

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА СО СТУДЕНТКАМИ ВУЗА

*Е.И. Мартынова  
Витебск, УО «ВГАВМ»*

На современном этапе можно четко выделить три уровня аэробики: спортивная аэробика, фитнес-аэробика, оздоровительная аэробика [2].

Актуальность исследования обусловлена особой значимостью физических качеств, от состояния которых зависит будущая профессиональная деятельность студенческой молодежи, а так же необходимостью поиска новых форм организации, содержания и средств формирования положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями [1, 5].

Цель исследования – повышение эффективности занятий и мотивации на основе комплексного подхода к использованию различных видов оздоровительной аэробики в учебно-тренировочном процессе со студентками УО «Витебской государственной академии ветеринарной медицины».

**Материал и методы.** Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в практике учебного процесса по физическому воспитанию в вузах стали широко использоваться занятия оздоровительной аэробикой.

Для проведения педагогического эксперимента были созданы экспериментальная и контрольная группы по 25 человек в каждой. По уровню физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности группы были однородными. Занятия проводились три раза в неделю.

В экспериментальной группе тренировочный процесс был организован на основе комплексного подхода по блоковому принципу. На первой неделе проведения занятий использовался один вид оздоровительной аэробики (классическая) с постепенным усложнением программы и увеличением темпа и количества упражнений. На последующих неделях текущего месяца проводились занятия по другим видам оздоровительной аэробики [4]. За три месяца были использованы 8 выбранных видов аэробики.

В контрольной группе восемь видов аэробики проводились в линейной последовательности друг за другом в течение трех месяцев.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты анкетирования показали, что оздоровительные виды аэробики, такие как классическая, фитбол, калланетика, степ-аэробика и другие являются наиболее популярными видами физкультурно-оздоровительной деятельности среди студенток вуза. Среди опрошенных студенток занималось аэробикой – 65%, слышали об этом – 98%, не занимались – 35%.

В процессе педагогических наблюдений было определено фактическое содержание занятий по наиболее популярным видам оздоровительной аэробики, определены средства и методы проведения занятий, направленных на оптимизацию функционального состояния занимающихся [3]. Установлено, что время необходимое для поддержания оптимальной физической формы на занятиях по оздоровительной аэробике, составляет около 60 минут при 2–4 занятиях в неделю.

До начала эксперимента не наблюдалось достоверных отличий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп по результатам всех проводимых испытаний.

Исследование физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности студенток в конце педагогического эксперимента, выявило значительное улучшение в группах, в которых применялся комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой.

**Заключение.** Анализ материалов исследования позволил выявить следующее:

1. В результате анкетирования студенток выявлено, что основными мотивами занятий оздоровительной аэробикой является снижение веса – 94%, коррекция фигуры – 89%, общение со сверстниками – 86%, увеличение двигательной активности – 76%, укрепление здоровья – 73%, снятие стресса – 65%, развитие физических качеств – 63%, улучшение функциональных возможностей – 61%.

2. Анализ анкетных данных исследования показал, что наиболее популярными видами оздоровительной аэробики являются классическая – 97%, степ – 95%, фитбол – 87%, аква-аэробика – 84%, йога – 82%, танцевальная – (танец живота – 78%, латина – 69%), калланетика – 64%, пилатес – 62%, шейпинг – 60%, со скакалкой – 36%, с гантелями – 51%, с резиной – 55%.

3. Комплексный подход к занятиям по оздоровительной аэробикой по блоковому принципу оказал существенное влияние на физическое развитие занимающихся. На заключительном этапе обследования в экспериментальной группе средняя масса тела уменьшилась с 60,7 кг до 57,5 кг ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе с 60,5 кг до 59,7 кг ( $p > 0,05$ ).

4. Комплексный подход к занятиям оздоровительной аэробикой по блоковому принципу показал высокую эффективность повышения функционального состояния испытуемых. У студенток экспериментальной группы показатели степ-теста возросли с 59,8 до 70,2 усл.ед. ( $p < 0,05$ ). Произошло улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, ЧСС снизилась с 75 до 71 уд/мин ( $p < 0,05$ ), а ЖЕЛ увеличилась с 2,2 до 2,7 л. ( $p < 0,05$ ).

5. Систематическое применение комплексного подхода занятий оздоровительной аэробикой в экспериментальной группе привело к существенному повышению показателей физической подготовленности испытуемых. Сила разгибателей рук возросла с 36 до 45 количество раз ( $p < 0,05$ ), подвижность позвоночного столба увеличилась с 2,9 до 4,3 балла ( $p < 0,05$ ).

6. Комплексный подход к занятиям по оздоровительной аэробикой по блоковому принципу оказал существенное влияние на техническую подготовленность занимающихся. В экспериментальной группе оценки техники возросли достоверно выше ( $p < 0,05$ ): с 2,6 до 4,5 балла – классическая, с 2,9 до 4,4 – степ, с 3,5 до 4,7 – фитбол, чем в контрольной группе ( $p > 0,05$ ) – классическая с 2,5 до 3,3, степ – с 2,8 до 3,0, фитбол – с 3,3 до 3,7 балла.

#### Список литературы

1. Андрющенко, Л.Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л.Б. Андрющенко, И.В. Лосева, Т.Г. Вялкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С.22–25.
2. Аэробика и калланетика // Физкультура и спорт. – 1992. - №8. – С.19–21.
3. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / Э.В. Витошкина, Н.А. Боровская; под ред. В.Н. Кряж. – Минск: Полымя, 1987. – 175 с.
4. Морозова, Л.П. Формирование физической культуры личности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой: автореф.... дис. канд. пед. наук: 08.80.04/ Л.П. Морозова; Моск. гос. ун-т. – М., 2002. – 21 с.
5. Линец, М.М. К вопросу об использовании шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М.М. Линец, В.М. Гумен, Б.К. Ивлев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 39–42.