

Макияж должен сохранять своё идеальное состояние до конца всей программы танцора. Надо не забывать, что танцоров-мужчин тоже гримируют. Так же зачастую танцоры приклеивают стразы, распыляют блёстки, перламутр. Здесь нельзя забывать про структуру лица – эта часть относится как к представителям мужского пола, так и к девушкам. Танцоры балльных танцев на выступлениях уделяют особое внимание скульптурированию лица. Они используют большое количество румян, хайлайтеров, скульпторов для того, чтобы уменьшить щеки, изменить форму лица и сделать ее более выразительной. Не мало важным является использование пудры, так как она закрепляет макияж и не даёт тональному крему растечься. Важно, чтобы она подходила по тону к тональному крему и автозагару или бронзатору.

Чаще всего, основной ошибкой в создании сценического образа является создание образа самим танцором. Часто спортсмен забывает про основные моменты в технике макияжа и, например, не подчеркивает брови. Также, как и ресницы, их необходимо выделять. В противном случае, они «потеряются» на фоне всего остального яркого макияжа и будет создаваться ощущение, что их нет. Также не менее значимой ошибкой является слишком большое использование различных блестящих косметических средств. Особенно аккуратно нужно использовать блески и стразы. Они могут присутствовать, и чаще всего, они выгодно подчеркивают образ танцора, но их не должно быть слишком много, т.к. всё это огромное количество блёсток может выглядеть нелепо, образ будет перетягивать на себя все внимание, отвлекать от танца.

Ещё одним важным элементом при создании макияжа является контурный карандаш для губ. Он может отличаться на несколько тонов от помады или полностью совпадать. Прежде всего, карандаш для губ используется для того, чтобы обвести контур губ, визуально увеличивая их, и в дальнейшем, чтобы ровно и аккуратно нанести поверх карандаша помаду.

Также не нужно использовать слишком много автозагара. Например, если у танцора кожа сама по себе очень светлая, то не рекомендуется использовать слишком тёмный тон. При этом следует отдавать предпочтение качественным маркам, таким как: Starbody, ProTan, Kryolan. При использовании декоративных автозагаров и бронзаторов танцоры могут столкнуться с сильным окрашиванием одежды после турнира, а также испортить свой внешний вид во время выступления.

Нельзя забывать и про ресницы. Девушки на соревнованиях и выступлениях используют накладные ресницы для подчеркивания глаз. Чтобы избежать их отклеивания важно использовать стойкий, а самое главное, косметический клей. Если все сделать правильно, то натуральные ресницы танцора останутся целыми и невредимыми, а накладные – продержатся до самого конца выступления.

Конечно, макияж для балльных танцев можно сделать самостоятельно. Но для этого требуется определенная подготовка и сноровка. Можно за один-два дня до соревнования потренироваться дома, день самих выступлений создать свой идеальный макияж.

Список литературы

1. Берсенева, Т. П. Эстетическая выразительность спортивного балльного танца // Т. П. Берсенева, П. Д. Пальчиковская, Г. П. Волхонская. Вестник КемГУКИ. – 2021. – № 56. – С. 88-96.

УДК 796 (378.14.014)

Калашникова В.М., Тараканова Г.И.

РХТУ им. Д. И. Менделеева, Москва, Россия

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ

В наши дни быстро меняющиеся технологии во многом определяют поведение, способы мышления и даже границы реального мира. Некоторые из этих технологий уже активно используются, и именно под их влиянием складывается современное информационное общество. С начала XXI века Российское общество находится на новом этапе информатизации – цифровизации, характеризующейся слиянием виртуальной и реальной сред на основе оцифровки всего окружающего мира, включая человека как личности и всей информации о нем [1]. Поэтому для формирования нового образа мышления, определяющего отношение людей к быстро изменяющимся экономическим, технологическим и информационным реалиям окружающего мира необходимо повышение уровня образованности и приспособленности человека к новой среде.

Образовательная направленность физической культуры (ФК) в вузах представляет собой важный инструмент индивидуализации процесса подготовки специалистов. Это обеспечивает реализацию гуманизирующих и культуuroобразующих функций. По мере овладения данной дисциплиной, предполагается формирование мировоззренческих позиций у обучаемых, а также повышение интереса к индивидуальному совершенствованию. Образовательная направленность ФК также способствует формированию умений к организации самостоятельной деятельности, что обеспечивает профессиональную компетентность будущего специалиста. По мнению исследователей, основу этому составляют системные знания и организационно-методические умения, а также ориентация процесса на индивидуальные особенности и предпочтения студента [2].

В эпоху цифровизации система образования использует электронно-информационную образовательную среду (ЭИОС) в качестве нового инструмента для создания и хранения различных учебных материалов (текстовых, фото-, видео-), эффективной доставки знаний [3]. Вместе с тем активное развитие электронного образовательного ресурса подразумевает сокращение или даже упразднение объема часов очного обучения, поэтому студенты неизбежно оказываются перед необходимостью осваивать некоторые дисциплины самостоятельно, без опытного преподавателя-наставника. Это вызывает колоссальную проблему для проведения занятий по ФК: выполнение заданий, включенных в содержание занятий, предполагает наличие у занимающихся необходимых знаний о влиянии на организм применяемых средств, методических умений их практического выполнения, контроля и регулирования нагрузки, проведения восстановительных мероприятий. Отсутствие опыта выполнения занятий в дистанционном режиме указывает на недостаток теоретических знаний и методических умений у обучающихся вузов, что определяет актуальность решения этой проблемы. С этой целью преподавателями кафедры физического воспитания РХТУ был разработан видео-курс и методические рекомендации, обеспечивающие обучаемым возможность проведения самостоятельных занятий посредством ЭИОС в домашних условиях. Эффективность разработанного подхода можно продемонстрировать посредством опроса среди студентов 3 курса ВХК РАН.

В ходе нашего исследования было выяснено, что в 2020 – 2022 гг. у студентов 3-го курса ВХК РАН дисциплина «Физическая культура и спорт» ввиду пандемии коронавируса проводилась в частично очной, но большее количество занятий проходило в дистанционной форме. На основе полученных данных был проведен опрос студентов 3-го курса ВХК РАН с целью выяснения их отношения к цифровизации образовательного процесса на примере дисциплины «ЭЛФКиС», эффективности разработанных видео-комплексов по предмету «Физическая культура и спорт», а также уровня физической подготовки студентов в зависимости от формата обучения. Это исследование интересно тем, что вследствие различий в формах обучения у студентов 3-го курса формируются различные мнения при ответе на следующие вопросы:

1. Как вы считаете, предмет «Физическая культура и спорт» должен быть в университете в очном или дистанционном формате?

2. Для Вас удобнее выполнять задания по дисциплине «Физическая культура и спорт» в очном или дистанционном формате?

3. Как Вы считаете, повышению уровня общей физической подготовки способствуют очные или дистанционные занятия по дисциплине «ФКиС / ЭЛФКиС»?

При ответе на первый вопрос, 65 % студентов 3-го курса ВХК РАН выразили мнение, что дисциплина «ЭЛФКиС» должна проводиться в

очном формате, так как это обеспечивает наиболее эффективное проведение занятий. Остальные 35 % считают, что дистанционные занятия по данному предмету в комфортной домашней обстановке проходят для них более производительно.

При ответе на второй вопрос, 73 % студентов 3-го курса ВХК РАН выразили мнение, что занятия по дисциплине «ЭЛФКиС» удобнее выполнять дистанционно, так как такой формат проведения занятий существенно сокращает время-затраты на дорогу до университета. Остальным 27 % достаточно неудобно разбираться в выгрузке материала и отправке его преподавателю, поэтому для них оказался удобнее очный формат проведения занятий.

При ответе на третий вопрос, 89 % студентов 3-го курса ВХК РАН выразили мнение, что очные занятия по дисциплине «ЭЛФКиС» в большей степени способствуют повышению общей физической подготовки, ввиду контроля за правильностью выполнения упражнений со стороны преподавателя. Остальные 11 % выразили мнение, что при выполнении дистанционных блоков занятий, больше времени посвящается правильной проработке групп мышц, на которые направлены определенные упражнения, в отличие от очных занятий.

Таким образом, результаты опроса показали, что большинству студентов 3 курса ВХК РАН удобнее выполнять дистанционные занятия, а не посещать очные пары. Однако, по результатам опроса, было выявлено, что для общей физической подготовки студентов 3 курса ВХК РАН наиболее эффективны очные занятия с преподавателем. Большинство студентов также отметило необходимость проведения занятий в офлайн формате.

Список литературы

1. Андреев, А.А. Основы применения информационных технологий в учебном процессе вузов. М.: ВУ, 1995. С. 43-48.
2. Ивахненко, Г.А. Проблемы и перспективы вузовского физкультурного образования / Г.А. Ивахненко, В.В. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 111-114.
3. Носкова, Т.Н. Информационные технологии в образовании и высокотехнологичная образовательная среда/ Т. Н. Носкова, Е. А. Тумалева, О. Н. Шилова. С.-Пб.: Universum: Вестник Герценовского университета, 2012. С. 83-88.