

Научная статья

УДК 378.6:792.8:378.037.1

<https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-6>



Изучение объема и интенсивности двигательной активности студентов-хореографов в процессе их профессиональной подготовки

Татьяна Виталиевна Сабанцева

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, Омск, Россия

Аннотация. Цель нашего исследования заключается в анализе объема и интенсивности двигательной активности студентов-хореографов в период учебной деятельности в различные временные интервалы для дальнейших корректировочных методов по организации физического воспитания в процессе их профессиональной подготовки. Представлена общая характеристика специфичности учебного процесса на основе современных исследований и обоснована значимость оценки двигательной активности с целью последующих корректировочных мероприятий по организации системы физического воспитания студентов-хореографов, реализация которого осуществляется средствами хореографического тренажа. Объектом исследования является учебный процесс студентов-хореографов вуза, рассмотрение его специфичности в образовательном процессе. Обзор научной и специализированной литературы позволил определить современное понимание профессиональной деятельности студента в будущем, раскрыть особенности обучения именно студента творческого направления подготовки. Педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент, анкетный опрос, статистические методы обработки данных являются основными методами в работе над темой исследования. Педагогический эксперимент заключался в оценке показателей объема и интенсивности двигательной активности с использованием электронного шагомера в период учебного времени: на первом этапе – оценка в течение одного учебного занятия, 1,5 часа; на втором этапе – в течение учебного дня. Испытуемым предлагалось ежедневно фиксировать данные, которые позволили выявить двигательную нагрузку студентов-хореографов во время нахождения в вузе. Результаты констатировали, что среднестатистический студент-хореограф выполняет почти суточный объем двигательной нагрузки, необходимой человеку. Такие данные позволяют нам обосновать необходимость дальнейшего исследования в траектории разработки корректирующих планов в рамках дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка: хореографический тренаж», основу которых будет составлять разработка многокомпонентной методики физической подготовки студентов-хореографов, имеющую оздоровительную и специально-ориентированную физическую направленность.

Ключевые слова: студенты-хореографы, физическое воспитание, объем и интенсивность двигательной активности, хореографический тренаж

Шифр специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Для цитирования: Сабанцева Т. В. Изучение объема и интенсивности двигательной активности студентов-хореографов в процессе их профессиональной подготовки // Северный регион: наука, образование, культура. 2025. Т. 26, № 1. С. 59–67. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-6>.

Original article

Volume and intensity study of student-choreographers' motor activity in process of professional training

Tatyana V. Sabantseva

Dostoevsky Omsk State University, Omsk, Russia

Abstract. The purpose of the study is to analyze the volume and intensity of student-choreographers' motor activity during educational process at different time intervals in order to provide further corrective

methods for the organization of physical education in the course of their professional training. We present the general characteristics of educational process specificity based on modern research. This study substantiates the importance of motor activity assessment for improving the physical education system of student-choreographers through choreographic training. The object of the study is the educational process of student-choreographers in the university, with consideration of its specificity. The review of scientific and specialized literature allowed us to determine the modern understanding of the student's professional activity in the future, and to reveal the peculiarities of training for the student of creative direction. Pedagogical observation and pedagogical experiment, questionnaire survey, statistical methods of data processing are the primary methods of research subject. The pedagogical experiment involved the evaluation of the volume and intensity of motor activity using an electronic pedometer during the period of training. At the first stage the assessment was made during one lesson, 1.5 hours, and at the second stage during academic day. The subjects were asked to record data daily, which allowed identifying the physical load of student-choreographers while at the university. The results show that the average student-choreographer performs almost the daily volume of physical activity necessary for a human. Such data allow us to substantiate the need for further research in the trajectory of developing corrective plans within the framework of the discipline "Professional and Applied Physical Training: Choreographic Training", the basis of which will be the development of a multi-component methodology for physical training of student-choreographers, having recreational and specially oriented physical focus.

Keywords: student-choreographers, physical education, volume and intensity of physical activity, choreographic training

Code: 5.8.4. Physical Education and Professional Physical Training.

For citation: Sabantseva T. V. Volume and intensity study of student-choreographers' motor activity in process of professional training. *Severnny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2025;26(1):59–67. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-6>.

ВВЕДЕНИЕ

Образование и воспитание молодежи с различных аспектов находятся в постоянном поле исследования. Последние результаты подчеркивают, что «... в современном высшем образовании для студенческой молодежи характерно увеличение затрат времени на образовательную деятельность, что влечет за собой дефицит свободного времени, повышение эмоциональных и умственных нагрузок, снижение двигательной активности» [1, с. 108]. Но данное суждение можно отнести не ко всем образовательным программам высшего образования. Так, явное отличие специфики образовательного процесса, по нашему мнению, наблюдается у студентов профильных вузов, а именно при подготовке спортсменов и студентов творческих направлений. Следовательно, соотношение умственной и физической деятельности при обучении у этих студентов направлений подготовки, а также показатели объема двигательной активности будут варьироваться. Наш интерес сконцентрирован на изучении образовательной среды студентов-хореографов высших учебных заведений и выявлении особен-

ностей учебного процесса, влияющих на показатели двигательной активности.

Говоря об образовательном процессе студентов-хореографов, о его специфичности, можно выделить то, что дисциплины профессионального блока (классический, народный, современный танец) занимают большой объем недельной учебной нагрузки и требуют больших физических затрат организма. При этом важным является необходимость сохранения показателей здоровья современного студента и учитывать баланс дисциплин профессиональной направленности в недельной учебной нагрузке. Исследование М. Н. Юрьевой [2, с. 99] подтверждает наш вывод о наличии объема физических нагрузках студентов и, описывая организацию учебного процесса, фиксирует, что «специфика хореографической деятельности, ее принадлежность к сценичности определяют нестандартность профессиональной подготовки специалиста-хореографа в вузах культуры и искусств. Содержание профессионального хореографического образования сводится не только к научным знаниям, а включает эмоционально-образный мир

искусства, исторические традиции и современные инновации, ценностные ориентации и отношения, личностные творческие проявления и совокупность видов хореографической деятельности». В. Ю. Никитин [3] долгое время изучает процесс организации образования студента творческого вуза и обращает внимание, что «...как известно, танец – это ритмические движения тела, требующие двигательных действий человека». М. Н. Юрьева [2, с. 101], описывая именно учебный процесс, акцентирует на том, что «...студент-хореограф познает эстетический канон содержательности ракурсов, поз, жестов, отражающих форму двигательного действия. Движения, комбинируемые в пластическую фразу и реализуемые в двигательных действиях студента...».

В своем исследовании К. В. Павинская [4, с. 21] обращает внимание на то, что «современное понимание деятельности хореографа предъявляет новые требования к формированию готовности студентов-хореографов к профессиональной деятельности, в том числе и к здоровьесберегающей». Все вышеперечисленные авторы уделяют в своих исследованиях акцент на преобладании двигательной деятельности студентов-хореографов в образовательном пространстве, но также и на здоровьесбережении при учебном процессе. Поэтому актуальными являются постоянный мониторинг двигательной активности студентов-хореографов и оценка их состояния здоровья, что в дальнейшем позволит оптимизировать образовательные программы, а именно сбалансировать систему организации физической и профессионально-творческой подготовки студентов, которые представляют собой двигательный компонент.

Таким образом, в настоящей работе актуализируются проблемы, которые связаны с разработкой содержательного компонента физического воспитания в студентах-хореографах вуза, и обосновывается значимость оздоровительного и специально-ориентированного компонентов физического воспитания в их профессиональные подготовки.

В исследованиях последнего времени активно анализируется система физической под-

готовки спортсменов-танцоров и внедряются различные методики усовершенствования их уровня специально физической подготовки. Так, Л. Е. Савиных [5, с. 19] в своей экспериментальной методике для танцоров направления «Hip-hop» предлагает внедрять различные средства технической подготовки, основанные на «...танцевальных связках и выполнении тренинга “Танцевальная терапия” направления “Hip-hop”, которые в процессе эксперимента доказали свою эффективность». При этом организация обучения по дисциплине «Физическая культура» в вузах, и в частности у студентов-хореографов, строится по традиционному общепринятому подходу, требующему, на наш взгляд, пересмотра содержательного компонента относительно специфичности содержания учебного процесса.

Говоря в общем о студенческой жизни и о влиянии вуза на воспитание личности студента, следует обратить внимание, что «...за период обучения в вузе, где происходит становление личности будущего бакалавра, магистра и специалиста, у молодежи должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни» [6, с. 36]. А будущая трудовая деятельность студента-хореографа связана с высокими показателями физической нагрузки, потому что предполагает проведение занятий с различными возрастными группами населения, содержанием которых является хореографический тренаж (танцевально-двигательные упражнения различной направленности).

Следовательно, залогом будущей успешной продолжительной трудовой деятельности студента-хореографа будет формирование у него здоровьесформирующих компетенций, которые необходимо также сформировать на этапе обучения в вузе.

Мониторинг оценки качества организации жизни студентов постоянно отслеживают ученые-исследователи [6, с. 33; 7, с. 124], которые подчеркивают, что «динамика отношений к нему (здоровому образу жизни) неуклонно

падает, и это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни». «Также курение значительно снижает умственную активность и восприятие учебного материала» [6, с. 35]. Эти аспекты явно оказывают отрицательное воздействие как на общее самочувствие студента, так и на его показатели здоровья и, соответственно, показатели объема и интенсивности двигательной активности.

Все вышеизложенные факторы являются основанием для проведения исследования оценки двигательной активности и показателей здорового образа жизни у студентов-хореографов, обучающихся в высшем учебном заведении.

Следовательно, цель нашего исследования заключается в анализе объема и интенсивности двигательной активности студентов-хореографов в период учебной деятельности в различные временные интервалы для дальнейших корректировочных методов по организации физического воспитания в процессе их профессиональной подготовки.

В ходе исследования нами предполагается решение следующих вопросов:

- изучить ранее представленные результаты в научно-исследовательской и специализированной литературе по теме обсуждения;
- проанализировать показатели двигательной активности за период учебного времени – объем и интенсивность;
- обработать полученные результаты и сформулировать выводы исследования.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Теоретический анализ научных публикаций, педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент, анкетный опрос, статистические методы обработки данных являются основными методами исследования в ходе работы над изучаемой темой.

Базой исследования является ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, факультет культуры и искусств, осуществляющий подготовку по направлению «Хореографическое искусство». Общее число респондентов, принимающих участие в педагогическом эксперименте, – 48 (40 девушек, 8 юношей).

В процессе педагогического эксперимента деление респондентов на контрольную и экспериментальную группы не предполагалось в связи с тем, что исследование направлено на получение сведений об объеме и интенсивности двигательной активности у всех испытуемых по ранее апробированным и представленным в научной литературе методикам.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучив научную литературу [1, с. 107; 4, с. 22; 8] нами определено, что под понятием «двигательная активность» подразумевается любое движение тела, обусловленное сокращением скелетных мышц и приводящее к затратам энергии. Анализируя рекомендации ВОЗ по физической активности, учитывающие различные возрастные группы и людей с разным состоянием здоровья, мы обратили внимание на то, что «...взрослым рекомендована физическая активность средней интенсивности в течение 150–300 мин в неделю или 75–150 мин – высокой интенсивности, либо эквивалентная комбинация таких видов активности...» [9].

Конечно, неоспоримым является тот факт, что учебная деятельность студентов-хореографов значительно превышает эти нормы физической активности, тем самым предъявляя для студентов, выбравших своей профессиональной деятельностью область педагогики хореографического искусства, высокие требования по уровню общей и специальной физической подготовленности для возможности организма справляться с той двигательной нагрузкой, которая будет в процессе будущей рабочей и в настоящем – учебной деятельностью.

Педагогический эксперимент, проводимый нами, предполагал работу по сбору показателей объема двигательной активности студентов-хореографов в различные временные интервалы за период учебного времени.

Учитывая специфичность учебного процесса, характеризующуюся в сочетании занятий практического (выполнение хореографического тренажа различных танцевальных направлений) и теоретического (лекционного) характера нами было решено использовать

электронный шагомер в период учебного времени с 8:00 до 17:00 в течение недельного учебного цикла. По нашему мнению, этот метод является самым подходящим для исследования двигательной активности именно студентов-хореографов, так как сегодня является общедоступным использование смарт-браслетов с функцией шагомера и удобное применение как на практических занятиях при исполнении различных движений хореографического тренажа, так и на лекциях.

Следует обратить внимание, что в учебном плане на базе, где проходил педагогический эксперимент, занятия по физическому воспитанию студентов-хореографов реализуются не по общепринятой для всех вузов программе, а с использованием средств хореографического тренажа, тем самым составляют часть профильных дисциплин и имеют название «Профессионально-прикладная физическая подготовка: хореографический тренаж». При этом сохранен обязательный объем профилирующих дисциплин по направлению «Хореографическое искусство», предъявляемых образовательным стандартом.

Например, в один учебный день у респондентов может проводиться три двигательные профилирующие дисциплины, такие как «Областные особенности русского танца», «Танец и методика преподавания: классический танец» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка: хореографический тренаж». В рамках последней, к примеру, используются средства различных техник современного танца. Очевидно, что у респондентов объем двигательной активности, измеряя временным показателем, составляет 4,5 часа (3 пары по 1,5 часа).

Изначально нами была разработана анкета, позволяющая изучить мнения респондентов о современной организации их физического воспитания в учебном процессе, основным средством которого является хореографический тренаж. На вопрос «Нравится ли Вам современная организация физического воспитания в вузе (хореографический тренаж)?» лишь 23 % из всех респондентов ответили «Да», остальные 77 % ответили «Нет».

Причем нами обращено внимание на то, что положительный ответ следовал от респондентов младших курсов (в основном первого). Связано, по нашему мнению, это с тем, что участники анкетирования младших курсов только погрузились в учебный процесс вуза и не в полной мере оценивают весь объем нагрузки, а также проявляют познавательный интерес к вновь изменившимся условиям учебной деятельности у них. При этом остальные респонденты, участники анкетирования, обучаются уже на старших курсах и способны проанализировать и сделать собственный вывод об объеме двигательной активности в учебное время. Очевидно, превосходство отрицательно ответа требует внимания к рассмотрению содержания физического воспитания у студентов-хореографов относительно их профессиональной направленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе способствует формированию и совершенствованию двигательных навыков, необходимых в конкретной профессиональной сфере, и вопрос анкеты «Назовите средства физического воспитания, по вашему мнению, эффективные для результативности в хореографической деятельности» помог нам определиться в направленности физического воспитания, а именно в содержательном компоненте профессионально-прикладной физической культуры студентов-хореографов. Большинство респондентов (61 %) основным средством физического воспитания для студентов-хореографов назвали упражнения стретчинга и элементы йоги; 19 % – основным средством назвали силовые упражнения; 11 % – координационные упражнения и 9 % респондентов выбрали основным средством упражнения хореографического тренажа.

О положительном воздействии упражнений стретчинга на организм человека подтверждают многие научные работы. Е. А. Спиридонова [10, с. 98] исследовала влияние упражнений стретчинга на юных танцоров и выявила, что «...элементы стретчинга активно используются в разных видах спорта и в разных возрастных группах, при этом эффект от упражнений тоже различный. В основе

занятий стретчингом лежат упражнения, которые чередуют напряжение и расслабление мышц. За счет смены интенсивности нагрузок происходит проработка определенных зон, а выполнение разных упражнений повышает эластичность практически всех групп мышц организма... Последовательное расслабление и напряжение мышц положительно сказывается на функционировании нервной системы, повышая сопротивляемость организма к психоэмоциональным нагрузкам». «Сочетание динамических и статических физических упражнений, характерных для стретчинга, наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений» [11, с. 147]. «При регулярном занятии стретчингом существенно повышается устойчивость сухожилий к нагрузке, что в свою очередь способствует снижению риска травм и времени восстановления после тренировок. Кроме того, амплитуда движений в суставах после занятий стретчингом значительно увеличивается и является причиной того, что повышается безопасность физических нагрузок [12, с. 27].

Таким образом, воздействие упражнений стретчинга является комплексным, направленным на вовлеченность работы всего организма, воздействуя не только на связочно-суставной аппарат, но и на дыхательную и нервную систему, и может выступать средством в физическом воспитании студентов-хореографов.

Данные опроса показали, что современный студент-хореограф отдает предпочтение иным средствам физического воспитания, а не упражнениям хореографического тренажа в качестве основного средства их профессионально-прикладной физической подготовки.

Переходя к практической части педагогического эксперимента, испытуемым было предложено использовать смарт-браслеты с функцией шагомера в период нахождения на занятиях в образовательной организации в течение всей учебной недели. Показатели фиксировались каждый день до и по завершении учебного процесса. Необходимо отметить тот

факт, что соотношение лекционных и практических занятий варьировалось в течение учебной недели, но среднестатистический показатель практической недельной нагрузки был у всех испытуемых одинаков.

Отметим, что согласно исследованиям В. А. Черенко «...в студенческом возрасте двигательную активность можно условно разделить на три составные части: активность в процессе физического воспитания; физическую активность, осуществляемую во время общественной и трудовой деятельности, и физическую активность в свободное от учебы время» [13, с. 93]. Таким образом, нами в процессе педагогического эксперимента учитывались результаты только первых двух пунктов: процесс физического воспитания и процесс трудовой (учебной) деятельности респондентов.

Оценивание результатов объема и интенсивности двигательной активности респондентов осуществлялось на основе ранее апробированных методик. «В качестве надежного инструмента оценки двигательной активности используют акселерометры и шагомеры, поскольку получаемый результат отражает разумное приближение к ежедневному объему двигательной активности и сейчас становится все более популярным и актуальным» [14, с. 45].

Исходя из этого, в нашем исследовании объем двигательной активности респондентов оценивался по методике К. Тюдора-Локка [14, с. 47], согласно которой от 2 500 до 4 999 шагов в день – низкий объем; от 5 000 до 7 499 шагов в день – объем ниже среднего; от 7 500 до 9 999 шагов в день – средняя двигательная активность и от 10 000 до 12 499 шагов в день – высокий объем.

«Мониторирование частоты сердечных сокращений является универсальным методом контроля и регулирования интенсивности физических нагрузок», отмечает в своих работах И. Ю. Разуваева [15, с. 334], что подтверждает правильность выбранного нами показателя для оценки интенсивности двигательной активности респондентов и наиболее подходящего по специфике их деятельности. В нашем

исследовании мы также будем опираться на классификацию, предложенную В. Г. Ивановым [16, с. 185], согласно которой физическая нагрузка распределяется на зоны по показателям ЧСС:

- 1-я зона, нагрузки малой интенсивности – ЧСС до 130 уд/мин;
- 2-я зона, нагрузки средней интенсивности – ЧСС от 130 до 150 уд/мин;
- 3-я зона, нагрузки большой интенсивности – ЧСС от 150 до 180 уд/мин;
- 4-я зона, нагрузки предельной интенсивности – ЧСС 180 уд/мин и более.

Первым этапом педагогического эксперимента являлось оценка объема двигательной активности у респондентов в течение одного учебного занятия по дисциплинам профильного цикла, основу которых составляет хореографический тренаж по различным техникам танцевального искусства. Продолжительность занятия фиксированная – 1,5 часа (2 академических часа). Объем показателей двигательной активности после статистической обработки данным составил $2\,854 \pm 932$ шага. При этом с помощью функции пульсометра смарт-браслета нами произведены замеры показателей интенсивности двигательной активности респондентов в тот же самый временной интервал путем фиксации результатов пульса до и сразу после занятия. У всех испытуемых до эксперимента показатели частоты пульса варьировались в пределах 68 ± 7 ударов в минуту, что свидетельствует о нормальном здоровом состоянии организма, а замер показателя частоты сердечных сокращений за одну минуту сразу после завершения занятия у испытуемых показал значительные изменения и составил 132 ± 18 ударов в минуту. Эти данные нам доказывают, что хореографический тренаж и его основные средства – танцевальные движения различных направлений хореографии относятся к зоне средней и даже большой интенсивности двигательной активности, согласно вышеизложенной классификации.

На втором этапе объем и интенсивность двигательной активности респондентов оценивались в течение одного учебного дня, при

этом у всех они были одинаковы и составили 4 пары занятий – две из которых дисциплины профильного цикла (хореографический тренаж) и две пары теоретического блока (лекционные). Объем двигательной активности составил $7\,895 \pm 1\,803$ шага за один учебный день, а интенсивность двигательной активности измерялась два раза на этом этапе исследования, так как включала уже увеличение временного интервала (2 пары по 1,5 часа). Среднестатистические показатели интенсивности до нагрузки не сильно отличались от первого этапа и составили 71 ± 5 ударов в минуту, а показатель интенсивности после двух занятий составил 146 ± 17 ударов в минуту.

Мы видим, что согласно методике К. Тюдора-Локка объем двигательной активности респондентов только за учебное время одного дня уже находится в зоне, приближенной к высокому уровню, и показатель интенсивности двигательной деятельности по классификации В. Г. Иванова – в зоне нагрузок большой интенсивности.

Такие результаты свидетельствуют о достаточно высоком объеме и интенсивности двигательной активности студентов-хореографов во время учебного дня и всей учебной шестидневной недели, так как вышеописанный анализ учебного процесса респондентов предполагает ежедневные занятия по дисциплинам практического характера, основу которых составляет хореографический тренаж различных танцевальных направлений. Исходя из полученных сведений нами предполагается дальнейшее исследование организации и планирования учебного процесса студентов-хореографов с целью оптимизации средств в рамках физического воспитания.

Вышеперечисленное обоснование положительной направленности упражнений стретчинга, учет мнения респондентов и оценка объема и интенсивности двигательной активности доказывают, что профессионально-прикладная физическая культура у студентов-хореографов должна носить оздоровительный и специально-ориентированный компонент, средством которого могут выступать упражнения стретчинга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные в совокупности результаты исследования подтверждают наше предположение о необходимости формирования у современного студента здоровьесберегающих компетенций и навыков ведения здорового образа жизни, тем более, если это является и еще необходимым при дальнейшей реализации в профессии. Таким образом, для дальнейшей траектории исследования нами предполагается разработать многокомпонентную методику физической подготовки студентов-хореографов, функционал которой будет содержать как оздоровительную, так и специально-ориентированную физическую на-

правленность, реализация которой возможна в учебном плане на дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка: хореографический тренаж». Оздоровительный компонент предполагает решать задачи, связанные с чрезмерной нагрузкой в течение учебного процесса всего мышечного корсета студентов специально подобранными средствами, и специально-ориентированный компонент, предполагающий помочь студентам в повышении их уровня специальной физической подготовленности для успешности обучения и сформированных здоровьесберегающих компетенций для продолжительной профессиональной трудовой деятельности.

Список источников

1. Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л., Волошина Л. Н. и др. Двигательная активность студентов в современных условиях // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8, № 3. С. 106–112.
2. Юрьева М. Н. Содержание и направленность профессиональной подготовки студентов-хореографов в вузах культуры и искусств // Гаудемаус. 2015. № 1. С. 95–106.
3. Никитин В. Ю. Сравнительный анализ систем хореографического образования в России и Западной Европе // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2020. № 4. С. 148–157.
4. Павинская К. В. Педагогические условия формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности студентов-хореографов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2020. Т. 22, № 70. С. 18–23.
5. Савиных Л. Е., Булгакова О. В. Подготовка танцоров направления «Hip-Hop» с учетом критериев оценивания техники исполнения // Теория и практика физической культуры. 2024. № 2. С. 18–20.
6. Корепанова Ю. А., Паначев В. Д. Исследования составляющих здорового образа жизни студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 2. С. 32–38.
7. Захарова Е. А., Прокопенко Л. А. Оценка и анализ вредных привычек у студентов, обучающихся в вузах // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7. С. 123–127. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p123-127>.
8. Антонова Е. В., Чернышева Е. Н. Круговая тренировка в V–VIII классах // Физическая культура в школе. 2009. № 5. С. 26–28.

References

1. Kopeikina E. N., Kondakov V. L., Voloshina L. N. et al. Assessment of the volume of students' motor activity in modern conditions. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*. 2023;8(3):106–112. (In Russ.).
2. Yuryeva M. N. Content and directivity of professional preparation of student-choreographer in institutes of higher education of culture and arts. *Psychology-Pedagogical Journal Gaudeamus*. 2015;(1):95–106. (In Russ.).
3. Nikitin V. Yu. Comparative analysis of choreographic education systems in Russia and Western Europe. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta kultury i iskusstv*. 2020;(4):148–157. (In Russ.).
4. Pavinskaya K. V. Pedagogical conditions for the formation of readiness for health-saving activities of students-choreographers at the university. *Izvestiya of the Samara Russian Academy of Sciences scientific center. Social, humanitarian, medicobiological sciences*. 2020;22(70):18–23. (In Russ.).
5. Savinykh L. E., Bulgakova O. V. Training of hip-hop dancers, taking into account the criteria for evaluating performance techniques. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2024;(2):18–20. (In Russ.).
6. Korepanova Y. A., Panachev V. D. Students' healthy life-style components study. *Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2014;(2):32–38. (In Russ.).
7. Zakharova E. A., Prokopenko L. A. Assessment and analysis of bad habits in students studying at universities. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2021;(7):123–127. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p123-127>. (In Russ.).
8. Antonova E. V., Chernysheva E. N., Vlasova E. M. Krugovaya trenirovka v V–VIII klassakh. *Fizicheskaya kultura v shkolakh*. 2009;(5):26–28. (In Russ.).
9. WHO guidelines on physical activity. URL: <https://www.who.int/ru> (accessed: 05.02.2024). (In Russ.).

9. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по нормам физической активности. URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 05.02.2024).
10. Спиридонова Е. А. Стретчинг как оздоровительная система при подготовки юных танцоров // Наука-2020. 2021. № 4. С. 96–103.
11. Анатомия стретчинга / пер. с англ. Н. А. Татаренко. М. : Изд-во «Э», 2017. 224 с.
12. Иванов В. Д., Мамаева Н. О. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3, № 1. С. 23–31.
13. Черенко В. А., Горовой В. А. Оптимизация двигательной активности студентов на основе последовательного применения тренировочных средств различной направленности // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина. 2015. № 2. С. 91–100.
14. Tudor-Locke C., Johnson W. D., Katzmarzyk P. T. Accelerometer-determined steps per day in US children and youth // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2010. Vol. 42, no. 12. P. 2244–2250. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181e32d7f>.
15. Разуваева И. Ю., Дачев О. В. Дозирование физической нагрузки студентов на основе информации частоты сердечных сокращений // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сб. материалов межведомственного круглого стола, 23 ноября 2017 г., г. Иркутск. Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. С. 333–336.
16. Иванов В. Г., Хомук Н. В. Систематизация физических нагрузок на занятиях по частоте сердечных сокращений // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. междунар. науч.-практич. конф., 12–13 декабря 2019 г., г. Могилев. Могилев : Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, 2020. С. 184–186.
10. Spiridonova E. A. Stretching as a health-improving system for training young dancers. *Nauka-2020*. 2021;(4):96–103. (In Russ.).
11. Anatomiya stretchinga. Tatarenko N. A., trans. Moscow: Izd-vo “E”; 2017. 224 p. (In Russ.).
12. Ivanov V. D., Mamaeva N. O. The effect of stretching on the functional state and health of students. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*. 2018;3(1):23–31. (In Russ.).
13. Cherenko V. A., Gorovoy V. A. Optimizatsiya dvigatelnoy aktivnosti studentov na osnove posledovatel'nogo primeneniya trenirovochnykh sredstv razlichnoy napravlenosti. *Vestnik of Muzur State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin*. 2015;(2):91–100. (In Russ.).
14. Tudor-Locke C., Johnson W. D., Katzmarzyk P. T. Accelerometer-determined steps per day in US children and youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2010;42(12):2244–2250. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181e32d7f>.
15. Razuvaeva I. Yu., Dachev O. V. Dozirovanie fizicheskoy nagruzki studentov na osnove informatsii chastyoty serdechnykh sokrashchenii. In: *Proceedings of the Conference “Fizicheskaya kultura i sport v strukture professional'nogo obrazovaniia: retrospektiva, realnost i budushchee”*, November 23, 2017, Irkutsk. Irkutsk: East Siberian institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation; 2017. p. 333–336. (In Russ.).
16. Ivanov V. G., Khomuk N. V. Sistematizatsiia fizicheskikh nagruzok na zaniatiyakh po chastote serdechnykh sokrashchenii. In: *Proceedings of Research-to-Practice Scientific Conference “Fizicheskaya kultura, sport, zdorovy obraz zhizni v XXI veke”*, December 12–13, 2019, Mogilev. Mogilev: Mogilev state A. Kuleshov University; 2020. p. 184–186. (In Russ.).

Информация об авторе

Т. В. Сабанцева – кандидат педагогических наук, доцент;
<https://orcid.org/0000-0001-5464-3253>,
sabtv@mail.ru

About the author

T. V. Sabantseva – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent;
<https://orcid.org/0000-0001-5464-3253>,
sabtv@mail.ru