Жукевич Виктор Генадьевич
студент
Научный руководитель
Соболь Юлия Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

КУЛЬТУРА СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗОЖ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация: *недостаточность двигательной активности в студенческой среде нарастает, при этом мотивации к регулярным нагрузкам не хватает. На основе функционально-дидактического и социологического подходов мы рассматриваем современные уличные и клубные танцы как альтернативную практику вовлечения студентов в систематическую двигательную активность — составляющую массового студенческого спорта и физкультурно-оздоровительной работы вуза. Пульс при этом держится в аэробно-анаэробной переходной зоне (135–170 уд./мин), сопоставимой с беговыми тренировками средней интенсивности, что позволяет рассматривать танцевальные форматы как полноценный инструмент развития физических качеств. Кроме того, субкультурные институты танцевального сообщества — джемы и баттлы — превращают соревновательный стресс в состязание, поддерживающее сообщество, и тем самым снижают порог входа в регулярную двигательную активность. Предложена модель танцевальных курсов в образовательных модулях вузов и развития студенческих клубов как элемента экосистемы студенческого спорта.*

Ключевые слова: *двигательная рекреация, студенческая молодежь, современные танцы, физическое воспитание, брейкинг, аэробная выносливость.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Учеба перешла в цифровой формат, сидеть приходится подолгу и почти без движения. Исследования двигательного режима показывают, что у значительной доли студентов дефицит локомоторной активности составляет от 40% до 60% от гигиенической нормы. Хроническая гипокинезия снижает функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшает постуральный баланс и копит психоэмоциональную усталость [1].

Физическое воспитание в вузах упирается в противоречие. С одной стороны, программы заточены под унифицированные контрольные нормативы на циклических и общеразвивающих упражнениях [2]. С другой, современные студенты ждут от движения эмоций, принадлежности к субкультуре и возможности показать себя. Стандартные занятия репродуктивны, студент от них отчуждается и ходит на них формально, ради зачетных единиц [3]. Значит, нужны рекреационно-оздоровительные формы с доказанным физиологическим эффектом, которые хорошо приживаются в молодежной среде [4].

Брейкинг включили в олимпийские дисциплины, и это формально признало его высокоинтенсивную спортивную природу. Быстрые перемещения в вертикальной плоскости, сложно координационные шаги в партере, изометрические удержания веса тела на руках с перевернутой головой и баллистические вращения. Подобная кинематика мобилизует креатинфосфатный и гликолитический механизмы энергообеспечения [3, 5].

Хип-хоп и хаус держатся на непрерывной работе крупных мышц ног и корпуса. Техника строится на постоянном динамическом каче и полиритмичной работе стоп. В хаусе частота шаговых циклов составляет от 115 до 130 акцентов в минуту, амплитуда относительно небольшая, а движений много. За 45–60 минут занятия пульс стабильно держится в диапазоне 135 – 170 уд./мин [1].

Таблица 1

Сравнительные параметры оценки физической нагрузки

Параметр оценки	Равномерный бег (8,5 км/ч)	Базовая оздоровительная аэробика	Урбан-хореография (хип-хоп / хаус)	Брейкинг (тренировочная сессия)

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Преобладающий режим работы	Аэробный циклический	Аэробный циклический	Аэробно-смешанный интервальный	Аэробно-анаэробный переменный
Моторная плотность занятия, %	80–90	65–75	70–85	60–75
Координационная сложность	Низкая	Средняя	Высокая (полиритмия)	Экстремальная (трехосевые вращения)

Интервальный профиль танцевальной тренировки сочетает разучивание связок средней интенсивности со взрывными соревновательными выходами по 30–60 секунд. Он вызывает выраженные функциональные адаптации миокарда и сосудистого русла. При этом разнообразие движений не дает монотонно перегружать отдельные суставно-связочные звенья, как это бывает при однообразном беге по жесткому покрытию. Заодно развиваются подвижность суставов и проприоцепция.

Почему танцевальные субкультуры так притягивают студентов? Дело в устройстве самого сообщества. Спорт высших достижений жестко отбирает людей по морфологическим критериям. Танцевальная среда, наоборот, культивирует инклюзивность и горизонтальное общение [4].

Главные формы взаимодействия здесь – джемы и круги. В круге нет деления на зрителей и спортсменов. Вовлечены все, кто держит ритм, и кто по очереди выходит в центр. Баттл превращает соревновательную агрессию в творческое противоборство, где мастерство оценивают по музыкальности, оригинальности и чистоте техники. В такой атмосфере меньше тревоги перед ошибкой в движении. На обычной физкультуре она как раз сильна. Там неудачи публично фиксируют баллами. Внешняя принудительная мотивация уступает место внутренней самодетерминации, которая держится на переживании автономии и компетентности [6].

Важна и акустико-моторная синхронизация. Когда движения сопровождает акцентированный ритм музыки, активируются базальные ганглии и премоторная кора головного мозга. Эмпирические данные психофизиологии подтверждают –

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воспринимаемое напряжение субъективно снижается. При одинаковой физиологической нагрузке движение под музыку переживается как заметно менее утомительное, чем механическая циклическая работа. Ритмическая стимуляция – естественный катализатор выброса катехоламинов и эндорфинов, и она сглаживает последствия умственного переутомления и экзаменационного стресса.

Чтобы по-настоящему использовать ресурс танцевальной культуры, физкультурно-оздоровительную работу в университетах нужно перестроить по двум взаимодополняющим направлениям [7].

Первое направление – элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Здесь стоит создавать специализированные учебные траектории: «Современная танцевальная рекреация» или «Атлетический брейкинг». Программу лучше строить модулями, по этапам:

– базово-подготовительный блок: базовые шаги, локальная мышечная выносливость, стретчинг и партерная гимнастика для профилактики травм;

– функционально-координационный блок: пространственные комбинации, изоляция звеньев тела, скоростно-силовые качества в интервальном режиме;

– творческо-рекреационный блок: основы танца, механика взаимодействия в малых группах и внутригрупповые зачетные джемы вместо традиционной сдачи контрольных нормативов.

Второе направление – студенческие танцевальные секции в структуре университетских спортивных клубов. Сборные команды вуза, выезжающие на межвузовские фестивали, универсиады и открытые контесты, подстегивают соревновательную активность. А если передать часть организационных функций студенческому самоуправлению, субкультурный контекст будет воспроизводиться сам, и проблема формализма уйдет [8].

Если встроить культуру современных танцев в экосистему студенческого спорта, можно закрыть разрыв между двумя вещами: медико-биологической необходимостью в больших объемах движения и психологической неготовностью молодежи к монотонным нагрузкам. Уличные и клубные стили физиологически работают. Они сочетают аэробную мощность, силовую выносливость и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сложную пространственную координацию на уровне нормативных спортивных дисциплин.

Субкультурные механизмы взаимного признания, акустико-моторное вовлечение и отсутствие жесткой нормативной стигматизации превращают танец в устойчивую форму здорового образа жизни. Поэтому вариативные модули урбан-хореографии в учебных планах вузов и поддержка студенческих танцевальных объединений – научно обоснованный путь модернизации вузового физического воспитания.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоров'я, 1989. – 216 с.

2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с.

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2010. – 272 с.

4. Лубышева, Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

5. Алешин, Е. А. Физическая культура личности студентов вузов / Е. А. Алешин, Г. П. Кесов, А. Р. Саврасов // Актуальные проблемы науки и образования : сборник материалов III Международной научно-практической конференции (Москва, 14 декабря 2023 г.). – Москва : Алеф, 2023. – С. 413–416. – EDN TKLDSI.

6. Шатов, Н. А. Тренды в мире фитнеса и спортивной индустрии / Н. А. Шатов, Е. А. Алешин // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 16 февраля 2024 г.). – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 202–204. – EDN PFVSIG.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)