

Борцова Анна Николаевна

ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России»

доцент кафедры физической подготовки и спорта

Кушнер Николай Александрович

заведующий кафедры физической подготовки и спорта

Лапшин Иван Андреевич

старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта

ФИТНЕС – АЭРОБИКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: *В статье представлены результаты экспериментального обоснования программы фитнес-аэробики для студентов вузов как элективной дисциплины по физической культуре. Впервые апробировано комплексное влияние занятий фитнес-аэробикой на повышение активности студентов в процессе занятий, формирование у них более совершенного уровня функционирования вегетативной системы, повышение умственной работоспособности, снижение уровня тревожности.*

Ключевые слова: *фитнес-аэробика, программа, элективная дисциплина, показатели здоровья, умственная работоспособность, физическая подготовленность.*

Анализ программ элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузах свидетельствует об изменении приоритета решения образовательных задач учебного процесса по физической культуре в сторону оздоровительных, развивающих.

Данная тенденция наметилась еще в конце 90-х годов прошлого века, обусловлена она продолжающимся ухудшением состояния здоровья молодых людей и по настоящее время. На сегодняшний день имеются статистические данные, свидетельствующие о том, что динамика снижения показателей здоровья учащейся молодежи продолжается.

К сожалению, многие программы по физической культуре в вузах не в состоянии обеспечить полноценное оздоровление и физическую подготовку обучающихся. Программные средства физической культуры не отражают современных тенденций теории и методики оздоровительной физической культуры, молодым людям занятия физической культурой становятся неинтересными, что объясняет их низкую мотивацию к физическому совершенствованию. В результате чего большинство студентов оказываются вне двигательной активности, доставляющую радость и удовольствие [2,3,4].

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, собравший из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики все самое лучшее. Современный темп роста фитнеса с его разнообразными инновационными программами и методиками на основе концепции «здоровье человека находится в прямой взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическим фундаментом и образом жизни», требует нового подхода к анализу сущности его применения в вузе с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке молодых людей [1].

Включение фитнес - аэробики в элективные дисциплины по физической культуре и спорту в качестве одного из основных видов физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди молодежи. Последнее подтверждает обоснованность активного вовлечения к занятиям фитнес - аэробикой как девушек, так и юношей. Простота и увлекательность, повышенная эмоциональность, многообразие и разнообразие двигательных действий, аэробные нагрузки, музыкальное сопровождение занятий позволяют использовать данный вид спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, как одно из эффективных средств физического и

психического развития студенческой молодежи. В сочетании с другими видами двигательной активности фитнес - аэробика может эффективно использоваться в различных формах занятий физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью. Систематические занятия оздоровительной физической культурой, соблюдение правильного двигательного режима является мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания должного уровня двигательной активности и работоспособности организма занимающихся [3,4].

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов вузов.

Предмет исследования – фитнес-аэробика как эффективное средство оздоровления студентов вузов.

Цель исследования: экспериментально обосновать учебную программу по фитнес-аэробике как элективной дисциплины по физической культуре и спорту для студентов вузов.

Новизна исследований заключается в том, что впервые экспериментально обосновано комплексное влияние занятий фитнес-аэробикой на формирование у студентов более совершенного уровня функционирования вегетативной системы, повышение умственной работоспособности, снижение у них уровня тревожности, повышение показателей двигательной активности и физической подготовленности в процессе занятий.

Проведенный анализ современной научной и методической литературы, результаты опроса преподавателей физической культуры выявили, что для успешного решения задач оздоровительной и развивающей направленности необходимо повышение двигательной активности студентов за счет подбора специальных двигательных режимов, повышение значимости занятий физической культурой у молодых людей.

В процессе педагогического наблюдения выявлено, что по мере обучения студентов в вузе происходит снижения у них интереса к занятиям физической культурой. Кроме этого, у студентов с низким уровнем физической подготовленности отмечается резко негативное отношение к дисциплине «Физическая культура». Как показывает опрос, у большинства участвующих в нем студентов приоритетным становится занятия фитнес-аэробика (56,6 %).

Таким образом, для успешной реализации оздоровительных задач учебного процесса по физической культуре в вузе важную роль может сыграть внедрение фитнес-аэробики, которая предусматривает использование индивидуальных форм организации занятий физической культурой, комплексы физических упражнений, соответствующих функциональным и двигательным возможностям студентов.

Педагогический эксперимент проводился на базе Академии гражданской защиты МЧС России в течение 2017– 2018 уч. года. В эксперименте приняли участие студенты 1– 2 курсов Инженерного и Гуманитарного факультетов. Всего 61 человек. Были сформированы контрольная (30 человек) и экспериментальная группы (31 человек). Студенты экспериментальной группы занимались по программе фитнес-аэробики как элективной дисциплины по физической культуре и спорту. Студенты контрольной группы занимались по другим утвержденным и применяемым программам элективных дисциплин по физической культуре и спорту в Академии.

Учебные занятия, проводимые со студентами экспериментальной группы по программе фитнес-аэробики способствовали повышению уровня функциональных показателей занимающихся. Показатели ЧСС в покое улучшились достоверно только у испытуемых экспериментальной группы на 4,6 %, при $p < 0,01$. По данному показателю в конце проведения педагогического эксперимента выявлены достоверные различия (3,0 %, при $p < 0,05$). За период проведения педагогического эксперимента показатели артериального давления изменились не значительно в экспериментальной группе, достоверно (пятипроцентный уровень значимости) увеличились показатели систолического артериального давления на 4,3 % и диастолического артериального давления на 5,2 % у занимающихся контрольной группы. В ходе проведения исследования показатели здоровья практически не изменились у студентов контрольной группы, а в экспериментальной группе данные показатели улучшились достоверно на 2,7 %, при $p < 0,05$.

Значимое преимущество студентов экспериментальной группы выявлено при анализе характеристик физической работоспособности, PWC_{170} улучшился на 12,2 % при $p < 0,05$. В

контрольной группе данные показатели не изменились. Таким образом, студенты экспериментальной группы имели более высокие уровни физической и умственной работоспособности.

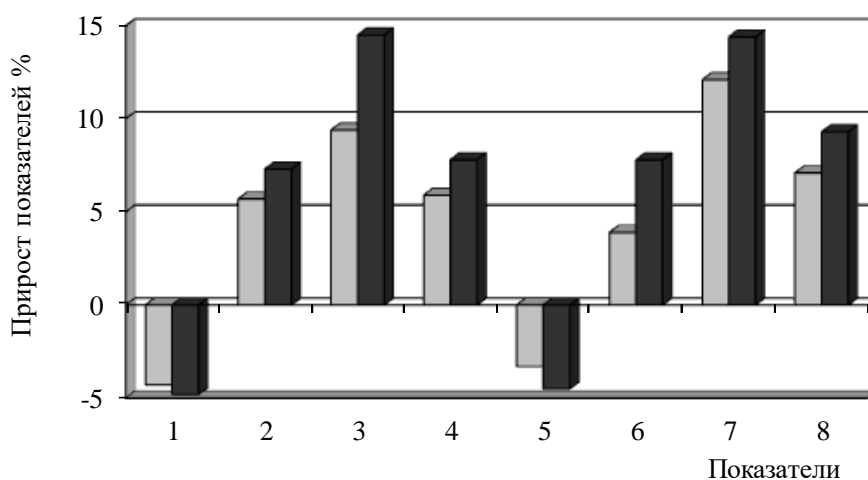
Исходный уровень умственных способностей у студентов контрольной и экспериментальной групп существенно не различался в начале эксперимента. В конце эксперимента у испытуемых экспериментальной группы скорость выполнения заданий на восприятие возросла на 5,7 % при пятипроцентном уровне значимости (19,24 с в средних значениях). В контрольной группе данный показатель улучшился на 4,3 %, но недостоверно. В конечном обследовании точность выполнения задания у занимающихся экспериментальной группы составила 81,8 %, контрольной – 76,5 %. У занимающихся экспериментальной группы за период исследования данный показатель улучшился на 4,8 %, при $p < 0,05$), в контрольной группе значимых изменений не произошло, 2,0 %, при $p > 0,05$.

В начале педагогического эксперимента студенты обеих групп показывали приблизительно одинаковый уровень внимания в тесте-задании из десяти слов. За период исследования достоверно изменился данный показатель только у студентов экспериментальной группы на 9,1 %, при $p < 0,05$. За период исследования у занимающихся экспериментальной группы при пятипроцентном уровне значимости улучшились на 12,7 % показатели объема умственной работы, снизилось на 10,9 % количество ошибок на 500 знаков, увеличился на 10,2 % коэффициент продуктивности. У занимающихся контрольной группы достоверно уменьшилось только количество ошибок на 9,6 %, при $p < 0,05$.

У студентов экспериментальной группы показатели отношения к занятиям физической культурой достоверно улучшились (пятипроцентный уровень значимости). Активность занимающихся повысилась на 12,6 %, желание заниматься физической культурой на 11,2 %, интерес на 10,8 %, посещаемость на 8,9 %. Средний показатель, характеризующий отношение студентов данной группы к занятиям физической культурой, улучшился при пятипроцентном уровне значимости на 10,9 %.

В контрольной группе отдельные анализируемые показатели изменились, некоторые существенно. Характеристики желания заниматься физической культурой несколько улучшились, а показатели посещаемости занятий по физической культуре вообще снизились, но эти изменения не достоверны. Следовательно, экспериментальная программа фитнес - аэробики способствует позитивному отношению студентов к занятиям физической культурой, в отличие от других программ элективных дисциплин, которые не оказывают существенного влияния на анализируемые характеристики.

Нами изучена динамика показателей уровня физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп за период проведения педагогического эксперимента (рис. 1)



1- бег 100 м; 2 – прыжок в длину с места; 3 – метание набивного мяча; 4 – 6-минутный бег; 5 – челночный бег 3×10 м; 6 – поднимания и опускания туловища; 7 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8 – наклон туловища вперед.

В начале педагогического эксперимента показатели физической подготовленности у студентов контрольной и экспериментальной групп существенно не различались. За период проведения исследования определено заметное отличие в показанных результатах у студентов экспериментальной и контрольной групп., в экспериментальной группе достоверно изменились пять показателей, характеризующих уровни физической подготовленности, а в контрольной – только два.

Таким образом, предложенная программа занятий фитнес-аэробикой как элективной дисциплины по физической культуре и спорту для студентов оказалась значительно более эффективной, чем ныне существующие подходы организации физического воспитания в вузе. Экспериментально доказано: изменение отношения студентов к дисциплине «Физическая культура», их высокая двигательная активность в процессе занятий, формирование более совершенного уровня функциональных показателей, повышение работоспособности, снижение уровня тревожности, улучшение показателей здоровья и повышение уровня физической подготовленности, которая по большинству параметров существенно превысила аналогичные показатели студентов контрольной группы.

Литература

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Научно-методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой. – М.: Академия, 2003.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.
3. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
4. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.