ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DANCE SPORT AS AN EMOTIONAL APPEAL BOOSTING FACTOR OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS

CZU: 793.3:37.037.1:796.4-055.25 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.131**

Ангелина БИКЕЕВА
ORCID: 0009-0005-8099-2146
E-mail: lina.bikeeva.2002@mail.ru
Российский Университет Спорта, Москва, Россия

Екатерина ЦУКАНОВА
ORCID:0000-0001-5419-2675
E-mail: ekts9883812@mail.ru
Российский Университет Спорта, Москва, Россия

Елена МОКРОУСОВА
ORCID: 0000-0002-4037-4037
E-mail: decanat.sport@gmail.com
Институт физического воспитания и спорта,
Молдавский государственный университет, Кишинёв, Республика Молдова

Summary. *The article examines the problem of low motivation of high school girls towards physical education lessons and substantiates the effectiveness of using elements of dance sport to increase the emotional appeal of classes. The results of a pedagogical experiment are presented, during which a special module "Dance Sport" was implemented in the 11th grade of a general education school. The positive influence of systematic classes using elements of European and Latin American programs on the formation of interest and motivation of high school girls to physical education lessons has been proven. Practical recommendations for the introduction of dance sport into the school physical education curriculum have been developed. The effectiveness of the methodology is confirmed by the results of many years of pedagogical observations, questionnaires, and experimental studies.*

Keywords*: dance sport, physical education, motivation, high school age, girls, emotional appeal, physical education lessons.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность обсуждаемой проблемы обусловлена противоречием между необходимостью формирования устойчивого интереса к физической культуре (ФК) у девушек старшего школьного возраста и недостаточной эффективностью тради-

ционных подходов к организации школьного физического воспитания. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что у большинства старшеклассниц наблюдается снижение мотивации к урокам ФК, что приводит к уменьшению их двигательной активности и, как следствие, к ухудшению показателей физического развития и здоровья [1, 5, 6, 7 и др.].

Как отмечают специалисты, одной из основных причин подобной ситуации является несоответствие содержания уроков физкультуры интересам и потребностям современных девушек. Стандартные, лишенные эмоциональной привлекательности занятия воспринимаются старшеклассницами как рутинная обязанность, не вызывающая внутреннего отклика и желания активно участвовать. Это подтверждается статистикой: до 75% девушек 15-17 лет посещают уроки ФК лишь формально, руководствуясь внешними мотивами (необходимость получения оценки, требования учителей и родителей) [3, 4, 6, 8 и др.].

В поиске эффективных средств повышения интереса старшеклассниц к физкультурным занятиям внимание исследователей все чаще обращается к танцевальному спорту. Органично сочетающий в себе физическую нагрузку с эстетической составляющей, музыкальностью и эмоциональной выразительностью, танцевальный спорт представляется перспективным направлением модернизации содержания школьного физического воспитания [2, 3, 4, 5, 7 и др.].

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики использования элементов танцевального спорта как средства повышения эмоциональной привлекательности уроков ФК для девушек старшего школьного возраста.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование было проведено на базе ГБОУ г. Москвы (Школа №1636, «НИКА») в течение 8 недель (2024-2025 учебного года). В нем приняли участие девушки 16-17 лет (n = 24) 11-го класса. В исследовании был использован следующий комплекс методов: теоретический анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для выявления уровня мотивации школьниц к занятиям ФК была разработана анкета, включавшая в себя 15-ть вопросов открытого и закрытого типа. Она позволила конкретизировать отношение старшеклассниц к урокам ФК, структуру их мотивации, эмоциональные реакции, предпочтения относительно содержания уроков.

Педагогический эксперимент предполагал внедрение в программу занятий экспериментальной группы (ЭГ, n = 12) модуля «Танцевальный спорт», продолжительность имплементации 24-е урока (3 урока в неделю). В контрольной группе (КГ, n = 12) занятия проводились по традиционной комплексной программе физического воспитания. Уроки в ЭГ проводились с девушками отдельно от юношей, что позволило создать более комфортную психологическую атмосферу и учесть гендерную специфику интересов учениц.

Контент занятий экспериментально апробированного модуля предусматривал освоение элементов преимущественно европейской (вальс, фокстрот) и латиноамериканской (ча-ча-ча, самба) танцевальных программ. Структура урока традиционна: подготовительную часть (10-15 мин), содержание - элементы хореографии и стретчинг; основную часть (25-30 мин), содержание - обучение технике танцевальных упражнений и составление композиций, заключительную часть (5-10 мин) с дыхательными упражнениями на расслабление и восстановление.

Методика проведения занятий предусматривала постепенное усложнение танцевальных комбинаций, широкое использование музыкального сопровождения, групповых и творческих форм работы. Особое внимание уделялось созданию ситуации успеха для каждой ученицы, положительному эмоциональному фону, формированию навыков самовыражения через танцевальные движения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Итоги анкетирования показали, что у подавляющего большинства девушек наблюдается низкий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями и, как результат, потеря интереса к урочной форме преподавания ФК. Всего лишь 12,5% школьниц ЭГ и 16,7% КГ отметили, что уроки физкультуры им «скорее нравятся» или «очень нравятся». Преобладающими вариантами ответов были «безразлично» (50% и 41,7%) и «скорее не нравятся» (33,3% и 41,7%), соответственно в ЭГ и КГ.

Полученные данные позволяют утверждать, что мотивацией посещения уроков по ФК школьницами являются: необходимость в получении положительной оценки по предмету (83% в ЭГ и 92% в КГ); требование родителей и преподавателей (42% и 50%); возможность общения с подругами-одноклассниками (33% и 42%). Желание «улучшить здоровье, физическую форму», а также «получить удовольствие от двигательной активности» встречалось у школьниц ЭГ и КГ намного реже: 17% и 25% в первом случае, 8% и 17% во втором, соответственно.

К числу основных причин игнорирования уроков ФК старшеклассницы отнесли: «монотонность и непривлекательность занятий, скука и негативный эмоциональный фон» (67% - ЭГ и 58% - КГ), «неадекватное особенностям организма дозирование нагрузки, несоблюдение санитарно-гигиенических условий проведения занятий и пр.» (58% и 50%), «ограниченный выбор предлагаемых программой видов спорта» (50% и 42%). Около ⅓ девушек признались, что стесняются своего внешнего вида и испытывают неловкость при демонстрации своих двигательных кондиции (33% в обеих группах).

После внедрения модуля «Танцевальный спорт» было проведено повторное анкетирование. Результаты его показали существенные изменения в отношении девушек ЭГ к урокам ФК. Если в начале эксперимента большинство старшеклассниц оценивали свое отношение к физкультуре как «безразличное» (41,7%) и «скорее негативное» (33,3%), то после проведения уроков по программе «Танцевальный спорт» 58,3% из них указали вариант «скорее нравится». В КГ структура мнений

изменилось незначительно, у 50% школьниц по-прежнему преобладает нейтральное отношение к предмету.

Качественно изменились и мотивы посещения уроков ФК у девушек ЭГ. Доля респондентов, ответивших «получаю удовольствие от двигательной активности», возросла с 8% до 58%. В КГ данный показатель увеличился незначительно: с 17% до 25%, т.е. «танцевальные» уроки способствовали смещению мотивационных акцентов от «необходимости» к «желанию» получать физическое и чувственное удовольствие от самого процесса деятельности.

Включение элементов танцевального спорта в уроки ФК позитивно повлияло на эмоциональные реакции старшеклассниц. В ЭГ произошел заметный сдвиг эмоционального состояния после занятий в сторону положительных переживаний: 66,6% девушек стали испытывать радость, воодушевление, бодрость, тогда как до эксперимента таких было 8,3%. Резко снизилась доля нейтральных и негативных оценок. В КГ соотношение эмоций изменилось мало, по-прежнему у большинства учениц доминируют безразличие и спокойное отношение к урокам.

В исследовании оценка удовлетворенности уроками была выполнена по 10-балльной шкале: в ЭГ параметр «удовлетворенности» за время эксперимента вырос с 4,2 ± 0,8 до 8,3 ± 0,6 баллов (прирост - 97,6 %). В КГ «удовлетворенность» занятиями также повысилась, но не столь существенно: с 4,5 ± 1,1 до 5,8 ± 0,9 баллов (прирост - 28,9%). Различия между группами по итоговой оценке статистически достоверны ($P < 0,05$).

Практически с первых уроков по программе «Танцевальный спорт» старшеклассницы стали проявлять большую активность, инициативность, сосредоточенность при разучивании новых упражнений. Многие девушки с удовольствием выполняли задания повышенной координационной сложности, стремились точно передать ритм и характер музыки, эмоционально реагировали на удачное исполнение связок.

Таблица 1. Сравнительная характеристика уроков физической культуры

Параметры	**Экспериментальная группа (11 «А»)**	**Контрольная группа (11 «Б»)**
Состав занимающихся	Девушки отдельно от юношей	Смешанный состав (девушки + юноши)
Разделы программы	Танцевальный спорт: Разминка с элементами хореографии Обучение технике танцевальных упражнений европейской и латиноамериканской программы Составление и отработка танцевальных комбинаций	Комплексная программа: Общеразвивающие упражнения Спортивные игры (баскетбол, волейбол) Развитие физических качеств Беговые упражнения

Формы организации занятий	Индивидуальная работа Групповое взаимодействие Творческие и игровые задания	Фронтальная работа Учебные игры
Сопутствующие задачи	Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности движений, чувства ритма	Развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости
Акцент в работе	Эмоциональная сторона занятий, создание позитивного настроя, получение удовольствия от двигательной активности	Повышение уровня физической подготовленности, обучение технике спортивных игр

Представленные результаты свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики. Использование танцевального спорта для повышения эмоциональной привлекательности уроков ФК признано целесообразным. Существенный рост показателей интереса и мотивации в ЭГ подтверждает гипотезу исследования о положительном влиянии танцевальных упражнений на формирование устойчивого интереса старшеклассниц к физкультурным занятиям.

ВЫВОДЫ

1. Результаты исследования подтвердил наличие проблемы низкой мотивации у девушек старшего школьного возраста к урокам ФК. Большинство из них (75-80%) посещают занятия формально, руководствуясь внешними мотивами, и не испытывают положительных эмоций от физической активности.
2. Модуль «Танцевальный спорт», включающий элементы европейской, латиноамериканской программ и других танцевальных направлений, показал высокую эффективность в повышении интереса и мотивации старшеклассниц к урокам ФК. Его реализация способствовала смещению мотивационных акцентов от «необходимости» к «желанию» получать физическое и чувственное удовольствие от самого процесса деятельности.
3. В ЭГ зафиксировано достоверное улучшение эмоционального фона занятий. Доля девушек, испытывающих положительные эмоции (радость, воодушевление, бодрость) после уроков, возросла с 8,3 % до 66,6 %. Общая «удовлетворенность» уроками ФК повысилась на 97,6 % (с 4,2 до 8,3 баллов по 10-балльной шкале).
4. Детерминирующими эффективности факторами апробированной методики являются: проведение занятий обособленно от юношей, музыкальное сопровождение, сочетание индивидуальных и групповых форм работы, творческий характер заданий, постепенное усложнение танцевальных комбинаций, создание ситуации успеха для каждой ученицы.

Результаты исследования подтверждают целесообразность включения элементов танцевального спорта в программу физического воспитания старшеклассниц как эффективного средства повышения эмоциональной привлекательности уроков и формирования устойчивого интереса к ФК. Это позволит не только увеличить двигательную активность школьниц, но и заложить основы для ведения здорового образа жизни в будущем.

ЛИТЕРАТУРА:

1. АЙЗМАН, Р., ЛЫСОВА, Н. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие. Москва: Инфра-М, 2019. 256 с.
2. ВЕЛЕНГУРСКИЙ, Д., ТОМИЛОВА, С. Организационная структура инновационного проекта «Танец в школу». В: Научные междисциплинарные исследования: Матер. XV Международной научно-практической конференции. Москва: Добросвет, 2021. с. 367-375.
3. ДУГИНА, В., ЯКИМОВА, Е., ЮФКИНА, Т. Методика развития физических качеств учащихся общеобразовательной школы посредством элементов спортивного танца. В: Глобальный научный потенциал. 2023. № 12, 1(153). с. 101-107.
4. КЛЕМЕНЧУК, С. Современное хореографическое искусство в физическом воспитании девушек 15-16 лет. В: В мире науки и искусства: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии. 2013. № 25. с. 149-153.
5. МАМОНТОВА, М. Бальные танцы как новый вид физической активности на уроке физической культуры. В: Современные инновации. 2018. № 2(24). с. 69-71.
6. САЙКИНА, Е. Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: Автореферат. дисс. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 1997. 25 с.
7. СИДОРЕНКО, Р., САФРОНОВА, М. Спортивные бальные танцы в качестве физической активности на уроке физической культуры. В: Проблемы современной науки и образования. 2019. № 2(135). с. 56-58.
8. УДОД, В., БОРИСЕНКОВА, Е. Развитие познавательной активности школьников на третьем уроке физической культуры средствами бального танца. В: Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 11. с. 206-213.