

УДК 378.4:37.037.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

В.В. НЕЗГОДИНСКАЯ
(Полоцкий государственный университет)

Анализируются данные научно-методической литературы, собственных наблюдений и практического опыта. Выявлено, что содержание действующей программы по физическому воспитанию в вузах построено на малоэффективных физических упражнениях и не обеспечивает мотивационных установок на здоровый стиль жизни, не приобщает к оптимальной двигательной активности, не учитывает особенности физического и функционального состояния организма студенток. Даются рекомендации по модернизации системы физического воспитания в вузе, одним из направлений которой является внедрение инновационных технологий в учебный процесс студентов вузов, а именно фитнес-аэробики.

Введение. В современном обществе наблюдается стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в вузе и формированию новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, физическому, социально-психологическому и морфофункциональному статусу (В.С. Якимович, 2002). По мнению Л.И. Лубышева [1], суть физического воспитания должна сводиться к формированию физической культуры личности, интересов и потребностей в сфере телесного (физического) и духовного совершенствования.

Решением проблемы совершенствования физического воспитания студенческой молодежи занимались многие ученые, различные специалисты и педагоги (Л.И. Лубышева, 2003; В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман, 1996; В.К. Бальсевич, 1996, 2002; Г.Л. Драндров, 2004, 2007; Островский, 2007; другие).

Авторы исследований отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного выбора студентами содержания занятий физической культурой (Л.Б. Андрищенко, 2002; И.М. Быховская, 1997; Л.И. Лубышева, 1992; другие).

Основная часть. В последние 2 – 3 десятилетия появились новые виды физической активности, среди них такие, как степ-аэробика, фитбол-аэробика, фитнес-йога, калланетика, стретчинг, аквааэробика.

Фитнес является одним из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002, 2003; Л.Д. Назаренко, 2005; О.В. Трофимова, 2010; другие).

Большим достижением явилось научное обоснование оздоровительной ценности физических упражнений (В.К. Бальсевич, 1996; М.Я. Виленский, 1986; Л.П. Матвеев, 1991; Р.Е. Мотылянская, 1990), приемов и способов регулирования (нормирования) физической нагрузки в динамике учебного дня, рабочей недели, месячного и всего цикла обучения (Я.С. Вайнбаум, 2005; А.А. Виру, 1985). Вместе с тем некоторые авторы (В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева, 1998) считают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными. Поэтому в настоящее время ведется поиск новых видов физкультурно-спортивной активности, позволяющих сохранить здоровье человека, повысить уровень развития физических качеств, содействовать развитию здорового образа жизни.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему физического воспитания студентов вузов, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодежи является на сегодняшний день одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школ, средних профессиональных и высших учебных заведений.

По мнению некоторых ученых, существенным недостатком содержания физического воспитания студенческой молодежи является также консерватизм, унитарность и выраженная деперсонализация (В.И. Григорьев, Н.А. Третьяков, 2003).

С учетом сложившихся негативных изменений в сфере физической культуры, а также новых условий социально-экономического и культурного развития в высших учебных заведениях многих стран ведется интенсивный поиск перспективных направлений, новых подходов, инновационных технологий физического воспитания [2 – 5].

В ряде работ предлагается осуществлять дифференциацию содержания физического воспитания с учетом индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов студентов [2; 6; 7].

Так, одним из перспективных направлений реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании студенческой молодежи выступает *спортизация физического воспитания*, учитывающая индивидуальное своеобразие физкультурно-спортивных интересов и способностей каждого студента в области физической культуры [3; 8].

По мнению В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой (1995), необходимо использовать разнообразный арсенал средств и методов физического воспитания, который настолько широк и разнообразен, что позволяет найти адекватные решения для использования средств и методов физического воспитания в согласии с индивидуальными особенностями каждого человека.

Многие авторы (Л.И. Лубышева, 1993; В.К. Бальсевич, 1996; Т.И. Зубова; другие) свидетельствуют, что на вариативной основе допускается использование физических упражнений из различных видов спорта, упражнений профессионально-прикладной направленности, различных оздоровительных систем физических упражнений, которые обеспечивают построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов.

Как считает В.Г. Шилько [9], методология построения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности, основанная на использовании в учебном процессе спортивно-видовых, общеразвивающих и оздоровительных технологий, способствует формированию потребностно-мотивационной сферы студентов к двигательной активности, оптимизации уровня здоровья, а также повышению общей и специальной физической подготовленности. По его мнению, физкультурно-спортивные и оздоровительные технологии личностно-ориентированного содержания, применяемые в учебном процессе как комплексная инновация, более эффективны, чем традиционно сложившаяся система физического воспитания в вузе. Они позволяют осуществить переход от жесткой регламентации обязательного курса физического воспитания к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на принципах самовоспитания и самосовершенствования.

За последние годы достигнуты значительные успехи в разработке разнообразных программ физического воспитания [6; 7], которые позволяют студентам заниматься многими видами спорта, которые не только являются эмоционально привлекательными для студентов, но и максимально развивают у них качества, необходимые им в дальнейшей жизнедеятельности.

В ходе своих исследований О.Л. Постол [10] выявила эффективность комплексного применения традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств в процессе физического воспитания студентов. По ее мнению, *восточные системы физических упражнений* впитали в себя богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой. Разработанная ею методика оздоровления студентов вузов с включением в основную часть занятия элементов хатха-йоги, китайской оздоровительной гимнастики баду-аньцзин, тибетской гимнастики до-ин способствует повышению оздоровительного эффекта занятий по физическому воспитанию, улучшению физического состояния, формирует положительную их мотивацию.

На занятиях по физическому воспитанию Т.И. Зубкова [11] предлагает использовать *хореографические упражнения*, что способствует коррекции осанки и формированию гармоничного телосложения. Наряду с чисто хореографическими упражнениями, по ее мнению, целесообразно использование и танцевальных хореографических упражнений (например, в разминке), что дает возможность научиться легко и непринужденно двигаться под музыку, выполняя при этом сложные в координационном отношении задания.

К одним из *инновационных направлений в сфере физического воспитания* специалисты относят занятия нетрадиционными видами двигательной активности. Особой популярностью среди девушек-студенток пользуются некоторые виды фитнес-программ (аэробика и ряд ее разновидностей, пилатес, стретчинг, танцевальные направления). Обладая значительным оздоровительным потенциалом, фитнес-программы в процессе физического воспитания студентов рассматриваются как важнейший эмоциональный фактор, способствующий освоению ценностных аспектов физической культуры, формированию двигательной культуры, созданию устойчивой мотивации [12 – 15].

Наряду с другими видами физических упражнений в программу по физическому воспитанию студентов непрофильных специальностей вузов включается *оздоровительная аэробика*, что требует разработки дополнительной рабочей программы по физическому воспитанию. По нашему мнению, оздоровительную аэробику было бы логично включать и в программу раздела «Гимнастика» на основном и подготовительном отделениях всех курсов.

Многочисленные исследования подтверждают эффективность применения средств и методов оздоровительной аэробики в учебном процессе студентов. Особенности использования оздоровительной аэробики в процессе по физическому воспитанию студенческой молодежи посвящены работы Е.В. Бондаренко, 2006; И.Ф. Калининой, 2007; Е.В. Поповой, 2003; Т.Н. Суетиной, 1999; О.В. Трофимовой, 2010; И.А. Цыбы, 2000).

Занятия оздоровительной аэробикой, считает А.Г. Лукьяненко [16], улучшают общее состояние студентов, помогают значительно улучшить физическую форму, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Для девушек-студенток, ведущих малоподвижный образ жизни, двигательная активность является жизненно необходимым фактором. Как правило, девушки с удовольствием посещают фитнес-занятия, которые помимо улучшения состояния здоровья помогают приобрести уверенность в собственных физических возможностях, расширить свой кругозор в области физической культуры, преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повышая при этом самооценку. У большинства девушек появляется желание вести здоровой образ жизни, воспитывать в себе силу воли, быть женственными.

Организация физического воспитания, предусматривающая индивидуальный подход с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей организма, не только способствует физическому развитию, но и является надежным средством предупреждения и коррекции различных отклонений в состоянии здоровья студентов подготовительного отделения вузов.

Как отмечают ряд исследователей, для того чтобы грамотно и с максимальной пользой для здоровья занимающихся проводить занятия аэробикой, необходимо знать возрастные особенности реакции организма девушек студенческого возраста на физическую нагрузку. В 17 – 20 лет при физических нагрузках адаптационные возможности повышаются, возрастает мощность выполнения физических упражнений, нарастает выносливость к нагрузкам большой и умеренной интенсивности.

В исследовании И.Ф. Калининой [17] доказана эффективность использования комплексного подхода к занятиям оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений, способствующего оздоровлению и повышению уровня всесторонней физической и двигательной подготовленности занимающихся. В работе экспериментально доказано, что построение занятий по блоковому принципу значительно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса в вузах и формирует интерес к занятиям, вызывает потребность в здоровом образе жизни.

Одним из критериев эффективности применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студенток И.А. Цыба [18] считает использование комплексного медико-педагогического подхода и современных компьютерных технологий. Разработанная ею методика поэтапного применения средств оздоровительной аэробики по семестрам и годам обучения повышает эффективность занятий по физическому воспитанию студенток основного отделения, а поэтапное использование средств оздоровительной аэробики на базе компьютерных технологий значительно улучшает показатели физической подготовленности и уровня физического состояния занимающихся.

В работе [8] Т.Н. Суетина доказала эффективность разработанной программы, которая заключалась в том, что включение занятий аэробикой в рамках академических занятий 2 раза в неделю по два академических часа приводит к улучшению физической подготовленности и работоспособности студенток. Ее комплексная программа предполагает сочетание различных по направленности упражнений в одном комплексе с оптимальным нормированием нагрузок по объему и интенсивности, различные варианты построения занятий, применение музыкального сопровождения. Причем, как считает автор, применяемые средства должны использоваться в соответствии с особенностями женского организма

В исследовании Е.В. Бондаренко [12] доказано, что экспериментальная комплексная методика по оздоровительной аэробике с использованием системы упражнений *body ballet* положительно влияет на развитие гибкости и силовых способностей студенток вузов нефизкультурного профиля, а также имеет более выраженный оптимизирующий эффект по сравнению с традиционной системой обучения в вузе.

По мнению Е.В. Поповой [18], методика занятий степ-аэробикой, основанная на поэтапном увеличении тренировочной нагрузки и сложности выполнения физических упражнений, используемая в системе неспециального физкультурного образования, повышает физическую работоспособность студенток, интерес и устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой. С её точки зрения, занятия степ-аэробикой со студентками на основе реализации индивидуального подхода с учетом уровня их физической подготовленности, веса, роста и типа телосложения позволяют повысить эффективность тренировочного воздействия на развитие физических качеств и осуществить коррекцию их фигуры. Учитывая вес и рост тела девушек при определении содержания и интенсивности учебных и самостоятельных занятий степ-аэробикой, осуществляя индивидуальный подбор высоты степ-снаряда, возможно

предотвратить нежелательные изменения обхватов проблемных зон и, как следствие, повысить самооценку внешней привлекательности.

Занятия оздоровительной аэробикой, подчеркивает Л.Д. Назаренко, призваны обеспечивать, наряду с другими задачами физического воспитания, необходимый объем знаний о культуре движений, технологии их усвоения, механизмах воздействия на организм. Целенаправленное использование потенциала физических упражнений позволяет воспитывать у занимающихся эстетические представления, формировать эстетические чувства и ощущения, проводить эстетическую самооценку двигательной деятельности, оценивать окружающую действительность по критериям красоты [19].

Авторы Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева исходя из результатов проведенных ими исследований [20] рекомендуют шире внедрять занятия фитнес-аэробикой в учебный процесс общеобразовательных школ и вузов, активизировать воспитательное и оздоровительное воздействие занятий фитнес-аэробикой.

Заключение. Анализ научно-методической литературы по теме исследования и данные собственных наблюдений и практического опыта показали:

1) *содержание действующей программы по физическому воспитанию в вузах* характеризуется следующими признаками:

- построено на малоэффективных физических упражнениях;
- не обеспечивает мотивационных установок на здоровый стиль жизни;
- не приобщает к оптимальной двигательной активности;
- не учитывает особенности функциональных отклонений в состоянии организма студентов;

2) одним из *перспективных направлений модернизации системы физического воспитания* является:

- использование инновационных технологий в учебном процессе студентов вузов в результате разработки и внедрения методики фитнес-аэробики.

При этом *приоритетным направлением организации образовательного процесса по физическому воспитанию* должна выступать *потребностно-мотивационная сфера студентов* к двигательной активности, оптимизации уровня здоровья, а также повышению общей и специальной физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью /Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10 – 15.
2. Алексеев, Н.А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: моногр. / Н.А. Алексеев. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1996. – 216 с.
3. Андрищенко, Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л.Б. Андрищенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47 – 54.
4. Бальсевич, В.К. Концепция физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура, спорт, здоровье нации: материалы междунар. конгр. – СПб.: Россия, 1996. – С. 7 – 11.
5. Белкина, Н.В. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 37 – 38.
6. Садетдинов, Д.Ш. Формирование дидактических умений у студентов факультета физической культуры в контексте будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Ш. Садетдинов. – Йошкар-Ола, 2000. – 21 с.
7. Стрелецкая, Ю.В. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учетом специфики деятельности и индивидуально-личностных различий студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Стрелецкая. – СПб., 2007. – 22 с.
8. Суетина, Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентами вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.Н. Суетина. – Улан-Удэ, 1999. – 208 с.
9. Шилько, В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Шилько. – Томск, 2003. – 488 с.
10. Постол, О.Л. Оздоровление студентов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 201 с.

11. Зубкова, Т.И. Особенности применения хореографических упражнений при работе со студентами разной степени подготовленности / Т.И. Зубкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 34.
12. Бондаренко, Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 37 – 38.
13. Купер, Лесли. Материалы семинара по аэробике / Лесли Купер. – М.: Нац. школа аэробики, 1992. – 30 с.
14. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой аэробике / Е.Б. Мякинченко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 39 – 43.
15. Трофимова, О.В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Трофимова. – Чебоксары, 2010. – 194 с.
16. Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Лукьяненко. – М., 2002. – 23 с.
17. Калинина, И.Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентами высших заведений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Ф. Калинина. – М., 2007. – 140 с.
18. Цыба, И.А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Цыба. – М., 2000. – 161 с.
19. Назаренко, Л.Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л.Д. Назаренко, Ж.А. Игнатьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 45 – 50.
20. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. Т. 1 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

Поступила 01.11.2013

THE USAGE OF FITNESS AEROBIC FOR THE OPTIMIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION OF THE UNIVERSITY STUDENTS

V. NIAZHADZINSKAYA

The data of the scientific literature, own observations and practical experience are analyzed. It is discovered that the content of the functioning program of the physical education at the universities is built up on the basis of the ineffective physical exercises and does not provide for the motivation aim at the healthy life-style, does not join to the optimal activity, does not take into account the peculiarities of the physical and functional state of the students' organism. The recommendations of the modernization of the system of the physical education at the universities is given, one of the directions of such modernization is the introduction of the innovation technologies into the studying process of the university students, especially the introduction of fitness aerobic.