що збільшує її виворотність, покращує еластичність суглобів: тазостегневих, колінних та гомілкоступневих. Кікові кроки танцю джайв дозволяють збільшити тонус м'язів ніг, позитивно впливають на покращення функцій серцево-судинної та дихальної систем. Виконання елементів повільного вальсу в повільному темпі з відповідним диханням дозволяє знизити навантаження на функціональні системи організму, тому елементи цього

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості дівчат 19-20 віку контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№ п/п	Показники	ЕГ (n=13)		КГ (n=11)	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	Човниковий біг	75,39±14,92	68,86±14,15*	74,89±7,17	70,64±8,12*
2	4 x 9 м, с	11,01±0,53	10,47±0,77*	11,07±0,64	10,85±0,70*
3	Біг 100 м, с	16,38±0,98	15,27±0,78*	16,61±0,22	15,56±0,57*
4	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	17,47±3,83	21,93±2,78*	18,08±2,97	19,08±2,67
5	Біг 2000 м, хв.	12,76±2,15	11,98±1,87*	12,88±2,27	12,37±1,98
6	Стрибок у довжину з місця, см	175,48±5,62	195,11±4,85*	174,64±7,96	187,08±6,82
8	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	18,09±3,83	23,48±4,12*	18,16±2,05	20,00±1,79

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

танцю можуть застосовуватись як відновлювальний або релаксаційний компонент у процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою. Виконання елементів танцю фокстрот сприяє розвитку координаційних здібностей, дозволяє скоординувати роботу нижніх і верхніх кінцівок при поступовому русі, зміцнює м'язи стопи та дозволяє задіяти в роботі майже всі групи м'язів. Особливе значення при застосуванні елементів спортивних танців протягом фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою відіграє музичний супровід. Для кожного танцю як латиноамериканської, так і європейської програми музика має характерний ритм, який дозволяє виконувати як звичайні, так і синкоповані рухи, що дозволяє: легко дозувати навантаження, підвищувати не лише загальну, але і спеціальну витривалість, розвивати відчуття ритму і сприяє більш емоційному забарвленню заняття.

Танцювальна аеробіка, на відміну від класичної, де застосування вправ має чітку структуру,

послідовність і симетричність рухів, включає, окрім послідовності та структури, асиметричність і варіативність рухових дій. Тому при засвоєнні комплексів вправ виникають труднощі з координацією рухів. Засвоєння елементів спортивних танців не є виключенням і потребує достатнього часу і відповідного рівня підготовленості.

При плануванні фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців з дівчатами 19-20 років вирішувалися такі задачі: оздоровлення; засвоєння техніки танцювальних рухів; підвищення рівня фізичної підготовленості; покращення функціонального стану студенток. Враховуючи завдання фізкультурно-оздоровчих занять, в експериментальній групі підбиралось навантаження, яке відповідало функціональним можливостям організму студенток; вправи і елементи спортивних танців протягом підготовчого періоду носили нескладний характер і мали просту ритмічну струк-

туру, поступово ускладнюючись в міру засвоєння; заняття проводились в позанавчальний час, що сприяло не лише підвищенню рухової активності студенток, а ще й дозволяло знизити розумову і психологічну напругу, яка зазвичай виникає під час навчального процесу в закладах вищої освіти.

Модель фізкультурно-оздоровчого заняття танцювальною аеробікою із застосуванням елементів спортивних танців для дівчат 19-20 років надано в таблиці 1.

Заняття містило наступні частини: підготовча (warm up), основна (aerobics/floor work) і заключна (cool down) (табл. 1).

Підготовча частина включала в себе два блоки розминки. В першому блоці (I розминка) виконувались базові вправи (різноманітні кроки) з рухами рук. Вправи виконувались з положення стоячи з невеликим переміщенням та невеликою амплітудою рухів. Протягом другого блоку (II розминка) виконувались базові (крокові, приставні, синкоповані) кроки та застосовувались деякі елементи танців ча-ча-ча та джайв з рухами

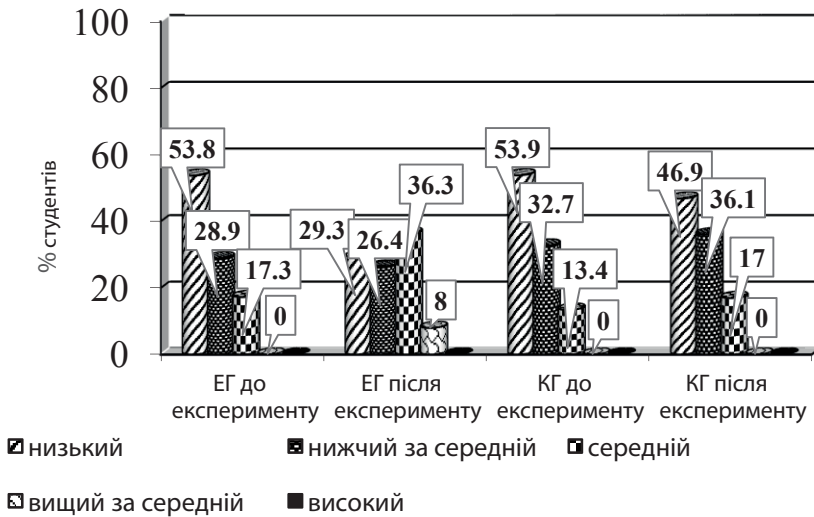


Рис. 1. Рівні соматичного здоров'я дівчат досліджуваних груп до та після експерименту, %

рук, з різними варіантами переміщень та середньою амплітудою рухів. Виконання вправ підготовчої частини сприяло: поступовому підвищенню ЧСС дівчат 19-20 років; підвищенню температури їх тіла; підготовці опорно-рухового апарату до подальшої роботи; підвищенню рухомості суглобів.

Основна частина фізкультурно-оздоровчого заняття танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців складалась з чотирьох блоків. В першому блоці (ІІІ розминка) застосовувались аеробні вправи середньої інтенсивності з поступовим зростанням навантаження (ходьба, біг, стрибки); базові рухи та танцювальні рухи. Виконувались елементи танців ча-ча-ча, самба, румба. Під час виконання елементів відбувалось поєднання рухів ніг з рухами рук. Виконувались комплекси вправ з базових фігур та танцювальні композиції з танців латиноамериканської програми. Танцювальні елементи виконувались в повільному і середньому темпі, відпрацьовувались вже засвоєні елементи та вивчались нові, відбувалось поєднання цих елементів у комплекси вправ та танцювальні композиції. У третьому блоці “Аеробна верши-

на” виконувались вправи високої інтенсивності з великою амплітудою рухів (ходьба, біг, стрибки, підскоки); танці ча-ча-ча, самба, джайв. Елементи спортивних танців виконувались у швидкому темпі із застосуванням синкопованого ритму. В танцювальних комбінаціях застосовувались засвоєні раніше елементи, оберти, синкоповані рухи, хвилі. Виконання базових вправ і елементів спортивних танців, які застосовувались у третьому блоці, сприяло підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму, зміцнювало кістково-м'язову систему, дозволяло розвивати рухові навички і удосконалювати координаційні здібності дівчат експериментальної групи.

В третьому блоці “І замінка” виконувались аеробні вправи середньої інтенсивності (ходьба). Виконувались елементи танців повільний вальс і фокстрот. Вправи виконувались через такт в повільному темпі у поєднанні з дихальними вправами, що сприяло поступовому зниженню навантаження, але не нижче аеробного порогу.

Вправи четвертого блоку “Силового” було спрямовано на

розвиток м'язів рук, спини, грудей, живота та ніг. Виконувались вправи стато-динамічного характеру з легким, середнім або високим ступенем навантаження, з предметами та без них. Навантаження підбиралось диференційовано в залежності від завдань основної частини заняття та рівня фізичного стану дівчат 19-20 років. Вправи виконувались серіями (1-3) з певною кількістю повторів. В четвертому блоці вирішувались завдання щодо можливостей корекції фігури та розвитку сили різних груп м'язів.

Заключна частина містила один блок “ІІ замінка”. В залежності від задач заняття в заключній частині в повільному темпі виконувались хореографічні вправи; елементи танців румба, повільного вальсу та фоксторту; активні та пасивні вправи на гнучкість із застосуванням статичних поз (глибокий стретчинг), вправи на координацію та рівновагу, вправи на розслаблення. Виконання запропонованих вправ і танцювальних комбінацій сприяло підвищенню еластичності суглобно-зв'язкового апарату та гнучкості м'язів, покращенню координаційних здібностей, зниженню ЧСС та відновленню організму.

Для визначення впливу запропонованої методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців було проведено порівняльний аналіз фізичного стану дівчат 19-20 років контрольної та експериментальної груп.

Ефективність використання елементів спортивних танців в процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою визначалась за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану та рівня соматичного здоров'я дівчат 19-20 років.

Так, після експерименту у дівчат експериментальної гру-

пи спостерігалось достовірне зменшення ваги тіла на 8,02% ($p < 0,05$), покращення показників кистьової динамометрії на 12,67% ($p < 0,05$) та показників силового індексу на 14,12% ($p < 0,05$) (табл. 2).

Після експерименту аналіз показників функціонального стану дівчат 19-20 років показав достовірні зміни в діяльності їх серцево-судинної системи. Так, під впливом фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців у дівчат експериментальної групи відбулось достовірне зниження ЧСС в стані спокою на 9,43% ($p < 0,05$), показники артеріального діастолічного тиску покращились на 6,09% ($p < 0,05$) (рис. 3).

Функціональні можливості резервів серцево-судинної системи досягли нормального стану: індекс Робінсона після експерименту оцінювався як «добре». Показник МСК у дівчат експериментальної групи достовірно покращився на 8,07% ($p < 0,05$), показники ЖЄЛ – на 10,72% ($p < 0,05$), життєвого індексу – на 9,46% ($p < 0,05$) (табл. 3).

Після експерименту відбулось достовірне покращення показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи за всіма показниками. Тест “Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см” дівчата виконали на “високому” рівні, показники покращились на 29,79%. На рівні “середній” було виконано тести “Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів” – показники покращились на 25,56%; “Стрибок у довжину з місця, см” – показники покращились на 11,19%.

За результатами експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я після експерименту у дівчат в експериментальній групі кількість дівчат з середнім рівнем здоров'я складала 36,30%, а рівень вище за середній спостерігався у 8,00% дівчат, до експерименту кількість

дівчат з середнім рівнем здоров'я складала 17,30%, рівень здоров'я вищий за середній не спостерігався у жодної дівчини (рис. 1)

Таким чином, фізкультурно-оздоровчі заняття танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців позитивно впливають на фізичний стан дівчат 19-20 років. Застосування елементів спортивних танців в процесі фізкультурно-оздоровчих занять дозволяє корегувати вагу тіла дівчат, сприяє підвищенню їх силових якостей, гнучкості, поліпшує функції серцево-судинної та дихальної систем, покращує рівень соматичного здоров'я.

Дискусія. У дослідженні підтверджено думку науковців стосовно того, що за допомогою танцювальних вправ можна досягти високої моторної компактності, динамічності та емоційності рухової діяльності, яка поєднується з освітньою діяльністю [18]: застосування на фізкультурно-оздоровчих заняттях танцювальною аеробікою елементів європейської і латиноамериканської програм танців значно розширило руховий потенціал дівчат 19-20 років експериментальної групи, сприяло більш емоційному проведенню занять, завдяки як музичному супроводу, так і за рахунок виконання різноманітних рухів, що є характерними для кожного танцю.

Результати дослідження підтвердили дані стосовно того, що застосування елементів спортивних танців протягом заняття сприяє зменшенню маси тіла [30]: після експерименту у дівчат спостерігалось достовірне зниження ваги тіла.

Підтверджено, що використання елементів спортивних танців в процесі фізкультурно-оздоровчих занять позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем [12, 21, 25], впливають на ритм серцевих скорочень, гли-

бину і частоту дихання [25]. Під впливом фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців у дівчат 19-20 років відбулось зниження ЧСС та покращення показників артеріального діастолічного тиску; індекс Робінсона після експерименту оцінювався як «добре»; спостерігалось достовірне покращення показників МСК – на 8,07% ($p < 0,05$), показників ЖЄЛ – на 10,72% ($p < 0,05$) і показників життєвого індексу – на 9,46% ($p < 0,05$).

Отримали подальший розвиток наукові дані про те, що використання елементів спортивних танців сприяє зміцненню основних груп м'язів, покращенню сили, гнучкості, витривалості та координації [9, 15, 24, 36, 38]. Після експерименту у дівчат експериментальної групи спостерігалось достовірне покращення за показниками тестів “Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см”, “Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів”, “Стрибок у довжину з місця, см”.

Доповнено дані щодо застосування елементів танців повільний вальс і фокстрот як відмінного засобу фізичної реабілітації після хвороб опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем [14, 31]: протягом експерименту в експериментальній групі елементи повільного танцю і фокстроту застосовувались в якості релаксаційного компонента.

Уперше запропоновано модель фізкультурно-оздоровчого заняття танцювальною аеробікою з використанням елементів європейської і латиноамериканської програми танців.

Висновки

1. Застосування елементів спортивних танців в процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою сприяє підвищенню рівня фізичної і функціональної підготовленості дівчат

19-20 років, покращує стан їх серцево-судинної та дихальної системи, формує у студенток мотивацію щодо регулярного відвідування фізкультурно-оздоровчих занять.

2. Результати педагогічного експерименту показали, що у дівчат 19-20 років, які займалися фізкультурно оздоровчими заняттями танцювальною аеробікою з використанням елементів спортивних танців, достовірно поліпшились показники гнучкості – на 29,79% ($p < 0,05$), сили – на 25,56% ($p < 0,05$), швидко-силових якостей – на 11,19% ($p < 0,05$), координаційних здібностей – на 8,76% ($p < 0,05$). Також достовірно покращились показники ЧСС – на 9,43% ($p < 0,05$), показники МСК – на 8,07% ($p < 0,05$), показ-

ники ЖЄЛ – на 10,72% ($p < 0,05$), резерви серцево-судинної системи – індекс Робінсона оцінювався як «добре».

3. Використання елементів латиноамериканської програми спортивних танців в процесі фізкультурно оздоровчих занять танцювальною аеробікою дозволяє задіяти групи м'язів, які мають мале навантаження при виконанні класичних вправ з аеробіки. Специфіка виконання елементів танців самба, ча-ча-ча, румба, джайв сприяє покращенню еластичності зв'язок, рухливості суглобів та зміцненню м'язів, позитивно впливає на тонус м'язів внутрішніх органів. Застосування елементів європейської програми танців дозволяє скоординувати

роботу нижніх і верхніх кінцівок; в поєднанні з дихальними елементами танцю вальс сприяють поступовому зниженню навантаження, а в заключній частині заняття виступають в ролі релаксаційного компонента. Особливий характер танцювальної музики розвиває відчуття ритму, сприяє більш емоційному забарвленню заняття.

Вдячності. Висловлюємо подяку керівництву закладу вищої освіти Національного університету ім. Олеся Гончара, м. Дніпро за надану можливість провести дослідження на базі закладу вищої освіти.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Андреева Р.І. Вплив занять степ-аеробікою на організм жінок 25-40 років. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. 2013. Вип. 2. С. 202-208.
2. Арефьев В.Г., Буйницька О.А. Основи теорії та методики фізичного виховання. Підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
3. Балацька Л.В., Єремія Я.І. Вплив аеробіки на рівень мотивації старшокласниць до занять з фізичної культури. Молодий вчений. № 3.3 (55.3). 2018. С. 27-30.
4. Барыбина Л.Н. Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С.С. Єрмакова]. Харків. 2012. № 10. С. 10-15.
5. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. 3-е изд., стереотип. Москва: Издательский центр «Академия», 2013. 416 с.
6. Богданова Т.В. Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. 2012. 213 с.
7. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов : метод. разработ. / сост. О.П. Кузнецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. Тамбов : Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ. 2018. 24 с.
8. Демідова О.М., Могилко С.П. Оцінка фізичної

References

1. Andriieva R.I. Vplyv zaniat step-aerobikoju na orhanizm zhynok 25-40 rokiv. Psykholoho-pedahohichni osnovy humanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu v shkoli ta VNZ. 2013. Vyp. 2. S. 202-208 [In Ukrainian].
2. Arefiev V.H., Buinytska O.A. Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia. Pidruchnyk. Kamianets-Podilskyi. 2011. 368 s. [In Ukrainian].
3. Balatska L.V., Yeremiia Ya.I. Vplyv aerobiky na riven motyvatsii starshoklasnyts do zaniat z fizychnoi kultury. Molodyi vchenyi. № 3.3 (55.3). 2018. S. 27-30 [In Ukrainian].
4. Barybina L.N. Vliyaniye primeneniya sistemy individualizatsii fizicheskogo vospitaniya v vysshem uchebnoy zavedenii na funktsionalnoye sostoyaniye studentok. Pedagogika. psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: zb. nauk. prats [za redaktsieyu prof. S. S. Ermakova]. Kharkiv. 2012. № 10. S. 10-15 [In Ukrainian].
5. Bezrukikh M. M., Sonkin V. D., Farber D. A. Vozrastnaya fiziologiya. 3-e izd., stereotip. Moskva: Izdatelskiy tsentr «Akademiya». 2013. 416 s. [In Russian]
6. Bogdanova T. V. Tekhnologiya realizatsii programy po aerobike dlya studentok vysshikh uchebnykh zavedeniy: dis. ... kand. ped. nauk; Nats. gos. un-t fiz. kultury. sporta i zdorovia imeni P. F. Lesgafta. Sankt-Peterburg. 2012. 213 s. [In Russian]
7. Vliyaniye zanyatiy aerobikoy na fizicheskoye sostoyaniye organizma studentov : metod. razrab.

- підготовленості студентів I-V курсів державного закладу - Дніпропетровська медична академія МОЗ України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 114-118.
9. Демідова О., Сич Д. Вплив секційних занять зі спортивних танців на психофізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2020. С. 23-28.
 10. Демідова О.М., Єлісєєва Д.С. Використання засобів tbw (total-body-workout) в процесі фізичного виховання студенток 19-20 років. The 5th International scientific and practical conference "Science and education: problems, prospects and innovations" (February 4-6, 2021) CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. 2021. p. 430-437.
 11. Зеніна І.В., Кузьменко Н.В., Гаврилова Н.М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 89-91. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).17
 12. Клапчук В., Присяжнюк О. Валівач К. Вплив спортивних бальних танців на рівень фізичного здоров'я підлітків середнього шкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 2(8). С. 73-77.
 13. Кошелева Е. Теоретико-методологические подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов. Спортивный вiсник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 87-92
 14. Кравчук Т.М. Моделирование процесса навчання з дисципліни "Танці в фізичній реабілітації". Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 5. С.46-51.
 15. Кравчук Т.М., Голівець К.М. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 04 С.11-16
 16. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. Посібник. Київ. Олімпійська література. 2010. 248 с.
 17. Круцевич, Т.Ю., Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109-115.
 18. Кушнерчук І. Місце танцювальних вправ у системі засобів фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. 2008. Т.2. / sost. O. P. Kuznetsova. N. V. Shamshina. E. V. Golyakova. Tambov : Izd-vo GOU VPO TGTU. 2018. 24 s. [In Russian]
 8. Demidova O.M., Mohylko S.P. Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti studentiv I-V kursiv derzhavnogo zakladu - Dnipropetrovska medychna akademiia MOZ Ukrainy. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2018. №1. S. 114-118 [In Ukrainian].
 9. Demidova O., Sych D. Vplyv sektsiinykh zaniat zi sportyvnykh tantsiv na psykhofizychnyi stan ditei molodshoho shkilnoho viku. Tradytsii ta innovatsii v suchasniy pedahohichnii diialnosti: yevropeiskyy vymir. Zbirnyk naukovykh prats za materialamy naukovo-praktychnoi konferentsii. Izmail: RVV IDHU. 2020. S. 23-28 [In Ukrainian].
 10. Demidova O.M., Yelisieieva D.S. Vykorystannia zasobiv tbw (total-body-workout) v protsesi fizychnoho vykhovannia studentok 19-20 rokiv. The 5th International scientific and practical conference "Science and education: problems, prospects and innovations" (February 4-6, 2021) CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. 2021. p. 430-437 [In English].
 11. Zenina I.V., Kuzmenko N.V., Havrylova N.M. Osoblyvosti vplyvu zaniat z aerobiky na emotsiyni i fizychnyi stan studentiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2020. Vypusk 7 (127) 20. С. 89-91. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).17 [In Ukrainian].
 12. Klapchuk V., Prysiazhniuk O. Valivach K. Vplyv sportyvnykh balnykh tantsiv na riven fizychnoho zdorovia pidlitkiv serednoho shkilnoho viku. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universitetu. 2012. №2(8). S. 73-77 [In Ukrainian].
 13. Kosheleva E. Teoretyko-metodolohycheskye podkhody k sovershenstvovaniyu systemy fizycheskoho vospytanyia studentov. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2015. №2. S. 87-92 [In Ukrainian].
 14. Kravchuk T. M. Modeliuvannia protsesu navchannia z dystsypliny "Tantsi v fizychnii rehabilitatsii". Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2011. №5. S.46-51 [In Ukrainian].
 15. Kravchuk T.M., Holivets K.M. Osoblyvosti vykorystannia tantsiuvalnykh vprav u fizychnomu vykhovanni starshoklasnyts. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2015. № 04 S.11-16 [In Ukrainian].
 16. Krutsevych T. Yu., Bezverkhnia H. V. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navch. Posibnyk. Kyiv. Olimpiiska literatura. 2010. 248 s.

- С. 167-170.
19. Москаленко Н., Кошелева Е. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных вузов Приднепровского региона. Спортивный вiсник Приднiпров'я. 2017. № 3. С. 91-96
 20. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьева З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 10-13.
 21. Москаленко Н.В., Демідова О.М., Бодня В.П. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 105-118.
 22. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 201-206.
 23. Поньрко Е. А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. ФГОУВПО. Санкт-Петербург. 2013. 22 с.
 24. Сидоренко Р.А., Сафронова М.В. Влияние спортивных балльных танцев на физическое и социальное формирование личности. Проблемы Науки. 2019. №2 (135). С. 59-63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sportivnyh-balnyh-tantsev-na-fizicheskoe-i-sotsialnoe-formirovanie-lichnosti>
 25. Сидоренко Р.А., Сафронова М.В. Спортивные балльные танцы в качестве физической активности на уроке физической культуры. Проблемы Науки. 2019. №2 (135). С. 56-58. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-balnye-tantsy-v-kachestve-fizicheskoy-aktivnosti-na-uroke-fizicheskoy-kultury>
 26. Сидорчук Т., Анастасьева З. Використання засобів бойового фітнесу на заняттях з фізичного виховання зі студентками. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 172-176.
 27. Сидорчук Т., Анастасьева З. Фізична підготовленість студенток під впливом занять за фітнес-програмою Пілоксинг. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 233-235
 28. Степанова І., Черевко С., Плошинська А. Фізична підготовленість студентів під впливом занять атлетичною гімнастикою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С.140-143
 29. Степанова І.В. Засоби танцювальної аеробіки на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2009. Т. 2. [In Ukrainian].
 17. Krutsevych, T. Yu., Panhelova N.Ie. Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchych navchalnykh zakladakh. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2016. № 3. S. 109-115 [In Ukrainian].
 18. Kushnerchuk I. Mistse tantsiuvalnykh vprav u systemi zasobiv fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia u suchasnomu suspilstvi: Zbirnyk naukovykh prats. 2008. T.2. S. 167-170 [In Ukrainian].
 19. Moskalenko N., Kosheleva E. Osobennosti organizatsii metodicheskoy podgotovki studentov v sisteme fizicheskogo vospitaniya razlichnykh vuzov Pridneprovskogo regiona. Sportivniy visnik Pridniprov'ya. 2017. № 3. S. 91-96 [In Ukrainian].
 20. Moskalenko N., Sychova T., Anastasieva Z. Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia, spriamovani na zmitsnennia zdorovia studentok 17-18 rokiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2012. № 2. S. 10-13 [In Ukrainian].
 21. Moskalenko N.V., Demidova O.M., Bodnia V.P. Vplyv zaniat sportyvnyimi tantsiami na fizychnyi stan ditei molodshoho shkilnogo viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2019. №1. S. 105-118 [In Ukrainian].
 22. Moskalenko N., Korzh N. Tekhnolohiia formuvannia tsinnisnogo stavlennia u studentiv do samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2016. № 1. S. 201-206 [In Ukrainian].
 23. Ponyrko E. A. Korrektsiya osanki u studentok vuzov sredstvami ozdorovitelnykh vidov gimnastiki : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04; Natsionalnyy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kultury. sporta i zdorovia imeni P. F. Lesgafta. FGOUVPO. Sankt-Peterburg. 2013. 22 s. [In Russian]
 24. Sidorenko R. A., Safronova M. V. Vliyanie sportivnykh balnykh tantsev na fizicheskoye i sotsialnoye formirovaniye lichnosti. Problemy Nauki. 2019. №2 (135). S. 59-63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sportivnyh-balnyh-tantsev-na-fizicheskoe-i-sotsialnoe-formirovanie-lichnosti> [In Russian]
 25. Sidorenko R. A., Safronova M. V. Sportivnyye balnyye tantsy v kachestve fizicheskoy aktivnosti na uroke fizicheskoy kultury. Problemy Nauki. 2019. №2 (135). S. 56-58. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-balnye-tantsy-v-kachestve-fizicheskoy-aktivnosti-na-uroke-fizicheskoy-kultury> [In Russian]
 26. Sydorchuk T., Anastasieva Z. Vykorystannia zasobiv boiovoho fitnesu na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia zi studentkami. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2017. №3. S. 172-176 [In Ukrainian].

- С. 173-177.
30. Сырцова М.В., Стрельцова И.А. Влияние танцев на организм человека. Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» 2017. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029832>
 31. Тодорова В., Пасична Т. Оздоровчо-рекреативна функція хореографічної підготовки в спорті. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). Львів, 2018. С. 178-181.
 32. Поньрко Е. А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. ФГОУВПО. Санкт-Петербург. 2013. 22 с.
 33. Хрипач А. Г., Осінчук В. В., Булатов О. М., Заліско О. К. Степ-аеробіка у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 9 (117). С. 108-112.
 34. Школа О.М., Пятницька Д.В. Обґрунтування основних моделей навчання у вищому навчальному закладі. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : матеріали II наук.-практ. конф. (Харків, 21-22.04.2016 р.). Харків : ХДАФК. 2016. С. 72–74.
 35. Aldemir, G.Y., Ramazanoğlu, N., Çamlıgüney, A. F., & Kaya, F. (2011). The effects of dance education on motor performance of children. *Educational Research and Reviews*, 6/19, 979-982.
 36. Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6 week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body image*, 3/1, 57-66.
 37. Citation: Rokka, S., Kouli, O., Bebetos, E., Goulimaris, D., & Mavridis, G. Effect of Dance Aerobic Programs on Intrinsic Motivation and Perceived Task Climate in Secondary School Students. *International Journal of Instruction*, 2019. 12(1). DOI: 10.29333/iji.2019.12141a
 38. Pelclová J., Frömel R., Kryštof Skalík K., Stratton G. Dance and aerobic dance in physical education lessons: the influence of the student's role on physical activity in girls. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica* 2008. vol. 38, №. 2 P.85-92
 27. Sydorhuk T., Anastasieva Z. Fyzyczna podgotowlenist studentok pod vplyvom zaniat za fitnes-prohramoiu Piloksynh. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2018. № 1. S. 233-235 [In Ukrainian].
 28. Stepanova I., Cherevko S., Ploshynska A. Fyzyczna podgotovlenist studentiv pod vplyvom zaniat atletychnoiu himnastykoiu. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2018. № 2. S.140-143 [In Ukrainian].
 29. Stepanova I.V. Zasoby tantsiuvalnoi aerobiky na zaniattiakh z ditmy molodshoho shkilnoho viku. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 2009. T. 2. S. 173-177 [In Ukrainian].
 30. Syrtsova M.V., Streltsova I.A. Vliyaniye tantsev na organizm cheloveka. *Materialy IX Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchnoy konferentsii «Studencheskiy nauchnyy forum» 2017*. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029832> [In Russian]
 31. Todorova V., Pasichna T. Ozdorovcho-rekreatyvna funktsiia khoreografichnoi pidhotovky v sporti. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia : materialy KhI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (10–11 travnia 2018 roku, m. Lviv)*. Lviv, 2018. S. 178-181 [In Ukrainian].
 32. Ponyrko E. A. Korrektsiya osanki u studentok vuzov sredstvami ozdorovitelnykh vidov gimnastiki : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04; Natsionalnyy gosudarstvennyy universitet fizicheskoy kultury. sporta i zdorovia imeni P. F. Lesgafta. FGOU-VPO. Sankt-Peterburg. 2013. 22 s. [In Russian]
 33. Khrypach A. H., Osinchuk V. V., Bulatov O. M., Zalisko O. K. Step-aerobika u fizychnomu vykhovanni studentok zakladiv vyshchoi osvity. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats*. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2019. Vyp. 9 (117). S. 108-112 [In Ukrainian].
 34. Shkola O.M., Piatnytska D. V. Obgruntuvannia osnovnykh modelei navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. *Aktualni pytannia teorii ta praktyky psykhologo-pedahohichnoi pidhotovky fakhivtsiv v umovakh suchasnoho osvitnoho prostoru : materialy II nauk.-prakt. konf. (Kharkiv, 21-22.04.2016 r.)*. Kharkiv : KhDAFK. 2016. S. 72–74. [In Ukrainian].
 35. Aldemir, G.Y., Ramazanoğlu, N., Çamlıgüney, A. F., & Kaya, F. (2011). The effects of dance education on motor performance of children. *Educational Research and Reviews*, 6/19, 979-982 [In English].
 36. Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6 week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body image*, 3/1, 57-66 [In English].

37. Rokka, S., Kouli, O., Bebetos, E., Goulimaris, D., & Mavridis, G. Effect of Dance Aerobic Programs on Intrinsic Motivation and Perceived Task Climate in Secondary School Students. *International Journal of Instruction*, 2019. 12(1). DOI: 10.29333/iji.2019.12141a [In English].
38. Pelclová J., Frömel R., Krysztof Skalik K., Stratton G. Dance and aerobic dance in physical education lessons: the influence of the student's role on physical activity in girls. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica* 2008. vol. 38, №. 2 P.85-92 [In English].

Демідова Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: dancesport.demidova@gmail.com, тел. +38(097)5720916

Єлісеєва Дар'я

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Степанова Ірина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Ковтун Алла

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна