

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

Влияние аэробики на развитие физических качеств студентов в высших учебных заведениях

Шевцова Ирина Вячеславовна
«Калужский Государственный Университет им. К.Э. Циолковского»,
г. Калуга, irinaafonina@mail.ru

Аннотация. *В работе приведены примером результаты двух экспериментальных работ, доказывающих, что улучшение координационных способностей студентов ВУЗ в положительную сторону напрямую зависит от эффективности занятий аэробикой и от качества выполнения всех упражнений. В работе проанализировано эффективное влияние аэробики на положительное развитие координации у студентов ВУЗ в процессе проведения практических занятий по физической культуре (в плане физической культуры выступает аэробика).*

Ключевые слова: координация, физическое воспитание, аэробика, ритмичность, здоровье, движение, шаги.

Введение. Аэробика – также имеет название ритмичная гимнастика. Это вид гимнастики, состоящий из аэробных упражнений и шагов, выполняемых под ритмичную музыку, которая помогает чётче выполнять движение, а также следить за ритмом выполнения упражнений.

Аэробика – это не только очень полезное занятие для человеческого здоровья, но еще и невероятно интересный вид спортивной деятельности для студентов ВУЗов.

Занятия аэробикой среди молодежи (особенно среди студентов) очень популярны. На сегодняшний день многие студенты, подавляющее большинство из которых девушки, занимаются аэробикой не только потому, что она входит в план учебной деятельности как предмет «Физическая культура и спорт», но и потому, что это очень полезное времяпровождение для поддержания тела в тонусе.

Большая часть движений в аэробике просты для понимания и в достаточной мере несложны для выполнения, поэтому аэробикой могут заниматься люди с совершенно разной изначальной физической подготовкой. Также стоит отметить, что аэробика подходит для людей абсолютно разных возрастов.

В аэробике шаги можно подразделить на 2 объемные группы: маршевые шаги и степовые шаги. [2]

Для студентов ВУЗов обязательным является изучение теории и практики выполнения обоих видов, как маршевых, так и степовых шагов.

Маршевые шаги выполняются исходя из изначального движения «Марш» (сначала отдается команда и выполняется шаг «Марш», а затем выполняется любой шаг данной категории). [3] Маршевые шаги делятся на сложные и простые. На первых занятиях студенты начинают изучать простые шаги, выполняя эти шаги под музыку и под счет преподавателя (счет разбивается на 8 и 16). На последующих же занятиях данные шаги постепенно усложняют и включают в них более сложные элементы, которые, в свою очередь, также выполняются под счет преподавателя.

Сложные шаги в марше подразделяются на шаги с приставками «Ча-ча-ча» и «Лифт».

Суть приставки «Ча-ча-ча» заключается в прыжке, после которого требуется и возможна смена ноги. Например, рассмотрим шаг «Ви-степ» («V»). Этот шаг начинает правая нога: правая нога в сторону, левая в другую сторону, затем соединяем две ноги вместе в точке, с которой начали выполнение упражнения. [3] Мы как бы рисуем английскую букву «V». Добавляем элемент «Ча-ча-ча» и наблюдаем, что начало будет таким же, как и в простом шаге. Но после данной комбинации нужно подпрыгнуть и уже начать с левой ноги, аналогично рисуя букву «V». Таким образом мы чередуем нагрузку и начало шага то с правой, то с левой ноги.

Суть приставки «Лифт» заключается в подъеме ноги. Выполняется простой шаг, но нога поднимается и сгибается в колене, тем самым усложняя упражнение.

Сложные аэробные шаги являются самым лучшим способом помочь студентам развить координационную способность, так как во время таких упражнений нужно постоянно контролировать свои движения и уметь выполнить их грациозно, синхронно, верно и четко, не забывая про попадание в такт музыке.

Один из сложных, развивающих координацию и требующих постоянной концентрации, маршевых шагов носит название «Пивот». [2] Выполнение этого шага содержит своего рода «повороты». На первых занятиях студентам очень тяжело дается эта комбинация, ведь при непрерывном выполнении «поворотов» они ощущают головокружение. При добавлении к этому шагу усложняющие элементы «Ча-ча-ча» или «Лифт» мы и делаем его и вовсе очень сложным для выполнения. Но после нескольких

попыток и постоянного повторения этого шага на занятиях, студенты могут с легкостью совершать «повороты» и при этом не чувствовать головокружения. Такой результат приводит еще и к психологическому удовлетворению студентов, что немаловажно для общего состояния здоровья. Ведь здоровье — это не только отсутствие заболеваний и физических дефектов, здоровье – это комплекс физического, социального и психологического благополучий (такое определение дает ВОЗ – «Всемирная Организация Здравоохранения»).

При стремлении к правильному выполнению данного вида шагов студенты учатся преодолевать трудности на своем пути и не сдаваться, а навыки подобного рода, несомненно, окажут положительное влияние на будущую жизнь студента. Это наблюдение – довольно весомое подтверждение того, что аэробика действительно помогает развить не только координацию.

Степовые шаги выполняются с применением начального шага «Степ-тач» (сначала выполняется «Степ-тач», а затем любой степовый шаг). Степовые шаги подобно маршевым бывают простыми и сложными. В степовых шагах есть очень интересный, и в то же время очень сложный для студентов шаг с названием «Супермэн. В этом шаге вместе с ногами также активно взаимодействуют и руки. Такое упражнение оказывает высокое влияние на развитие координации у студентов. Первые попытки выполнить этот шаг, как правило, заканчиваются неудачей, и выглядят довольно забавно, хотя студенты не оставляют попыток верно выполнить его с первого раза (стоит отметить, что студентов их ошибки наоборот подбадривают и интригуют). Им хочется преодолеть эту трудность и научиться выполнять данную непростую комбинацию. Преподаватель же, в свою очередь, раскладывает этот шаг на «маленькие крупички», показывает каждое движение отдельно довольно медленно и четко, чтобы сформировать группу движений, простых для запоминания и восприятия. После нескольких попыток упражнение успешно выполняется большинством студентов.

Спустя пару месяцев тренировок, большинство студентов, как правило, могут с легкостью выполнять и степовые шаги и маршевые шаги, причем не только в простом виде, но и в усложненном, что благоприятно влияет на развитие координации и выносливости. Стоит отметить, что преподаватели, умеющие найти подход к каждому студенту, и показать, как правильно выполнить тот или иной шаг, без труда смогут научить выполнять эти шаги даже самых нерадивых студентов, а также помогут научиться слушать музыку и чувствовать ритм студентам, имеющим проблемы восприятия.

Изначальная задача преподавателя - показать все шаги студентам, научить вовремя начинать шаг. В последствии же, развитие координации начинает заметно проявляться у большинства студентов и наглядный пример им больше не требуется.

Координация — это согласованное взаимодействие мышц тела, заданное на положительное выполнение двигательной функции. [1]

Развитая координационная способность необходима каждому человеку, особенно важно обладать хорошей координацией подрастающему поколению.

От нее зависит абсолютно любое движение человека. Совершенно разные элементы движения складываются в единое целое двигательное действие, которое должно совершаться пластично, легко и отчетливо, без всякого труда.

Таким образом, можно сделать вывод, что координация — это важнейшая особенность, которая формируется с самых ранних лет человека, но, к сожалению, в более старшем возрасте её развитие замедляется из-за различных изменений в организме человека, связанных с изменениями в опорно-двигательном аппарате .

В то же время при помощи активной двигательной деятельности возможно приобрести и развить координацию комплексом специальных упражнений (лучший способ - аэробные упражнения).

Активное развитие координации у человека продолжается до 16–18 лет, к этому периоду начинает останавливаться ускоренный рост организма. Но развить координацию самостоятельно, естественно, возможно даже в более зрелом возрасте, благодаря хорошей тренировке, правильному подходу к занятиям и желанию.

Стоит отметить, что в работе со студентами немаловажно также и желание самого студента. Ведь если нет желания выполнять упражнения, то любое физическое занятие «из-под палки» не будет приносить пользы.

Развитие и совершенствование координационных способностей (КС) является одной из главнейших задач для всех направлений процесса физического воспитания и физического развития студентов ВУЗ. [1]

Занятия аэробикой позволяют развить такие физические качества как: сила, быстрота, выносливость, гибкость и т. д.

Проявление улучшения координационных способностей зависит от:

- 1) способности человека к точности анализа движений;

- 2) сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкости и т.д.);
- 3) смелости;
- 4) возраста;
- 5) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).
- 6) интенсивности тренировок
- 7) желания

Аэробика также благоприятно влияет на развитие чувства ритма. Ведь все движения в данном виде спортивной деятельности выполняются под ритмичную музыку и важно научиться попадать в ритм, в такт, находиться в гармонии с музыкой. Добившись такого результата, студенты начинают расценивать занятия аэробикой как более интересные.

В данной работе показан результат опроса студенток, занимающихся аэробикой. В ответ на вопрос: «Как вы думаете, занятия аэробикой относятся больше к тяжелым физическим нагрузкам или все-таки к умеренным нагрузкам?» большая часть студенток сравнила аэробику с танцами. Из 25 студентов ассоциируют движения аэробики с танцевальными движениями 23 человека. Такой показатель очень важен для преподавателя. Это свидетельствует о том, что нагрузка распределена верно, занятия интересны и важны для студентов. Это показывает, что студенты занимаются аэробикой в свое удовольствие.

Влияние физической культуры, спорта, физической подготовки направлено на положительные изменения в организме человека, обеспечивающие сохранение здоровья, развитие физических качеств, силы, выносливости и гибкости.

Занятия аэробикой для студентов ВУЗ включают в себя не только изучение разнообразных шагов, но еще и отжимания, упражнения на верхний и нижний пресс, а также косые мышцы, прыжки через скакалку, упражнения на гибкость и многие другие.

Степень всех положительных изменений зависит от выбора средств и методов физической нагрузки, а также от интенсивности тренировок и качества выполнения всех заданных упражнений.

Студентам необходимо внимательно слушать преподавателя и выполнять все требования, которые он дает.

В первую очередь, очень важно отношение студента к аэробике, его самоотдача и готовность трудиться. При выполнении всех перечисленных составляющих студент добьется успеха какими бы ни были его изначальные физические данные.

В формировании координации и ради поддержания интереса студентов к занятиям аэробикой необходимо каждый раз вносить что-то новое в уже известные упражнения, изменять их, показывать студенту, что уже известное упражнение может быть интересным при выполнении в немного измененном виде. Так, например, простые шаги превращают в сложные.

К примеру, можно при выполнении знакомых упражнений использовать не стандартные исходные положения, а зеркальное исполнение движений, изменить ритм и т.п. Постепенное усложнение аэробных шагов, разнообразие движений и ускорение темпа — важнейшие условия для того, чтобы данный вид спорта оказал правильное влияние на студента.

Немаловажно правильно распределить нагрузку, ведь у каждого студента разная физическая подготовка. Начинать следует с самого простого и элементарного, постепенно усложняя и ускоряя движения и темп. Такая последовательность покажет лучший результат.

Также аэробика помогает развить пространственное ориентирование, так как именно в аэробике совместно участвуют сразу несколько аспектов (зрительный аспект, мышечные ощущения, а также все движения сопровождаются комментированием преподавателя и все это нужно уметь собрать в единое целое, уметь слушать, видеть и выполнять упражнение одновременно).

Движения ног и рук при выполнении упражнений могут быть: одновременными, поочередными, последовательными.

Для развития координации в подборе упражнений для рук и ног следует учитывать постепенное нарастание сложности, не стоит начинать с самых сложных движений.

Упражнения, где взаимодействуют сразу и ноги, и руки помогают развивать координацию наилучшим образом, т. к. нужно полностью контролировать выполнение действий.

Если эти упражнения не даются студентам сразу, то нужно постепенно отрабатывать каждое движение, каждый шаг, сначала медленно, а затем набирая темп. Возможно, потребуются разобрать шаг до мельчайших движений, словно раскладывая все по частичкам, а затем собирать в единое целое (примером служит шаг «Супермэн»).

Сначала, с первых занятий, студенты как бы учатся «складывать из букв слова». Преподаватель показывает карточку, на которой изображено буквенное обозначение данного шага, и вместе со студентами выполняет этот шаг. [1] Постепенно названия шагов и их буквенное обозначение запоминается, и после проведения нескольких занятий преподаватель может уже просто называть шаг, не показывая его буквенное обозначение.

Занятия аэробикой, как правило, проходят в большой группе людей. И очень важно добиться синхронности, научиться видеть остальных и выполнять все упражнения вместе, при этом попадая в музыкальный такт.

Таким образом, мы можем убедиться, что аэробные упражнения помогают научиться не только ритмичности, гибкости, выносливости, но еще и синхронности.

В данной работе приведен в пример эксперимент, доказывающий, что занятия аэробикой положительно влияют на развитие координации, гибкости, выносливости, ритмичности и мышечной силы. Студенты на протяжении года занимались аэробикой, выполняли все требования преподавателя. В столбце «начало года» приведены средние показатели студентов, с которыми они пришли в ВУЗ, в столбце «конец года» приведены средние результаты, которые показали студенты после завершения учебного года. Мы видим, что показатели студентов возросли.

В таблице 1 приведены средние показатели некоторых параметров у студентов ВУЗ по 10 бальной шкале в начале учебного года и в конце.

Таблица 1

Параметры	Начало года(сентябрь)	Конец года(июнь)
Координация	4	7
Гибкость	3	4
Общая выносливость	3	5
Ритмичность	7	8
Мышечная сила	2	3

Исходя из данных таблицы, мы видим, что по завершению учебного года у студентов значительно увеличиваются показатели, что свидетельствует о положительном влиянии аэробики на организм студентов.

В таблице 2 показаны результаты студентов на первых занятиях аэробики и в конце учебного года.

Таблица 2

Наименование	Начало года	Конец года
Скакалка	110 раз	143 раз
Пресс	21 раз	35 раз
Отжимания	10 раз	20 раз

В этом эксперименте приведены показатели студентов в сентябре и в мае. На первых занятиях студенты показали довольно неплохие, но все же небольшие результаты. Для многих студентов было тяжело выполнять некоторые упражнения.

После завершения учебного года, усиленных тренировок и занятий аэробикой, студентам было предложено снова сдать данные нормативы. По данным таблицы, можно увидеть, что показатели действительно возросли. Например, прыжки через скакалку сдавались за минуту. В начале года средний показатель составлял приблизительно 110 раз в минуту. При этом пульс студентов был около 157 ударов (средний показатель). В завершение учебного года студенты прыгали 143 раза в минуту, при этом средний пульс был около 149 ударов в минуту. Можно убедиться в том, что аэробика помогает развить выносливость. Стоит отметить результат отжиманий. Отжимания считаются одним из самых непростых нормативов для студентов. Многие студенты, приходя в ВУЗ, не обладают этим умением. Стоит оценить, что результат отжиманий в начале года составляет около 10 раз. Но при правильном подходе, студенты в конце года показали результат в 2 раза выше, чем в начале. Некоторые же студенты просто научились отжиматься, что свидетельствует о благоприятном влиянии аэробики на студентов ВУЗ.

Одним из основных упражнений в аэробике является планка. [2] Такое занятие помогает также развить выносливость у студентов. С начала года студентам предлагается

начинать с минимального времени (примерно 10-15 секунд). К концу года студенты, как правило, с легкостью могут выдержать 45 секунд-1 минуту планки.

Исходя из данных этой таблицы, мы видим, что у студентов значительно увеличились показатели, причем для многих студентов эти показатели являются очень существенными.

Аэробикой занимаются студенты с разной физической подготовкой. На первые занятия могут приходить люди, которые не умеют делать многих вещей или выполняют их не совсем верно. Но, оказавшись в зале, внимательно слушая преподавателя и стараясь на каждом занятии, студенты добиваются больших и даже огромнейших успехов.

Студент, который еще «вчера» не умел отжиматься, сегодня уже может это сделать с легкостью. Студенты с большим удовольствием учат шаги и стараются выполнять все четко и грациозно, попадая в такт музыке. Они все чаще обращают внимание на то, правильно ли выполнено упражнение, синхронны ли они со своей группой.

Мы можем убедиться в том, что аэробика действительно развивает силу воли.

Если студент будет посещать все занятия, четко выполнять требования преподавателя, стараться и «выкладываться на полную», то в скором времени, он заметит значительные изменения своего здоровья (разумеется, в лучшую сторону).

У него улучшатся координационные способности, появится чувство ритма и начнет развиваться гибкость и выносливость.

Аэробика – не только полезное, но еще и очень позитивно влияющее на эмоциональный фон человека занятие. Слушая музыку и двигаясь в такт, делая разные упражнения без чрезмерной нагрузки, не замечаешь пролетевшего времени, а такая тренировка будет полезна не только физически, но и психологически.

Очень важно относиться к каждому занятию серьезно и старательно, с большим вниманием, тогда и только тогда можно добиться высоких результатов.

По факту проделанной работы и приведенных экспериментов можно с уверенностью сказать, что аэробика помогает развить человека во многих аспектах его жизни.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Литература

1. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: Дивизион, 2006. 80с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Хореография и дизайн урока. М.: Фитнес конвенция, 2006. 34 с.
3. Черкасова И. В. Аэробика: учебно-методическое пособие. М.: Директ-медиа, 2015. 98с.