

Научная статья

УДК 378.037.1:793.3(=571)

DOI: 10.18101/2307-3330-2025-4-37-44

## **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОГО ТАНЦА В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ**

© **Фомицкая Галина Николаевна**

доктор педагогических наук, профессор

galinaf1961@mail.ru

© **Ся Циминь**

магистрант

389374366@qq.com

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию возможностей использования здоровьесберегающего потенциала спортивного танца в физической подготовке китайских студентов. В условиях быстрого экономического роста и появления новых профессий в Китае наблюдается снижение физической активности, влияющей на изменение образа жизни. В связи с этим идет поиск механизмов и технологий, направленных на повышение физической активности, качества жизни и здоровья нации. Одной из альтернатив традиционного занятия по физической культуре в вузе выступает спортивный танец. Здоровьесберегающий потенциал спортивного танца и возможности его использования в вузе для формирования навыков здоровьесбережения у студентов представляет интерес не только в Китае, но и в России.

В выводах обоснованы подходы, влияющие на эффективность формирования у студентов навыков здоровьесбережения при изучении спортивного танца.

Новизна работы заключается в выявлении и научном обосновании здоровьесберегающего потенциала спортивного танца и его возможностей в формировании навыков здоровьесбережения у студентов как основных элементов здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** навыки здоровьесбережения, здоровьесберегающий потенциал спортивных танцев, студенты китайских вузов, физическая активность.

### **Для цитирования**

*Фомицкая Г. Н., Ся Циминь.* Возможности использования потенциала спортивного танца в формировании навыков здоровьесбережения китайских студентов // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2025. № 4. С. 37–44.

### **Введение**

Приоритетными направлениями общественного развития в современном Китае является ориентация на здоровый образ жизни, здоровое питание и повышение физической активности граждан, что нашло отражение в государственной программе «Здоровый Китай 2030». В документе закреплено требование усиления ин-

теграции физической культуры и здравоохранения, исполнение которого актуализирует проблему поиска альтернативных форм занятий физической культурой, их реализации в вузах.

Цель статьи — выявление и характеристика здоровьесберегающего потенциала спортивного танца и возможности его использования в формировании навыков здоровьесбережения у студентов на занятиях по физической культуре в вузах Китая. Задачи: 1) выявить и обосновать здоровьесберегающий потенциал спортивного танца; 2) обосновать возможности использования здоровьесберегающего потенциала спортивного танца в формировании навыков здоровьесбережения на занятиях по физической культуре.

На основе системно-деятельностного методологического подхода, применения методов анализа существующей практики, изучения теоретических исследований по проблеме выявлен и обоснован здоровьесберегающий потенциал спортивного танца. На примере опыта Политехнического института Цилу (Китай) выявлены возможности использования здоровьесберегающего потенциала спортивного танца в формировании навыков здоровьесбережения у студентов на занятиях по физической подготовке.

Спортивный танец, сочетающий свойства физической культуры и искусства, выступает важным средством реализации принципа «интеграция физической культуры и здравоохранения»<sup>1</sup>. Более того, занятия спортивным танцем оказывают терапевтическое воздействие на человека, испытывающего трудности психологического и социального характера, что сказывается на повышении качества его жизни. Если в области психотерапии существуют успешные практики применения спортивных танцев для улучшения психического здоровья людей, то в области педагогики этот процесс находится на стадии выявления и обобщения позитивного опыта использования спортивных танцев в качестве одной из инновационных форм преподавания физической культуры в вузе. Поэтому выявление и обоснование использования здоровьесберегающего потенциала спортивного танца в формировании навыков здоровьесбережения у студентов позволяют выявить и диссеминировать ценный опыт вузов по решению обозначенных проблем.

#### **Методология и методы исследования**

Смещение акцента на взаимосвязь физической культуры и здравоохранения послужило мотивационной основой для проведения исследований взаимосвязи и взаимозависимости здорового образа жизни и физической активности.

Китайский ученый Лю Чживи считает, что сущность здоровьесбережения заключается в «формировании активного здоровьесберегающего поведения», это отличает его от пассивного лечения заболеваний и подчеркивает субъективную роль индивида в управлении своим здоровьем» [1]. Данная позиция служит теоретическим основанием для определения направления формирования у студентов навыков здоровьесбережения в курсе спортивного танца в вузах.

Здоровьесберегающая ценность спортивного танца стала предметом не только научного исследования ученых разных стран, но и изучения оптимального практического опыта организаций здравоохранения. Так, Всемирная организация

<sup>1</sup> Государственная программа «Здоровый Китай 2030». “健康中国 2030” 规划纲要. URL: [https://kg.china-embassy.gov.cn/rus/ggwj/202209/t20220926\\_10771930.htm](https://kg.china-embassy.gov.cn/rus/ggwj/202209/t20220926_10771930.htm).

здравоохранения (ВОЗ) определила спортивные танцы как «предпочтительные формы физической активности для повышения здоровья всех возрастных групп»<sup>1</sup>. В частности, ВОЗ отмечает влияние занятий спортивными танцами на повышение сердечно-сосудистой выносливости, улучшение функции мышц и скелета, регулирование эмоционального стресса.

Американская ассоциация спортивной медицины (ACSM) утверждает, что регулярные тренировки по спортивному танцу позволяют студентам снизить на 3,2% жир, уменьшить частоту сердечных сокращений в состоянии покоя на 5–8 ударов в минуту, а также существенно улучшить проблемы с поясницей, вызванные длительным сидением<sup>2</sup>.

Смит Дж., Джонс Э. установили, что тренировки по спортивному танцу повышают гибкость (индекс наклонения тела вперед из положения сидя) на 21%, продлевают время удержания равновесия на одной ноге с закрытыми глазами на 40% [2].

Чжан Минхой и Ли На, исследовав 800 студентов 5 крупных университетов страны, занимающихся спортивным танцем, выявили, что уровень знания студентов о способах поддержания здоровья вырос от 41 до 68%, но при этом процент трансформации знаний в здоровьесберегающее поведение, проявляющееся в проведении самостоятельной разминки и использовании способов расслабления после занятий, составил только 32. Авторы видят причину разрыва между знаниями и действиями в отсутствии специальных модулей в программе, направленных на формирование навыков здоровьесбережения [3].

Луо Вэйтин акцентирует внимание на информационной составляющей в распространении знаний о здоровьесбережении. Автор создал и апробировал интегрированную модель распространения информации по смешанному типу «онлайн + офлайн» через социальную сеть WeChat, в результате чего средняя длительность самостоятельного изучения студентами технологий здоровьесбережения увеличилась на 2,1 часа в неделю [4].

Чэн Юйвэй, Чжао Ган установили, что наиболее распространенные типы травм — вывих лодыжкового сустава (42%) и перегрузка мышц поясницы (28%) — возникают в основном из-за неправильной техники выполнения движений, недостаточной длительности разминки, что является свидетельством низкого уровня сформированности практических навыков здоровьесбережения у студентов [5].

Хуан Ли, У Тао утверждают, что занятия спортивными танцами влияют на снижение уровня тревожности. Ученые сравнили результаты шкалы тревоги SAS у экспериментальной группы, в которую вошли студенты, занимающиеся спортивным танцем, и контрольной группы, которую составили студенты, занимающиеся физической культурой в традиционной форме. Сравнение результатов показало, что у студентов экспериментальной группы балл тревоги снизился на 12,5 [6].

Мы разделяем позицию Е. А. Олейник, которая утверждает, что занятия спортивным танцем повышают ловкость, координацию, равновесие, мышечную

---

<sup>1</sup> Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. URL: [https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2019/09/WHO\\_GAPPA\\_2018-2030.pdf](https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2019/09/WHO_GAPPA_2018-2030.pdf) (дата обращения: 15.10.2025). Текст: электронный.

<sup>2</sup> ACSM's Guidelines for Exercise Testing» 2021. URL: [https://vk.com/wall-845365\\_16064](https://vk.com/wall-845365_16064).

«взрывную» силу, гибкость, скорость [7]. Действительно для красивого выполнения танцевальных фигур и линий важны гибкость и координация, которые сравнимы с такими видами спорта, как серфинг или гимнастика.

Чжан Шуан отмечает, что занятия спортивным танцем тренируют зрительную, моторную и звуковую память. Именно эти виды памяти необходимы для освоения техники движений рук и пальцев, координации движений «глаз — рука», чувства музыкального такта и темпа, а также для включения собственной артистичности, основанной на искусстве хореографической и музыкальной культуры [8].

Занятия спортивными танцами повышают уровень общей физической подготовки, который зависит от биохимических и гистологических процессов в мышцах, влияющих на выносливость, растяжку и гибкость всего тела, а также на улучшение вестибулярного аппарата, управляющего координацией человека [9].

Вместе с тем, по утверждению В. Д. Иванова и Ю. Д. Пирожковой, спортивные танцы оказывают серьезное влияние на развитие психических процессов студентов танцоров [10]. Проблема заключается в том, что занятия физической культурой в любой форме, в том числе и в форме спортивного танца, предполагают не только физические, но и эмоционально-психологические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном возбуждении, повышенной утомляемости, потере контроля времени.

Вышеизложенное свидетельствует о здоровьесберегающем потенциале спортивных танцев, в то же время актуализирует необходимость выявления возможностей его применения в процессе формирования у студентов навыков здоровьесбережения.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Спортивные танцы как вид спорта дают возможность самовыражения посредством движений тела, что требует интенсивного использования физических возможностей. Повышение уровня владения танцевальной техникой зависит от мышечной силы и выносливости, гибкости и других физических показателей, которые взаимодополняют друг друга: неверные методы тренировок могут привести к спортивным травмам, а попытки выполнять сложные или интенсивные танцевальные движения при недостаточной мышечной подготовке также увеличивают риск повреждений и травм.

В Политехническом университете Цилу, расположенному в городе Цзинань провинции Шаньдун обучается 30 000 студентов. В структуре Политехнического университета 11 институтов (в том числе Институт электромеханического машиностроения, Институт гражданского строительства, Институт медсестринского дела и др.), отдел фундаментальных дисциплин. Кроме программ бакалавриата в институте реализуются 22 специальности уровня колледжа по направлениям гуманитарных и технических наук, искусства, экономики и менеджмента.

Спортивные танцы изучают 200 студентов-специалистов. В настоящее время спортивные танцы включены в учебный план только для студентов направления «хореографическое исполнение», а вопрос включения их в общеинститутские физкультурные курсы находится на стадии решения.

Преподавателями разработан комплекс мер, направленный на формирование у студентов навыков здоровьесбережения. Комплекс основан на биологических закономерностях возникновения и развития болевых синдромов.

Особое внимание уделяется актуализации знаний биологии человека, являющихся основой формирования навыков мышечной подготовки, снижающих риск мышечных перегрузок. В спортивных танцах многие движения требуют длительного удержания мышц в напряженном состоянии. Во всех пяти видах спортивных танцев требуется длительное поддержание фиксированного положения корпуса, а постоянное движение нижней части тела и переключение точек приложения силы увеличивают нагрузку на мышцы, что особенно часто приводит к повреждениям мышц шеи, плеч и спины. Опыт показывает, что одной из главных причин мышечных повреждений является длительное удержание мышц в одном положении, что приводит к повреждению фасций.

Фасции — это соединительная тканевая оболочка, состоящая из коллагеновых и эластичных волокон [11] и которой покрыты все органы, сосуды и нервы человека. Она образует для мышц некое подобие футляра из трехслойной сети и обеспечивает им механическую поддержку. Независимо от того, является ли повреждение растяжением мышц, разрывом связок, воспалением сухожилий или повреждением суставной капсулы, его основой часто является повреждение фасций. Фасции чувствительны к механическому давлению, способствующему обмену жидкостей в фасциях и увеличивающему смазывание между волокнами.

Здоровьесберегающий потенциал содержит комплекс мероприятий, направленный на поддержание эластичности фасций, который реализуется чередованием пяти технологий.

**Первая.** Активация мышц и растяжка. В вводной части занятия проводятся приведение мышц в активное состояние и растяжка. Предварительные разминки реализуют защитные функции, позволяющие выполнять интенсивные, технически сложные движения без повреждения фасций. Цель растяжки — обеспечить движение фасций (длительное время находящихся в одном положении) в противоположном направлении, чтобы восстановить их эластичность, ускорить восстановление и улучшить качество мышц.

**Вторая.** Тренировка мышечной силы. На теоретических занятиях студенты получают знания о мышечной силе и способах ее увеличения. Практическое закрепление навыков работы с мышечной силой проходит во время выполнения танцевальных шагов, когда происходит активная тренировка мышечной силы.

**Третья.** Мануальная терапия и массаж во время дополнительных занятий. Занятия спортивными танцами предполагают интенсивность тренировок, что приводит к мышечным перегрузкам, как следствие старению фасций, которое может привести к смещению положения суставов. Без своевременного вмешательства эти проблемы постепенно превращаются в спортивные травмы. Поэтому студентам прививаются навыки мануальной терапии, которые они развивают во время дополнительных занятий.

**Четвертая.** Разработка и реализация индивидуальных адаптированных программ. При организации растяжек и применении мануальной терапии необходимо учитывать индивидуальные особенности организма студентов. Продолжительный массаж, его высокая частота или чрезмерная сила при массаже могут разрушить нормальные связи между волокнами фасций, что приводит к образованию спаек. То же самое можно отнести и к растяжке: чрезмерная растяжка также может причинить вред фасциям. Поэтому не следует механически копировать готовые схемы, важно разрабатывать индивидуальные программы восстановления, которые

должны корректироваться в зависимости от физического состояния конкретного человека. В связи с этим студенты на практических занятиях исследуют особенности организма друг друга и на основании полученных данных составляют индивидуальные программы применения комплекса здоровьесберегающих технологий.

**Пятая. Интеграция философских идей традиционной китайской медицины и здоровьесберегающих технологий.**

Формирование у студентов навыков здоровьесбережения при занятиях спортивными танцами проходит под девизом: «Никакой вид спорта не должен основываться на ущербе для здоровья — здоровый спорт должен способствовать улучшению настроения и укреплению тела». Этот девиз наиболее полно отражает интеграцию здоровьесберегающих технологий с философскими теориями традиционной китайской медицины.

Китайская философия и традиционная китайская медицина основаны на концепции баланса символов «Инь» и «Ян»: все внутренние органы тесно взаимосвязаны, а стандарт здоровья — это баланс энергии между органами. Любое отклонение от этого баланса (избыток или недостаток энергии в одном из органов) приводит к нарушению здоровья.

В качестве примера рассмотрим движение «передача веса тела на месте», типичное для румбы. Это базовое движение таза напоминает горизонтальную цифру «8» и повторяется циклически. Длительное интенсивное удержание этого положения вызывает мышечную усталость, повреждение фасций и смещение положения крестцовой кости. Поэтому в ходе тренировки включаются упражнения на укрепление мышц поясницы и стабильности поясничного отдела позвоночника. Эти упражнения могут состоять из дополнительных движений, когда основная нагрузка переносится на мышцы пресса и спины, а мышцы поясницы расслабляются, за счет чего снижается давление на крестцовую кость.

Таким образом, теоретическая подготовка и практическое овладение студентами, занимающимися спортивными танцами, представленным комплексом технологий позволяют качественно сформировать навыки здоровьесбережения, показателем сформированности которых служат значительное снижение количества травм и повышение уровня физической активности.

### **Выводы**

Спортивные танцы имеют большой педагогический потенциал для формирования у студентов навыков здоровьесбережения. Высокий уровень сформированности у студентов навыков здоровьесбережения способствует повышению эффективности занятий спортивными танцами и оказывает комплексное воздействие на организм, обеспечивает повышение физической активности, а также сохранение физического и морально-психического здоровья.

Результаты исследования подтверждают эффективность разработанного комплекса технологических мероприятий по формированию у студентов практических навыков здоровьесбережения.

Вместе с тем исследование показало необходимость взаимодействия в данном процессе специалистов из разных областей: педагогики, медицины, биомеханики и танцевального искусства. Такое взаимодействие будет способствовать поиску и внедрению новых технологий активного развития навыков здоровьесбережения, повышению танцевальной активности, качества разработки индивидуальных программ.

*Литература*

1. Лю Чживи. Конструирование системы здоровьесбережения в курсе спортивного танца с точки зрения интеграции физической культуры и медицины // Журнал Пекинского университета физической культуры. 2025. № 48(4). С 135–142. 刘智伟。从体医融合视角看体育舞蹈课程中健康保障体系的构建 // 北京体育大学学报. 2025 年第 48 卷第 4 期, 第 135–142 页. Текст: непосредственный.
2. Смит Дж., Джонс Э. Влияние спортивного танца на физическую подготовку студентов обычных вузов: перспективное исследование длительностью 16 недель // Journal of Dance Medicine & Science. 2021. № 25(2). С. 89–96. Текст: непосредственный.
3. Чжан Минхой, Ли На. Исследование механизма влияния курса спортивного танца в вузах на здоровую грамотность студентов // Журнал Пекинского университета физической культуры. 2023. № 46(5). С. 112–119. 张敏慧、李娜。高校体育舞蹈课程对学生健康素养的影响机制研究 // 北京体育大学学报. 2023 年第 46 卷第 5 期, 第 112–119 页. Текст: непосредственный.
4. Луо Вэйтин. Применение интегрированной модели «онлайн + офлайн» в формировании здоровой грамотности студентов при спортивном танце в вузах // Журнал Гуанчжоуского института физической культуры. 2019. № 5. С. 123–126. 罗卫婷. “线上 + 线下”融合模式在高校体育舞蹈教学中对学生健康素养培养的应用 // 广州体育学院学报. 2019 年第 5 期, 第 123–126 页. Текст: непосредственный.
5. Чэн Юйвэй, Чжао Ган. Причины спортивных травм при преподавании спортивного танца в вузах и стратегии их профилактики // Журнал Уханского института физической культуры. 2024. № 58(3). С. 98–105. 陈俞威、赵刚。高校体育舞蹈教学中运动损伤的成因及预防策略 // 武汉体育学院学报. 2024 年第 58 卷第 3 期, 第 98–105 页. Текст: непосредственный.
6. Хуан Ли, У Тао. Регуляторный эффект спортивного танца на психическое здоровье студентов вузов и стратегии внедрения в курс // Журнал Чэндунского института физической культуры. 2023. № 49(4). С. 103–109 黄莉、吴涛。体育舞蹈对高校学生心理健康的调节效应及课程融入策略 // 成都体育学院学报. 2023 年第 49 卷第 4 期, 第 103–109 页. Текст: непосредственный.
7. Олейник Е. А. Особенности телосложения спортсменок, занимающихся спортивными танцами // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 5(99). С. 104–107. Текст: непосредственный.
8. Чжан Шуан. О педагогических основах и современных тенденциях в преподавании народного китайского танца // Педагогический журнал. 2022. Т. 12, № 3А. С. 317–325. DOI: 10.34670/AR.2022.20.12.096. 张栓。中国民族民间舞教学的教育学基础及当代趋势 // 《教育学报》, 2022 年第 12 卷第 3A 期, 第 317–325 页. DOI: 10.34670/AR.2022.20.12.096. Текст: непосредственный.
9. Галеев А. Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте. Нижневартовск, 2016. 108 с. Текст: непосредственный.
10. Иванов В. Д., Пирожкова Ю. Д. Танцевальный спорт как вид спорта // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnyy-sport-kak-vid-sporta> (дата обращения: 07.11.2025). Текст: электронный.
11. Лесондак Д. Фасция. Функциональные и медицинские аспекты / перевод с английского А. А. Швеца. Москва: Эксмо, 2022. 264 с. Текст: непосредственный.

*Статья поступила в редакцию 15.11.2025; одобрена после рецензирования 28.11.2025; принята к публикации 12.12.2025.*

OPPORTUNITIES FOR USING THE POTENTIAL OF SPORT DANCE  
IN DEVELOPING HEALTH-PROTECTIVE SKILLS AMONG CHINESE STUDENTS

*Galina N. Fomitskaya*  
Dr. Sci. (Education), Prof.  
galinaf1961@mail.ru

*Xia Qimin*  
Master Student  
389374366@qq.com

Dorzh Banzarov Buryat State University  
24a Smolina St., 670000 Ulan-Ude, Russia

*Abstract.* The article is devoted to the study of opportunities for using the health-protective potential of sport dance in the physical training of Chinese students. In the context of rapid economic growth and the emergence of new professions in China, a decline in physical activity has been observed, affecting changes in lifestyle. In this regard, there is an active search for mechanisms and technologies aimed at increasing physical activity, improving quality of life, and strengthening the health of the nation. Sport dance represents one of the alternatives to traditional physical education classes in higher education institutions. Identifying its health-protective potential and the possibilities of its use in higher education for developing students' health-protective skills is of interest not only for China but also for Russia.

The conclusions substantiate approaches that influence the effectiveness of developing students' health-protective skills through the study of sport dance.

The novelty of the study lies in the identification and scientific substantiation of the health-protective potential of sport dance and its possibilities in developing students' health-protective skills as core elements of a healthy lifestyle.

*Keywords:* health-protective skills, health-protective potential of sport dance, students of Chinese universities, physical activity.

*For citation*

Fomitskaya G. N., Xia Qimin. Opportunities for Using the Potential of Sport Dance in Developing Health-Protective Skills among Chinese Students. *Bulletin of Buryat State University. Education, Personality. Society.* 2025; 4: 37–44 (in Russ.)

*The article was submitted 15.11.2025; approved after review 28.11.2025; accepted for publication 12.12.2025.*