

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»)*

УДК 796

## **Влияние занятий аэробикой с элементами фитбол-гимнастики на физическое и эмоциональное состояние студенток 3 курса**

Широкова Евгения Александровна, Щеголева Марина Анатольевна  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
Калуга, [kaktus86@mail.ru](mailto:kaktus86@mail.ru), [aerolama@yandex.ru](mailto:aerolama@yandex.ru)

**Аннотация.** *В статье рассматриваются возможности использования фитбола при проведении занятий физическим воспитанием со студентами старших курсов, отмечаются особенности физического развития и психологического состояния занимающихся.*

**Ключевые слова:** аэробика, фитбол, студенты старших курсов.

**Введение.** В настоящее время использование различных направлений оздоровительной аэробики на занятиях физическим воспитанием в вузе является перспективным направлением развития физической культуры учащейся молодежи. Аэробика и ее разновидности набирают популярность не только в фитнес-клубах, но и на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях, школах, техникумах и, конечно, в высших учебных заведениях.

Классическая аэробика представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение поточным или серийно-поточным методом.

Аэробика направлена преимущественно на развитие выносливости и повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма занимающихся [3], также она позволяет достаточно эффективно тренировать и другие физические качества, о чем свидетельствуют многочисленные исследования, среди которых необходимо выделить [2], [6].

В данной работе мы рассматриваем одну из разновидностей аэробики в которой используются мячи-фитболы.

Традиционно мячи различного диаметра и размера использовались в комплексах общеразвивающих упражнений в физической культуре (резиновые, набивные и пр.), а сейчас активно применяются и в аэробике.

Резиновый мяч-фитбол имеет диаметр от 45 до 75 сантиметров и подбирается каждому занимающемуся в зависимости от роста (чем выше занимающийся – тем большего диаметра мяч ему необходим для удобства выполнения упражнений).

Использование данного инвентаря позволяет вносить в занятия элемент игры, способствует более тщательной проработке основных мышечных групп, воспитывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки и укреплению мышечного корсета, совершенствует межмышечную регуляцию [3].

Как отмечает Литвинова А.В., мяч является многофункциональным и может использоваться в разных вариантах, что дает возможность сочетать в занятиях упражнения аэробного, силового характера, а также упражнений на растяжку.

При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с фитболом в руках из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Мяч как опора применяется в положении сидя, а также в таких положениях как «мяч под спину», «мяч под живот», «мяч под бок», что позволяет значительно уменьшить нагрузку на позвоночник и суставы тела. Мяч как отягощение (в руках, в ногах), применяется из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры. Есть возможность использовать фитбол как массажер для выполнения упражнений индивидуально и в парах [4].

Наше экспериментальное занятие включало в себя:

- Разминку, основанную на базовых шагах классической аэробики;
- Комплекс упражнений на мяче в положениях сидя и лежа (в данный комплекс включались упражнения, направленные на укрепление и развитие различных мышечных групп, на формирование осанки);
- Комплекс упражнений на растяжку и расслабление основных мышечных групп.

Разработанная нами программа базировалась на основных дидактических принципах теории и методики физического воспитания [5].

В эксперименте участвовали студенты 3 курса гуманитарных специальностей в количестве 20 человек. Длительность эксперимента составила 4 месяца (с февраля по май 2018 года). В занятие классической аэробикой нами были включены элементы работы с мячом-фитболом.

В начале и в конце учебного семестра были проведено тестирование для определения уровня физической подготовленности девушек, занимающихся по разработанной нами экспериментальной программе - использовались стандартные тесты для измерения физических качеств:

1. Подъем туловища из положения лежа
2. Сгибание рук в упоре лежа
2. Наклон вперед из положения, стоя на скамейке.

Для определения психологического состояния студентов нами была использована методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Т.А. Немчина и Л.А. Курганского [1], предназначенная для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности в ограниченный промежуток времени.

Результаты исследования:

**Таблица 1**

**Уровень физической подготовленности девушек, занимающихся по экспериментальной программе**

Нормативы	Начало семестра ( $X \pm \sigma$ )	Конец семестра ( $X \pm \sigma$ )
1.Подъем туловища из положения лежа (30 сек)	21,95 $\pm$ 4,77	22,55 $\pm$ 3,23
2.Сгибание рук в упоре лежа	13,12 $\pm$ 4,21	13,56 $\pm$ 3,24
3.Наклон вперед (стоя на скамейке)	13,36 $\pm$ 5,63	14,02 $\pm$ 4,32

В таблице X – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение

В результате исследования был отмечен незначительный прирост показателей физической подготовленности девушек, занимающихся по экспериментальной программе, однако, вместе с тем было отмечено некоторое снижение разброса показателей.

Стоит отметить, что на 3 курсе обучения в университете, у занимающихся, как правило, показатели развития физических качеств стабилизируются, либо (в некоторых случаях) имеются тенденции к их снижению.

В случае с нашей экспериментальной группой незначительный прирост показателей развития физических качеств компенсируется значительным приростом показателей, полученных в результате анализа методики Т.А. Немчина и Л.А. Курганского.

Таблица 2

Оценка психических состояний по методике диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности

Т.А. Немчина и Л.А. Курганского

Психическое состояние	Начало семестра ( $X \pm \sigma$ )	Конец семестра ( $X \pm \sigma$ )
Психическая активация	13,94 $\pm$ 3,71	11,84 $\pm$ 3,12
Интерес	10,68 $\pm$ 3,14	9,14 $\pm$ 2,43
Эмоциональный тонус	8,42 $\pm$ 2,88	8,68 $\pm$ 2,76
Напряжение	10,13 $\pm$ 2,43	8,16 $\pm$ 2,15
Комфортность	9,32 $\pm$ 3,42	8,98 $\pm$ 3,57

В таблице  $X$  – среднее значение,  $\sigma$  – стандартное отклонение

Степень выраженности каждого психического состояния в пределах от 3 до 8 является высокой, от 9 до 15 – средней, от 16 до 21 – низкой. Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах

В результате анализа показателей в начале и в конце семестра в экспериментальной группе, были получены следующие результаты:

- Показатели психической активации и интереса занимающихся имеют тенденцию к увеличению.
- Показатели напряжения, напротив, имеют тенденцию к снижению.

- Показатели комфортности и эмоционального тонуса остались практически без изменений, но стоит обратить внимание на то, что изначально данные шкалы имели высокую степень выраженности.

**Выводы:**

Таким образом, на основе анализа результатов проведения экспериментальной программы с использованием мячей - фитболов, мы можем отметить, что физические показатели у студентов на третьем курсе университета стабилизируются, однако актуальной остается проблема мотивации к занятиям физической культурой.

Использование фитболов на занятиях аэробики позволяет значительно разнообразить их, повысить психическую активацию и интерес, а также снизить уровень напряжения, что является очень важным для студентов.

Мы можем рекомендовать использование фитбола в занятиях физической культурой на старших курсах университета, поскольку это позволяет стимулировать интерес к занятиям, повысить психическую активацию и снизить напряжение, что позитивно сказывается на эмоциональном состоянии студентов и позволяет им получать удовольствие от физической нагрузки.

**Литература**

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. – Вып. 2 – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
2. Веденеев А.А. Оздоровительная аэробика как средство развития координационных способностей у школьников // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. 2016. С. 16-18.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
4. Литвинова А.В. фитбол-гимнастика – универсальное средство оздоровительной физической культуры // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 23. С. 38-41.
5. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003.– 424 с

Электронное научное издание

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

[www.yrazvitie.ru](http://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»)*

6. Шафикова Л.Р., Бартдинова Г.А. Оздоровительная аэробика как средство формирования физического и психического здоровья студентов // Современные концепции теории и практики физической культуры: материалы международной научно-методической конференции, посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов. 2015. С. 236-240.