

УДК 796.011.1

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ПРОГРАММ  
ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА****В.Н. СПАЩАНСКАЯ***(Полоцкий государственный университет)*

*Для активизации спортивного интереса студентов вузов к занятиям по физическому воспитанию, для повышения уровня физической подготовленности и улучшения у занимающихся координации движений является широкое внедрение ритмической гимнастики непосредственно в учебный процесс.*

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделила так называемые «факторы риска», т.е. причины, способствующие развитию различных заболеваний. Среди них основное значение имеют:

высокие темпы современной жизни; нервное перенапряжение и стрессы; избыточное несбалансированное питание и связанное с этим ожирение; загрязнение воздушной и водной сред, алкоголизм, курение, наркомания, появление новых болезнетворных факторов: радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания, новые возбудители болезней, наконец, выраженное снижение двигательной активности человека.

Среди них значительный удельный вес принадлежит недостатку двигательной активности. Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями [1].

В современных экономических условиях наибольшей популярностью пользуются физические упражнения как средства оздоровления, которые были бы просты, доступны и в то же время не требовали значительных затрат времени, сил и финансов. Таким требованиям в полной мере отвечает аэробика, популярность которой в мире растет из года в год. И в нашей республике число приверженцев этого вида оздоровления, желающих испытать на себе его благотворное влияние, утолить «двигательный голод», ощутить «мышечную радость» и получить положительные эмоции от коллективного общения, исчисляется многими десятками тысяч [2].

Сложившаяся в нашей республике система оздоровительной аэробики опирается на комплекс самых разнообразных средств и упражнений. Многие заимствованы из ритмической гимнастики и других ранее популярных отечественных и зарубежных систем. Иные изобретены, сконструированы, адаптированы к местным условиям усилиями молодых специалистов и успешно культивируются в многочисленных частных фитнес-центрах и государственных учреждениях физкультурно-оздоровительной направленности [3].

Впитывая в себя все лучшее, что накоплено многими поколениями спортсменов, тренеров, врачей и ученых, аэробика вместе с тем выгодно отличается от всех спортивных разновидностей гимнастики развитием важнейших систем жизнеобеспечения, поскольку аэробный двигательный режим, опирающийся на поточный способ упражнений, обеспечивает высокий уровень дееспособности сердца, сосудов, легких [4, 5].

Аэробика становится неотъемлемой частью увеселительных мероприятий, своеобразным шоу-бизнесом; вносит свежую струю в программу традиционных спортивно-театрализованных представлений и зрелищ, воспитывает эстетический вкус, тем самым, являя собой не столько элемент физической культуры, сколько признак самобытной национальной культуры в широком смысле этого понятия [6].

Актуальность темы работы заключается в том, что развертывание инфраструктуры фитнеса, расширение сферы внедрения аэробных средств, вовлечение в занятия оздоровительной физической культурой людей с разным уровнем физического развития и состояния здоровья повышают значимость проблемы качества действующих физкультурно-оздоровительных программ.

Кроме этого, целевые ориентации «Государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002 – 2006 гг.» по созданию методологической базы для оздоровительных учреждений вызывают необходимость исследований в данной сфере деятельности.

В связи с этим, недостаточная разработанность многих аспектов методики использования аэробных упражнений в оздоровительных целях определяет актуальность нашего исследования для теории и методики оздоровительной физической культуры.

Цель исследования заключалась в обосновании методики формирования потребностей к дальнейшему развитию двигательных умений, навыков и физических качеств на занятиях аэробикой.

Задачи исследования:

- 1) изучить влияние физических упражнений оздоровительной направленности на организм студенток;
- 2) провести анализ различных видов оздоровительной аэробики;
- 3) выявить влияние и характер изменений показателей состояния здоровья, физической подготовленности и коррекции форм тела у студенток;
- 4) обосновать эффективность различных видов оздоровительной аэробики, в структуре которых сочетаются разнородные средства.

Объектом исследования были студентки основного отделения Полоцкого государственного университета.

Предметом исследования являются методики различных видов оздоровительной аэробики

Методологией нашего исследования являются положения материалистической диалектики как метода познания действительности в целостности и развитии. Общенаучная методология исследования базируется на важнейших положениях системного подхода, а также теории функциональных систем (П.К. Анохин). В качестве частнонаучных положений исследования выступили основания теории и методики физического воспитания

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) анкетный опрос;
- 3) контрольные испытания по физической подготовленности;
- 4) физиологические методы;
- 5) экспресс-оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко;
- 6) методы математической статистики.

Аэробика, основанная на использовании аэробного режима движений, постепенно стала более емким понятием, допускающим включение новых видов и разновидностей упражнений. Несмотря на некоторые нюансы различий в режимах работы и характере используемых упражнений, большое количество сложившихся разновидностей (силовая аэробика, йога-аэробика, шейпинг и многие другие), базовый термин «аэробика» лишь укрепил свой статус.

На основании обобщения теоретико-методических основ оздоровления и анализа результатов их внедрения в практику правомерно выделить следующие основные методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности: *необходимость, целесообразность, адекватность воздействий, комплексность воздействий, рациональность построения, управляемость нагрузки, стимулирование интереса* [3].

В последнее время выявлены факторы, влияющие на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом различных социальных групп. Однако, особенности организма студенческой молодежи, их социальное место в жизни современного общества, трудности характера, обусловленные изменением условий обучения и быта, вызывают необходимость дальнейшего изучения мотивов к занятиям различными видами оздоровительных упражнений.

С этой целью нами проведено анкетирование среди занимающихся аэробикой, в результате которого выявлено следующее.

Студентки основного отделения УО «ПГУ» считают самым важным мотивом для занятий различными видами оздоровительной аэробики укрепление здоровья. На второе место по значимости они поставили «ради здорового образа жизни». А вот третье место занимает «уменьшение веса». После этого четвертую позицию занимает «улучшение пропорций фигуры, осанки». На пятом месте студентки выделили вопрос «повышение работоспособности и двигательной активности». Занятиям оздоровительной аэробикой, как «средству психологической разгрузки», студентки отвели 6 место. На последующих местах они расположили следующие критерии: на 7 месте – «аэробика как развлечение, досуг», на 8 – «как активный отдых», на 9 – «как одно из средств приобретения уверенности в себе», на 10 – «рациональное проведение свободного времени». Критерии, расположенные с 11 по 13 места, у всех опрошенных примерно одинаковы, и к ним относятся: «стремление понравиться любимому человеку», «аэробика как средство общения», «для самоутверждения в коллективе». Студентки Полоцкого университета не ставят перед собой задачей в занятиях оздоровительной аэробикой «достижение результатов в спорте» и этот пункт они поставили на предпоследнее, 14 место. Никто из опрошенных не отметил, что у них отсутствует цель занятий.

У девушек, занимающихся в фитнес-центрах г. Новополоцка, мотивы для занятий аэробикой в чем-то сходятся по результатам анкетных данных опрошенных студенток университета, но все же по некоторым положениям отличаются. Самым важным для занятий они считают «улучшение пропорций фигуры, осанки», и лишь после него они поставили – «укрепление здоровья». Как и студентки, 3-е место девушки отвели вопросу «уменьшение веса». После этого по своей значимости занимает «повышение работоспособности и двигательной активности». В отличие от других групп опрошенных, вопрос «приобретение уверенности в себе» студентки университета поставили на 9 и 12 места, а занимающиеся в фитнес-центрах ему отвели 5 место; 6-е место у девушек – это занятия аэробикой «ради здорового образа жизни». На последующих местах расположились следующие критерии: 7 место – «рациональное проведение свободного времени»; 8 – «аэробика как развлечение, досуг»; на 9 – занятия аэробикой как «психологическая разгрузка»; на 10 месте – «аэробика, как активный отдых». С 11 по 15 места мнения опрошенных студенток университета и девушек, занимающихся в фитнес-центрах, практически сходятся.

У девушек, занимающихся спортивной аэробикой в группе спортсовершенствования университета, основная цель занятий, конечно же, отличается от опрошенных в предыдущих двух группах. Самым главным в своих занятиях они считают «достижение результатов в спорте». Повышение работоспособности и двигательной активности» тоже является одним из существенных моментов при занятиях аэробикой. На третье место девушки поставили критерий «ради здорового образа жизни». И если следующим пунктом идет «психологическая разгрузка», то только за ним, на 5 позиции, следует мнение девушек, что они занимаются аэробикой ради «улучшений пропорций фигуры, осанки». «Укрепление здоровья» у девушек располагается на 6 месте, и лишь на 7 месте – «уменьшение веса», ввиду определенной направленности их занятий. На последующих местах предложенные критерии расположились следующим образом: 8 место – «рациональное проведение свободного времени»; 9-е – «развлечение, досуг»; на 10 месте – аэробика как «средство общения». «Приобретение уверенности в себе» для девушек, занимающихся спортом, не является одним из главных критериев из предложенных вопросов, поэтому этот пункт они поставили на 12 место. «Стремление понравиться любимому человеку» стоит на 13 позиции, как и аэробика, как средство «для самоутверждения в коллективе» – расположенное на 14 месте, также не являются важными факторами при занятиях аэробикой.

Чтобы выявить существующее практическое отношение молодежи к оздоровительным видам аэробики, был проведен анкетный опрос девушек, занимающихся в фитнес-центрах г. Новополоцка, и студенток университета, которых можно условно разделить на 3 группы: I группа – это студентки основного отделения, не занимающиеся аэробикой; II группа – студентки основного отделения, которые занимаются аэробикой самостоятельно; III группа – студентки, которые занимаются аэробикой спортивной в группе спортивного совершенствования УО «ПГУ».

В результате выявлено, что на первый вопрос анкеты «Что такое аэробика?» больше всего (90 %) правильных ответов дали девушки, занимающиеся в группе спортивного совершенствования по аэробике спортивной. Одинаковое количество правильных ответов дали девушки, занимающиеся аэробикой в фитнес-центрах и студентки, занимающиеся самостоятельно, ≈ 50 % опрошенных. Студентки, не занимающиеся аэробикой, испытывали затруднения в правильном ответе, и потому их мнения разошлись.

Во втором вопросе «Что такое фитнес?», чем-то похожем на первый, во всех группах отмечено большее количество правильных ответов. Больше всего расхождений в ответах оказалось у занимающихся в фитнес-центрах города, по всей видимости, не имеющих четкого представления о фитнесе и не знающих правильного определения понятия «оздоровительный фитнес».

Студентки, занимающиеся аэробикой самостоятельно и в группе спортсовершенствования, были единодушны в правильном ответе (100 %), а вот у девушек, не занимающихся аэробикой и занимающихся в фитнес-центрах, оказалось по 15 % не совсем точных, неправильных ответов. Что не удивляет.

О разновидностях оздоровительной аэробики практически все опрошенные дали правильные ответы. Лишь у девушек, занимающихся в фитнес-центрах (около 20 %), они были иные. Это говорит о недостаточном просвещении и недостатке информации о разновидностях аэробики.

Выбор режима занятий аэробикой зависит от возможностей каждого человека. Поэтому следующие два вопроса изучали мнение опрашиваемых об оптимальном для них режиме занятий в неделю и наиболее удобном времени в течение суток для оздоровительного эффекта. Ответы анкетированных о частоте занятий аэробикой в неделю (от 80 до 100 %) были одинаковыми, считающими, что оптимальным количеством занятий в неделю является 3 раза, хотя 15 % студенток, не занимающихся и занимающихся аэробикой самостоятельно, думают, что достаточно 1 – 2 раза; 4 % девушек, занимающихся в фитнес-центрах, готовы 5 раз в неделю заниматься аэробикой.

Около 70 % всех опрошенных, по данным проведенного опроса, считают, что аэробикой можно заниматься в любое удобное время, но некоторые предпочитают заниматься только вечером; 30 % девушек о времени занятий высказались по-разному.

Большинство опрошенных выбрали вариант ответа «в любом возрасте» (от 80 до 100 %); 20 % студенток, занимающихся аэробикой самостоятельно, считают, что аэробикой нужно заниматься в детском возрасте, а 7 % студенток, не занимающиеся аэробикой, и 13 % девушек, занимающихся в фитнес-центрах, склоняются к возрасту с 18 до 30 лет.

В вопросе для анкетированных о вредных привычках ответы были самые разные. Студенческая молодежь все-таки старается не злоупотреблять вредными привычками. Большинство опрошенных студенток (от 70 до 90 %) не курят, некоторые бросили курить, так как стало тяжело заниматься аэробикой, тогда как 22 % девушек, занимающихся в фитнес-центрах города, курят постоянно.

В отношении к употреблению алкоголя очень низкий процент занимающихся, от 2 до 30, не употребляют спиртные напитки вообще. В основном, от 70 до 100 %, употребляют спиртные напитки иногда в компании (1 – 2 раза в месяц). Ни один из опрошенных не отметил, что употребляет спиртные напитки регулярно, что говорит о популяризации аэробики, как одного из средств здорового образа жизни и не употреблении вредными привычками.

В анкетный опрос входил вопрос об отношении девушек к наркотикам. По полученным результатам никто из анкетированных никогда не пробовал наркотики и не употреблял, что также говорит о положительном эффекте занятий аэробикой.

Регулирование массы тела за счет снижения процента жира – один из основных стимулов для занятий оздоровительной физической культурой. Несмотря на обилие разработок в этой области - проблема борьбы с лишним весом довольно актуальна. Между тем, по мнению специалистов, для здорового человека решение этой проблемы связано с реализацией двух факторов:

- 1) увеличение суточного энергорасхода примерно на 500 ккал за счет повышения двигательной активности (такое количество энергии затрачивается при ежедневном полуторачасовом занятии аэробикой);
- 2) снижение калорийности пищи до индивидуально-оптимального уровня.

Студентки университета, не занимающиеся аэробикой, по результатам анкет болеют чаще всех остальных опрошенных. Около 70 % из них болеют простудными заболеваниями 3 – 4 раза в году; заболеваниями органов дыхания 4 – 5 раз в году болеют 12 % таких студенток, а 10 % из них 2 раза в год обращаются за медицинской помощью по поводу сердечно-сосудистых заболеваний. В трех других группах анкетированных на этот вопрос ответы были совсем другие: от 25 до 65 % девушек ответили, что никогда не болеют, а если и болеют, то в основном только простудными заболеваниями – примерно 2 раза в год.

В результате можно заключить, что для активизации спортивного интереса студенток Полоцкого университета к занятиям по физическому воспитанию, для повышения уровня физической подготовленности и улучшения у занимающихся координации движений является широкое внедрение ритмической гимнастики непосредственно в учебный процесс.

Методически правильное проведение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение способствует повышению моторной плотности занятия, эффективному развитию двигательных качеств и формированию соответствующего отношения к занятиям физической культурой.

Музыкально-ритмическое воспитание входит в систему физического воспитания людей различного возраста как современное эффективное средство гармонического развития личности [11, 12].

Для активизации спортивного интереса студенток УО «ПГУ» к занятиям по физическому воспитанию, для повышения уровня физической подготовленности и улучшения у занимающихся координации движений явилось широкое внедрение ритмической гимнастики непосредственно в учебный процесс.

Исходя из того, что аэробика пользуется широкой популярностью у девушек, на I – II курсах, наряду с уже существующими зачетными требованиями, в зимнюю сессию был введен зачет по ритмической гимнастике. В связи с этим были составлены два различных комплекса, состоящих из 12-ти упражнений, процесс освоения которого длился один месяц. Сначала студентки разучивали его без музыкального сопровождения, а освоив упражнения, – выполняли под ритмичную музыку.

Контролем за качественными изменениями в уровне физической подготовленности студенток является зачет – реальный стимул к физическому совершенствованию учащейся молодежи.

Зачет по ритмической гимнастике проводился дифференцированно:

- на I курсе – по 10-балльной системе;
- на II курсе – по 5-балльной.

Студентки выполняли разученный комплекс под музыку по 3 – 4 человека. Бригада судей из преподавателей и инструкторов по аэробике в количестве 4 – 5 человек оценивала выступление.

**Заключение.** Методически обоснованное проведение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение способствует повышению моторной плотности занятия, эффективному развитию двигательных качеств и формированию соответствующего отношения к занятиям физической культурой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Безносиков Е.Я., Морозов В.И. Теория и методика оздоровительной физической культуры. – Мн., 1992. – 23 с.
2. Граевская М. Спорт и здоровье // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 18 – 20.
3. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: Учеб.-метод. пособие / Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Мн.: БГУФК, 2005. – 100 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29 – 31.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
7. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни и в XXI веке // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 1. – С. 16 – 20.
8. Абрамов М.С., Жуков М.М. Морфо-функциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 2. – С. 22 – 23.
9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
11. Скрипалёв В. Чудо аэробики // Физкультура и спорт – 1995. – № 2. – С. 24 – 26.
12. Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А. Ритмическая гимнастика // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 1. – С. 12 – 14.