

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В
СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИКЛАДНОЙ АКРОБАТИКЕ В
УО “БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ”**

Аксютич Е.В., старший преподаватель;

Бутько А.В., старший преподаватель

Учреждение образования “Белорусский государственный университет культуры и искусств”, г. Минск, Республика Беларусь

The article examines the use of dance aerobics as a means of complementing the structure of the Applied Acrobatics course. Integrating dance aerobics elements into acrobatics enriches motor skills of the future artists and improves their overall fitness.

Важное место в структуре занятий по акробатике студентов творческих специальностей занимает танцевальная аэробика. В процессе занятий обучающиеся осваивают разные варианты упражнений, танцевальных связок, двигательных комбинаций, развивая выразительность и расширяя при этом двигательные способности, формируя правильную осанку, стройную фигуру, пластичные движения и дополняя акробатические навыки более артистическими и хореографическими элементами [1]. Аэробика может включаться как разминка для подготовки к основным акробатическим упражнениям, так и отдельная часть для закрепленных хореографических связок и развития сценической выразительности. Танцевальные элементы такие как в хип-хопе или джаз-фанке, помогают студентам лучше владеть своим телом, что является основой для сложных акробатических и партерных движений. Танцевальная аэробика помогает объединить физическую подготовку с творческим самовыражением, что необходимо для будущих специалистов социокультурной сферы. Следует отметить, что выполнение комплексов заданий по аэробике основано на базовых принципах педагогики, таких как индивидуализация, постепенность, доступность. Постоянное обновление логически выстроенных программ способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, а также гармоничному развитию. Изменение темпа и ритма выполнения упражнений, танцевальных движений развивает координационные способности и скоростные качества, при этом выполнение упражнений без остановки в аэробном режиме воздействует на функции сердечно-сосудистой системы, развивая выносливость, необходимую для длительных тренировок и выступления будущих артистов.

Распределение средств танцевальной аэробики в структуре практических занятий по учебной дисциплине “Прикладная

акробатика” студентов БГУКИ специальности “Актерское искусство (искусство мюзикла)” осуществляется следующим образом.

В подготовительной части занятий использованы базовые шаги, танцевальная аэробика с элементами аэробных упражнений для разогрева мышц и суставов. Также включены махи ногами, прыжки с поворотами для дальнейшего преобразования их в акробатические элементы. Затем студенты разучивали и осваивали отдельные блоки танцевальных движений из разных стилей, таких как хип-хоп, латина, джаз и т.д., которые дополняют акробатическую подготовку.

В основной части занятий при обучении акробатическим упражнениям учитывалось поэтапное их освоение для уменьшения количества ошибок, которые в дальнейшем могут стать причиной нарушения техники этих элементов при их усложнении [2]. На начальном этапе занятий применялись базовые акробатические элементы, подразделяемые на следующие подгруппы: индивидуальные, парные, групповые.

В индивидуальную работу включены:

- перекаты (назад, вперёд, в сторону (вправо и влево) из упора присев);
- кувырки (вперёд в упор присев, из полуприседа длинный кувырок, прыжком, из широкой стойки ноги врозь, кувырок назад, согнувшись в упор присев, прогнувшись через плечо);
- упоры (лёжа, сзади, седы углом, мосты);
- стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях и голове, полустойка, опираясь коленями на локти, на руках из различных исходных положений и разными способами);
- колёса;
- перевороты из различных исходных положений (вперёд, назад на одну ногу, на месте).

В дальнейшем выполнялись более сложные по координации акробатические прыжки: рондаты, перевороты вперёд с разбега (с одной на две), фляки назад. Предварительное создание у студентов двигательного представления о прыжках. Для выполнения этих элементов использовался подбор подготовительных и подводящих упражнений: прыжок из стойки на руках (курбет), переворот с поворотом (рондат). Обучающиеся выполняли переходы между разными элементами в акробатических комбинациях для умения плавно и осмысленно связывать движения. Затем учащимся было предложено включить в работу эмоциональный компонент для воплощения художественного образа через акробатические связки.

Парно-групповые упражнения выполнялись двумя и более студентами и подразделялись на балансовые (поддержки, стойки, упоры, равновесия) и вольтижные (связанные с ловлей партнера, бросками, сосоками, сменами поддержек, с фазой полета, с вращениями и без них, поворотами и т.д.).

Далее студентам предлагалось импровизировать на основе

танцевальных движений, а затем интегрировать эти связки в акробатические этюды и комбинации.

В заключительной части применялись упражнения на растягивание (статический стретчинг) у гимнастической стенки с включение висов, упоров, шпагатов и т.д.

Таким образом, танцевальная аэробика является неотъемлемой частью программы учебно-тренировочных занятий дисциплины “Прикладная акробатика”, способствуя развитию комплексной физической и артистической подготовке будущих специалистов УО “Белорусский государственный университет культуры и искусств”.

Список литературы

1. Круглова, А.Г. Сценическое движение в структуре профессиональной физической подготовки актера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А.Г. Круглова – М., 2006. – 118 с.
2. Шишкина, Ю.П. Использование акробатической подготовки в танцевальных программах / Ю.П. Шишкина [и др] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 76-89.

УДК 796

ОТ МОТИВАЦИИ К ПРИВЫЧКЕ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Белина А.В.

Кветинский С.С., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»
Белорусский государственный университет транспорта,
Гомель, Беларусь

Аннотация: This study examines strategies for developing sustainable healthy habits among students. It highlights practical approaches including digital tools and personalized methods that educational institutions can implement. The findings emphasize how combining technological and traditional supports can effectively promote long-term wellness behaviors in academic environments.

Студенческие годы представляют собой уникальный период интенсивного личностного и интеллектуального развития, сопряженный с высокими психоэмоциональными нагрузками и необходимостью адаптации к новым социальным условиям. В этом контексте ценность здорового образа жизни трансформируется из абстрактной идеи в насущную потребность, непосредственно влияющую на академическую успеваемость, психологическую устойчивость и долгосрочное качество жизни. Однако разрыв между пониманием важности ЗОЖ и его повседневной практикой остается