

**Исследовательская статья**

УДК 78.085.2 / 159.942 / 793.327

DOI: 10.24412/2076-9091-2025-359-188-197

**Екатерина Геннадьевна Цуканова<sup>1</sup>,**  
**Геннадий Николаевич Германов<sup>2</sup>,**  
**Анатолий Петрович Стрижак<sup>3</sup>**

<sup>1, 2</sup> Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,  
Москва, Россия

<sup>3</sup> Московский городской педагогический университет,  
Москва, Россия

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК-СТАРШЕКЛАССНИЦ**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема низкой мотивации девушек старшего школьного возраста к урокам физической культуры и обосновывается эффективность использования элементов танцевального спорта для повышения эмоциональной привлекательности занятий. Объект исследования — процесс физического воспитания девушек старшего школьного возраста. Предмет исследования — методика использования танцевальных упражнений на уроках физической культуры в 11-х классах для повышения интереса и мотивации девушек к занятиям. Гипотеза исследования заключается в предположении, что включение в содержание уроков физической культуры в старших классах танцевальных упражнений разных стилей и направлений позволит значительно повысить интерес девушек к занятиям, сформировать положительную мотивацию к двигательной активности. Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики использования элементов танцевального спорта как средства повышения эмоциональной привлекательности уроков физической культуры для девушек старшего школьного возраста. Представлены результаты педагогического эксперимента, в ходе которого был реализован специальный модуль «Танцевальный спорт» в 11-м классе общеобразовательной школы. Доказано положительное влияние систематических занятий с использованием элементов европейской и латиноамериканской программы на формирование интереса и мотивации старшеклассниц к урокам физической культуры. Разработаны практические рекомендации по внедрению танцевального спорта в школьную программу физического воспитания. Эффективность методики подтверждена результатами многолетних педагогических наблюдений, анкетирования и экспериментальных исследований.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, физическое воспитание, мотивация, старший школьный возраст, девушки, эмоциональная привлекательность, уроки физической культуры

**Research article**

UDC 78.085.2 / 159.942 / 793.327

DOI: 10.24412/2076-9091-2025-359-188-197

**Ekaterina Gennadievna Tsukanova<sup>1</sup>,**  
**Gennady Nikolaevich Germanov<sup>2</sup>,**  
**Anatoly Petrovich Strizhak<sup>3</sup>**

<sup>1, 2</sup> The Russian University of Sports «GTSOLIFK»,  
Moscow, Russia

<sup>3</sup> Moscow City University,  
Moscow, Russia

## **DANCE SPORT AS A BOOST FACTOR EMOTIONAL APPEAL OF LESSONS PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS-SENIOR PUPILS**

**Abstract.** 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 object of the study is the process of physical education of girls of senior school age. The subject of the research is the methodology of using dance exercises in physical education lessons in the 11th grade to increase the interest and motivation of girls to exercise. The hypothesis of the study is the assumption that the inclusion of dance exercises of different styles and directions in the content of physical education lessons in high school will significantly increase the interest of girls in classes and create positive motivation for physical activity. The purpose of the study was to develop and experimentally substantiate a methodology for using dance sport elements as a means of increasing the emotional appeal of physical education lessons for girls of high school age. 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**

**A**ктуальность темы исследования обусловлена противоречием между необходимостью формирования устойчивого интереса к физической культуре у девушек старшего школьного возраста и недостаточной эффективностью традиционных подходов к организации школьного

физического воспитания. По данным многочисленных исследований, у большинства старшеклассниц наблюдается снижение мотивации к урокам физической культуры, что приводит к уменьшению их двигательной активности и, как следствие, к ухудшению показателей физического развития и здоровья [1; 2].

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 физической культуры лишь формально, руководствуясь внешними мотивами (необходимостью получения оценки, требованием учителей и родителей).

В поиске эффективных средств повышения интереса и мотивации старшеклассниц к физкультурным занятиям внимание исследователей все чаще обращается к танцевальному спорту [4; 7; 8]. Органично сочетающий в себе физическую нагрузку с эстетической составляющей, музыкальностью и эмоциональной выразительностью, танцевальный спорт представляется перспективным направлением модернизации содержания школьного физического воспитания [3; 5; 9].

*Объект исследования* — процесс физического воспитания девушек старшего школьного возраста. Предмет исследования — методика использования танцевальных упражнений на уроках физической культуры в 11-х классах для повышения интереса и мотивации девушек к занятиям.

*Гипотеза исследования* заключается в предположении, что включение в содержание уроков физической культуры в старших классах танцевальных упражнений разных стилей и направлений позволит значительно повысить интерес девушек к занятиям, сформировать у них положительную мотивацию к двигательной активности.

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

## **Материалы и методы исследования**

Исследование проводилось на базе школы № 1636 «НИКА» Москвы в течение 8 недель (с 18 ноября 2024 года по 18 января 2025 года). В нем приняли участие 24 девушки 16–17 лет из параллели 11-х классов, разделенные на экспериментальную ( $n = 12$ ) и контрольную ( $n = 12$ ) группы. В исследовании

использовался комплекс методов: теоретический анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для оценки исходного и итогового уровня интереса и мотивации девушек к урокам физической культуры была разработана специальная анкета, включающая 15 вопросов открытого и закрытого типа. Она позволяла выявить общее отношение старшеклассниц к физкультурным занятиям, структуру их мотивации, эмоциональные реакции, предпочтения относительно содержания уроков.

Педагогический эксперимент предполагал внедрение в экспериментальной группе (ЭГ) специально разработанного модуля «Танцевальный спорт», рассчитанного на 24 урока (по 3 урока в неделю). В контрольной группе (КГ) 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.

Содержание модуля «Танцевальный спорт» включало элементы европейской (вальс, фокстрот) и латиноамериканской (самба, ча-ча-ча) программы, современных танцевальных направлений. Каждый урок имел трехчастную структуру и включал: разминку с элементами хореографии и стретчинга (10–15 минут), обучение технике танцевальных упражнений и составление композиций (25–30 минут), заключительную часть с дыхательными упражнениями на расслабление и восстановление (5–10 минут).

Методика проведения занятий предусматривала постепенное усложнение танцевальных комбинаций, широкое использование музыкального сопровождения, групповых и творческих форм работы [6; 8; 10]. Особое внимание уделялось созданию ситуации успеха для каждой ученицы, положительному эмоциональному фону, формированию навыков самовыражения через танцевальные движения [5; 7; 9].

## Результаты исследования

Анализ данных начального анкетирования показал, что у большинства девушек обеих групп наблюдается низкий уровень интереса и мотивации к урокам физической культуры. Только 12,5 % девушек в ЭГ и 16,7 % — в КГ отметили, что уроки физкультуры им «скорее нравятся» или «очень нравятся». Преобладающими вариантами были «безразлично» (50 % в ЭГ и 41,7 % в КГ) и «скорее не нравятся» (33,3 и 41,7 % соответственно).

В качестве основных причин посещения уроков физической культуры девушки называли необходимость получить оценку и не иметь проблем с аттестацией (83 % в ЭГ и 92 % в КГ), требование родителей и учителей

(42 и 50 % соответственно), возможность пообщаться с подругами (33 и 42 % соответственно). Позитивные внутренние мотивы встречались намного реже: «нравится двигательная активность, получаю удовольствие от занятий» отметили лишь 8 % в ЭГ и 17 % в КГ, «хочу улучшить здоровье, физическую форму» — 17 и 25 % соответственно.

Основными причинами пропусков уроков старшеклассницы называли: «не интересно, скучно на занятиях» (67 % в ЭГ и 58 % в КГ), «слишком большие нагрузки и усталость» (58 и 50 % соответственно), «нежелание заниматься предлагаемыми видами спорта» (50 и 42 % соответственно). Около трети девушек признались, что стесняются своих физических возможностей и внешнего вида (по 33 % в обеих группах).

После внедрения модуля «Танцевальный спорт» в экспериментальной группе было проведено повторное анкетирование. Результаты показали существенные изменения в отношении девушек ЭГ к урокам физической культуры. 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 % указали вариант «скорее нравится». В контрольной группе соотношение ответов изменилось незначительно, у большинства девушек по-прежнему преобладало нейтральное отношение к предмету (50 %).

Качественно изменились и мотивы посещения уроков физической культуры у девушек ЭГ. Доля тех, кто указал вариант ответа «нравится двигательная активность, получаю удовольствие от занятий» возросла с 8 до 58 %. В КГ этот показатель увеличился незначительно: с 17 до 25 %. То есть уроки танцевальной направленности способствовали смещению мотивации занятий от внешней (необходимость получить оценку, требование учителей и родителей) к внутренней, связанной с получением удовольствия от самого процесса деятельности.

Включение элементов танцевального спорта в уроки физической культуры позитивно повлияло и 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 лишь 8,3 %. Резко снизилась доля нейтральных и негативных оценок. В КГ соотношение эмоций изменилось мало, по-прежнему у большинства учениц доминировало безразличие и спокойное отношение к урокам.

По 10-балльной шкале удовлетворенности уроками физической культуры средний балл в ЭГ вырос с  $4,2 \pm 0,8$  перед началом эксперимента до  $8,3 \pm 0,6$  после его завершения (прирост на 97,6 %). В КГ удовлетворенность занятиями также повысилась, но не столь существенно: с  $4,5 \pm 1,1$  до  $5,8 \pm 0,9$  баллов (прирост на 28,9 %). Различия между группами, по итоговой оценке, статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

Положительные сдвиги интереса и мотивации девушек экспериментальной группы к физкультурным занятиям подтверждаются и результатами педагогических наблюдений, которые велись на протяжении всего исследования. Практически с первых уроков по программе «Танцевальный спорт» старшеклассницы стали проявлять более высокую 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 (табл. 1).

Таблица 1

#### Сравнительная характеристика уроков физической культуры в ЭГ и КГ

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 программ; 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 использования танцевального спорта для повышения эмоциональной привлекательности уроков физической культуры. Значительный рост показателей интереса и мотивации в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, подтверждает гипотезу исследования о положительном влиянии танцевальных упражнений на формирование устойчивого интереса старшеклассниц к физкультурным занятиям.

## Выводы

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ исходных данных подтвердил наличие проблемы низкой мотивации девушек старшего школьного возраста к урокам физической культуры. Большинство старшеклассниц (75–80 %) посещают занятия формально, руководствуясь внешними мотивами, и не испытывают положительных эмоций от физической активности.

2. Разработанный модуль «Танцевальный спорт», включающий элементы европейской и латиноамериканской программ, современных танцевальных направлений, показал высокую эффективность в повышении интереса и мотивации девушек к урокам физической культуры. Его реализация способствовала смещению мотивации занятий от внешней к внутренней, связанной с получением удовольствия от самого процесса двигательной активности.

3. В экспериментальной группе было 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 физической культуры повысилась на 97,6 % (с 4,2 до 8,3 баллов по 10-балльной шкале).

4. Ключевыми факторами эффективности разработанной методики являются: проведение занятий отдельно от юношей, широкое использование музыкального сопровождения, 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 физической культуре. Это позволит не только увеличить двигательную активность девушек в школьные годы, но и заложить основы для ведения здорового образа жизни в будущем.

## Список источников

1. Аршинник С. П., Мартынова В. А., Тхорев В. И. К вопросу об учете спортивных интересов школьников средних классов // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20, № 3 (20). С. 83–87. EDN: UUXMAO.
2. Барабанов Н. А., Левченкова Т. В., Германов Г. Н. Определение широты познавательного интереса студентов вузов физической культуры // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 40–43. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p40-43>. EDN: TWYNIP.
3. Дугина В. В., Якимова Е. А., Юфкина Т. С. Методика развития физических качеств учащихся общеобразовательной школы посредством элементов спортивного танца // Глобальный научный потенциал. 2023. № 12-1 (153). С. 101–107. EDN: MLPMXD.

4. Мамонтова М. В. Бальные танцы как новый вид физической активности на уроке физической культуры // Современные инновации. 2018. № 2 (24). С. 69–71. EDN: YHJKSD.
5. Нестерова К. В. Использование методики развития творческой индивидуальности в процессе обучения современному танцу детей в общеобразовательной школе // Концепт. 2015. Т. 13. С. 3851–3855. EDN: TWCQCD.
6. Николаев Е. В. Танцевальное искусство как средство нравственно-эстетического воспитания школьников начального звена // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 7. С. 52–53. EDN: RALNCB.
7. Сидоренко Р. А., Сафонова М. В. Спортивные бальные танцы в качестве физической активности на уроке физической культуры // Проблемы современной науки и образования. 2019. № 2 (135). С. 56–58. EDN: YXSHMT.
8. Удод В. М., Борисенкова Е. С. Развитие познавательной активности школьников на третьем уроке физической культуры средствами бального танца // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 11. С. 206–213. EDN: RTGOXZ.
9. Фомин А. С. Проблемы танцевального образования // Сибирский педагогический журнал. 2005. № 3. С. 184–194. EDN: PLRXBR.
10. Юмаева М. С. Развитие творческого потенциала младших школьников на занятиях классического танца в детской школе искусств // Инновационная наука. 2023. № 1-2. С. 84–87. EDN: BIDAXH.

### References

1. Arshinnik S. P., Martynova V. A., Tkholev V. I. On the issue of taking into account the sports interests of middle school students. Science and sports: modern trends. 2018;20(3):83–87. EDN: UUXMAO. (In Russ.).
2. Barabanov N. A., Levchenkova T. V., Germanov G. N. Determination of the breadth of cognitive interest of students of universities of physical culture. Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2023;(215):40–43. (In Russ.). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p40-43>. EDN: TWYNIP.
3. Dugina V. V., Yakimova E. A., Yufkina T. S. Methodology for the development of the physical qualities of secondary school students through elements of sports dance. Global scientific potential. 2023;(153):101–107. EDN: MLPMXD. (In Russ.).
4. Mamontova M. V. Ballroom dancing as a new type of physical activity in a physical education lesson. Modern innovations. 2018;(24):69–71. EDN: YHJKSD. (In Russ.).
5. Nesterova K. V. Use of the methodology for the development of creative individuality in the process of teaching modern dance to children in a secondary school. Concept. 2015;13:3851–3855. EDN: TWCQCD. (In Russ.).
6. Nikolaev E. V. Dance art as a means of moral and aesthetic education of primary school students. International Journal of Experimental Education. 2013;(7):52–53. EDN: RALNCB. (In Russ.).
7. Sidorenko R. A., Safronova M. V. Sports ballroom dancing as physical activity in a physical education lesson. Problems of modern science and education. 2019;(135):56–58. EDN: YXSHMT. (In Russ.).
8. Hoopoe V. M., Borisenkova E. S. Development of cognitive activity of schoolchildren in the third lesson of physical culture by means of ballroom dance. Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University. 2013;(11):206–213. EDN: RTGOXZ. (In Russ.).

9. Fomin A. S. Problems of dance education. *Siberian Pedagogical Journal.* 2005;(3):184–194. EDN: PLRXBR. (In Russ.).
10. Yumaeva M. S. Development of the creative potential of younger students in classical dance classes at the children's art school. *Innovative science.* 2023;(1-2):84–87. EDN: BIDAXH. (In Russ.).

*Информация об авторах / Information about the authors:*

**Цуканова Екатерина Геннадьевна** — кандидат педагогических наук, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия.

**Tsukanova Ekaterina Gennadievna** — Candidate of Pedagogical Sciences, The Russian University of Sports “GTSOLIFK”, Moscow, Russia.

ekts9883812@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5419-2675>

**Германов Геннадий Николаевич** — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, профессор кафедры педагогики, Российской университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия.

**Germanov Gennady Nikolaevich** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Professor of the Department of Pedagogy, The Russian University of Sports “GTSOLIFK”, Moscow, Russia.

genchay@mail.ru, ggermanov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8066-846X>

**Стрижак Анатолий Петрович** — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, профессор департамента физической культуры, спорта и медиакоммуникаций, Институт естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия.

**Strizhak Anatoly Petrovich** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Media Communications, Institute of Natural Science and Sports Technologies, Moscow City University, Moscow, Russia.

strijakap@mgpu.ru, <https://orcid.org/0009-0004-1960-3589>

**Конфликт интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Conflict of interest:** the authors declare no relevant conflict of interest.

*Вклад авторов:*

**Екатерина Геннадьевна Цуканова:** детализация идеи (концептуализация); проведение исследования (реализация эксперимента, организация анкет, сбор данных); формальный анализ (статистическая обработка); визуализация (подготовка таблицы); написание первоначального варианта).

---

**Геннадий Николаевич Германов:** общая идея исследования; разработка дизайна исследования и эксперимента; обеспечение доступа к участникам/школе; редактирование текста, руководство.

**Анатолий Петрович Стрижак:** методология (валидация подхода); редактирование текста; руководство.

*Authors' Contributions:*

**Ekaterina Gennadievna Tsukanova:** detailing the idea (conceptualization); conducting research (experiment implementation, organization of questionnaires, data collection); formal analysis (statistical processing); visualization (preparation of the table); writing the initial version).

**Gennady Nikolaevich Germanov:** the general idea of the study; the design of the study and experiment; providing access to participants / school; text editing, guidance.

**Anatoly Petrovich Strizhak:** methodology (validation of the approach); text editing; guidance.

Статья поступила в редакцию: 19.03.2025;  
одобрена после доработки: 02.06.2025;  
принята к публикации: 09.06.2025.

The article was submitted: 19.03.2025;  
approved after reviewing: 02.06.2025;  
accepted for publication: 09.06.2025.