

**Швецова Ксения Сергеевна**

бакалавр, студентка

**Лапина Оксана Витальевна**

старший преподаватель

**Морозов Михаил Владимирович**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный  
медицинский университет» Минздрава России  
г. Екатеринбург, Свердловская область

## **ФИТНЕС-ТАНЦЫ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются теоретические и практические аспекты использования фитнес-танцев как нового направления физической культуры в университете. Даны рекомендации по дифференцированному внедрению фитнес-танцев в учебный процесс.*

***Ключевые слова:** фитнес-танцы, физическая подготовленность, мотивация к занятиям физической культурой, аэробные танцы, выносливость, гибкость, силовые качества, румба, вальс, психоэмоциональное состояние студентов, высшее образование.*

*Введение.*

Современная система высшего образования сталкивается с проблемой снижения интереса студентов к традиционным формам физического воспитания. Как показывают исследования, у большинства обучающихся отмечается недостаточная осознанность важности регулярных физических упражнений, что способствует ухудшению показателей физической подготовленности, особенно в таких компонентах, как гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества. В связи с этим актуальным становится поиск новых, привлекающих молодежь,

форм двигательной активности, способных не только повысить уровень физической подготовленности, но и сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой.

Фитнес-танцы представляют собой симбиоз танцевального искусства и физической тренировки, объединяя элементы различных стилей: хип-хопа, джаз-фанка, латиноамериканских танцев, аэробики и других направлений. Данный вид двигательной активности обладает высоким оздоровительным потенциалом и способен удовлетворить потребность студентов в эмоционально насыщенных, современных формах занятий. Целью статьи является проверка эффективности использования фитнес-танцев как нового направления физической культуры, направленного на повышение уровня физической подготовленности, улучшение психоэмоционального состояния и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у студентов университета.

#### *Влияние фитнес-танцев на физическую подготовленность студентов.*

Многочисленные исследования подтверждают эффективность танцевальных программ в развитии основных физических качеств студентов. Особенно показательными в этом отношении являются результаты экспериментальных методов с контролируемой продолжительностью и интенсивностью занятий.

В исследовании, проведенном на базе Гуандунского профессионального колледжа иностранных языков и искусств, изучалось влияние 12-недельной программы аэробных танцев на физическую подготовленность студентов [1] Программа включала в себя три занятия в неделю продолжительностью 60 минут. Проводились два теста: на первой неделе и на двенадцатой неделе. Тесты включали в себя: тестирование общей выносливости (800-метровый бег для девочек и 1000-метровый бег для мальчиков), дифференцированный тест оценки силовой выносливости (подъем туловища для девочек и подтягивания для мальчиков), тест оценки общей гибкости опорно-двигательного аппарата (наклон вперед из положения сидя). Сравнивая результаты данных тестов испытуемой группы из 28 студентов, было показано, что 12-недельные тренировки по аэробным танцам

повысили физическую работоспособность студентов профессионального колледжа иностранных языков и искусств. Так, показатели выносливости улучшились: у юношей время бега на 1000 метров сократилось в среднем на 0,41 секунды, у девушек время бега на 800 метров – на 0,44 секунды ( $p < 0,001$ ). Показатели мышечной силы также претерпели положительные изменения: у юношей количество подтягиваний увеличилось в среднем на 3,70 раза, у девушек количество подъемов туловища за 1 минуту – на 6,50 раза ( $p < 0,001$ ). Гибкость, оцениваемая по результатам наклона вперед из положения сидя, улучшилась на 5,65 см как у юношей, так и у девушек ( $p < 0,001$ ) [2].

Более дифференцированный подход к изучению влияния различных танцевальных направлений был реализован в рандомизированном контролируемом исследовании в Китае с участием группы из 90 студентов, представительниц женского пола, которое включало 16-недельную программу систематических занятий. Участницы были распределены на три группы: группа румбы (латиноамериканский танец), группа вальса (европейский бальный танец) и контрольная группа, занимавшаяся йогой. Выбор данных направлений обусловлен их различными механизмами воздействия на организм: румба характеризуется акцентом на ритмические переходы и эмоциональную выразительность, активируя мышцы нижних конечностей и корпуса; вальс предполагает контроль вращательных движений и пространственной ориентации, способствуя развитию координации; йога, в свою очередь, фокусируется на дыхании, гибкости и психорелаксации.

Результаты исследования показали, что все три вида занятий привели к значительным улучшениям показателей силы мышц кора, скоростно-силовых характеристик нижних конечностей, ловкости и гибкости, однако были выявлены специфические эффекты, характерные для каждого направления. Полученные данные подтверждают, что различные виды фитнес-танцев обладают уникальными механизмами тренирующего воздействия и могут быть использованы для направленного развития определенных физических качеств [3].

*Вывод.*

Фитнес-танцы как новое направление физической культуры в вузе представляют собой двойственную реальность: с одной стороны, они демонстрируют высокий оздоровительный и тренировочный потенциал, способствуя развитию выносливости, силы и гибкости, с другой – требуют методически грамотного внедрения с учетом специфики различных танцевальных стилей и индивидуальных особенностей студентов. На основе анализа экспериментальных исследований можно заключить, что для успешной интеграции фитнес-танцев в учебный процесс лежит в балансе между эмоциональной привлекательностью и научно обоснованной нагрузкой. Конкретно, 12-недельные программы аэробных танцев позволяют улучшить показатели бега на 0,41–0,44 секунды, количество подтягиваний -на 3,7 раза, подъемов туловища -на 6,5 раза, а гибкость -на 5,65 см ( $p < 0,001$ ). При этом разные направления (румба, вальс, йога) обладают уникальными механизмами воздействия и могут использоваться для направленного развития физических качеств.

Рекомендации включают: дифференцированный подбор танцевальных программ в зависимости от целевых показателей подготовленности, включение фитнес-танцев в вариативную часть дисциплин по физической культуре, а также проведение дополнительных исследований для оценки долгосрочного влияния на мотивацию и психоэмоциональное состояние студентов.

### *Список литературы*

1. Банзаракцаев Б.Ц. Реализация индивидуального подхода в развитии физических качеств студентов в процессе танцевальной практики / Б.Ц. Банзаракцаев, Ш. Цзян // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2023. – №4. – С. 22–28. – DOI: 10.18101/2307-3330-2023-4-22-28. EDN EHHSIZ

2. Yu X. Impact of Aerobic Dance Program on Fitness (Endurance, Strength, Flexibility) of College Students / X. Yu // International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews. – 2025. – Vol. 5. No. 4. – Pp. 49–60. – DOI: <https://doi.org/10.60027/ijasar.2025.6168>.

3. Experimental effects of multi-dance sport training on student performance: a dual analysis of physical fitness and aesthetic skill development / L. Yu, Y. Gu, L. Chen, J. Wan // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Vol. 16. – 1522274. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522274>. EDN VZMXFJ