

ЛИТЕРАТУРА

1. Степин, В.С. Философия и эпоха цивилизационных перемен / В.С. Степин // Социология. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
2. Федотова, В.Г. Факторы ценностных изменений на Западе и в России / В.Г. Федотова // Социология. – 2006. – № 1. – С. 12–31.

УДК 796.41

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ СО СТУДЕНТКАМИ ВУЗА

Мартынова Е.И.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»

г. Витебск, Республика Беларусь

На современном этапе можно четко выделить три уровня аэробики: спортивная аэробика, фитнес-аэробика, оздоровительная аэробика [2].

Актуальность исследования обусловлена особой значимостью физических качеств, от состояния которых зависит будущая профессиональная деятельность студенческой молодежи, а также необходимостью поиска новых форм организации, содержания и средств формирования положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями [1, 5].

Цель исследования – повышение эффективности занятий и мотивации на основе комплексного подхода к использованию различных видов оздоровительной аэробики в учебно-тренировочном процессе со студентками УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины».

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в практике учебного процесса по физическому воспитанию в вузах стали широко использоваться занятия оздоровительной аэробикой.

Для проведения педагогического эксперимента были созданы экспериментальная и контрольная группы по 25 человек в каждой. По уровню физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности группы были однородными. Занятия проводились три раза в неделю.

В экспериментальной группе тренировочный процесс был организован на основе комплексного подхода по блоковому принципу. На первой неделе проведения занятий использовался один вид оздоровительной аэробики (классическая) с постепенным усложнением программы и увеличением темпа и количества упражнений. На последу-

ющих неделях текущего месяца проводились занятия по другим видам оздоровительной аэробики [4]. За три месяца были использованы 8 выбранных видов аэробики.

В контрольной группе восемь видов аэробики проводились в линейной последовательности друг за другом в течение трех месяцев.

Результаты анкетирования показали, что оздоровительные виды аэробики, такие как классическая, фитбол, калланетика, степ-аэробика и другие являются наиболее популярными видами физкультурно-оздоровительной деятельности среди студенток вуза. Среди опрошенных студенток занималось аэробикой 65%, слышали об этом – 98%, не занимались – 35%.

В процессе педагогических наблюдений было определено фактическое содержание занятий по наиболее популярным видам оздоровительной аэробики, определены средства и методы проведения занятий, направленных на оптимизацию функционального состояния занимающихся [3]. Установлено, что время, необходимое для поддержания оптимальной физической формы на занятиях по оздоровительной аэробике, составляет около 60 минут при 2-4 занятиях в неделю.

До начала эксперимента не наблюдалось достоверных отличий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп по результатам всех проводимых испытаний.

Исследование физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности студенток в конце педагогического эксперимента выявило значительное улучшение в группах, в которых применялся комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой.

Анализ материалов исследования позволил выявить следующее:

1. В результате анкетирования студенток выявлено, что основными мотивами занятий оздоровительной аэробикой является снижение веса – 94%, коррекция фигуры – 89%, общение со сверстниками – 86%, увеличение двигательной активности – 76%, укрепление здоровья – 73%, снятие стресса – 65%, развитие физических качеств – 63%, улучшение функциональных возможностей – 61%.

2. Анализ анкетных данных исследования показал, что наиболее популярными видами оздоровительной аэробики являются классическая – 97%, степ – 95%, фитбол – 87%, аква-аэробика – 84%, йога – 82%, танцевальная – (танец живота – 78%, латина – 69%), калланетика – 64%, пилатес – 62%, шейпинг – 60%, со скакалкой – 36%, с гантелями – 51%, с резиной – 55%.

3. Комплексный подход к занятиям по оздоровительной аэробике по блоковому принципу оказал существенное влияние на физическое

развитие занимающихся. На заключительном этапе обследования в экспериментальной группе средняя масса тела уменьшилась с 60,7 кг до 57,5 кг ($p < 0,05$), в контрольной группе с 60,5 кг до 59,7 кг ($p > 0,05$).

4. Комплексный подход к занятиям оздоровительной аэробикой по блоковому принципу показал высокую эффективность повышения функционального состояния испытуемых. У студенток экспериментальной группы показатели степ-теста возросли с 59,8 до 70,2 усл.ед. ($p < 0,05$). Произошло улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, ЧСС снизилась с 75 до 71 уд/мин ($p < 0,050$), а ЖЕЛ увеличилась с 2,2 до 2,7 л. ($p < 0,05$).

5. Систематическое применение комплексного подхода занятий оздоровительной аэробикой в экспериментальной группе привело к существенному повышению показателей физической подготовленности испытуемых. Сила разгибателей рук возросла с 36 до 45 количества раз ($p < 0,05$), подвижность позвоночного столба увеличилась с 2,9 до 4,3 балла ($p < 0,05$).

6. Комплексный подход к занятиям по оздоровительной аэробикой по блоковому принципу оказал существенное влияние на техническую подготовленность занимающихся. В экспериментальной группе оценки техники возросли достоверно выше ($p < 0,05$): с 2,6 до 4,5 балла – классическая, с 2,9 до 4,4 – степ, с 3,5 до 4,7 – фитбол, чем в контрольной группе ($p > 0,05$) – классическая с 2,5 до 3,3, степ – с 2,8 до 3,0, фитбол – с 3,3 до 3,7 балла.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андриющенко, Л.Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л.Б. Андриющенко, И.В. Лосева, Т.Г. Вялкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №5. – С.22 – 25.
2. Аэробика и калланетика // Физкультура и спорт. – 1992. - №8. – С.19 – 21.
3. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / Э.В. Витошкина, Н.А. Боровская; под ред. В.Н. Кряж. – Минск: Польша, 1987. – 175 с.
4. Морозова, Л.П. Формирование физической культуры личности студентов в процессе занятий ритмической гимнастикой: автореф.... дис. канд. пед. наук: 08.80.04/ Л.П. Морозова; Моск. гос. ун-т. – М., 2002. – 21 с.
5. Линец, М.М. К вопросу об использовании шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М.М. Линец, В.М. Гумен, Б.К. Ивлев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 39-42.