

УДК: 796.012.1

БУРНЕС Любовь Анатольевна

старший преподаватель, кафедра «Физическая культура и спорт», Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека, Ташкент

e-mail: lyubovburnes@yandex.ru

На основе рецензии: Бойматов Х.Х., доцент, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт» Национальный университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека,

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И ЭЛЕМЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ АЭРОБИКИ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Аннотация

В статье раскрываются актуальные вопросы совершенствования методики учебно-тренировочного процесса студенток, посещающих академические занятия по физической культуре, позволяющие повысить уровень их двигательной подготовленности. Обосновывается значимость и эффективность применения специально подобранных элементов различных видов аэробики, направленных на повышение уровня двигательной активности студенток.

Ключевые слова: студентки, академические занятия, здоровье, двигательная активность, физические упражнения, аэробика.

JISMONIY TARBIYAGA IXTISOSLASHMAGAN OLIYGOHLARDAGI TALABA QIZLARNING HARAKAT FAOLLIGI RIVOJLANISHIDA AEROBIKANING TURLI YO'NALISHLARI, VOSITALARI VA ELEMENTLAR-IDAN FOYDALANISH

Annotatsiya

Ushbu maqolada akademik jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnaydigan talaba qizlarning harakatchanligini oshirish uchun o'quv-mashg'ulot jarayonlari uslubiyatini takomillashtirishning dolzarb muammolari o'rganildi. Talaba qizlarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan har xil turdagi aerobikaning maxsus tanlangan elementlaridan foydalanishning ahamiyati va samaradorligi isbotlangan.

Kalit so'zlar: talaba qizlar, akademik mashg'ulotlar, salomatlik, harakat faolligi, jismoniy mashqlar, aerobika.

THE USE OF MEANS AND ELEMENTS OF VARIOUS AEROBICS IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY IN FEMALE STUDENTS AT NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

Abstract

This article explores current issues in improving the teaching and training methods of female students attending academic physical education classes to enhance their motor fitness. The importance and effectiveness of using specially selected elements of various types of aerobics aimed at increasing the level of motor activity in female students is substantiated.

Key words: female students, academic classes, health, motor activity, physical exercise, aerobics.

Быстрый научно-технический прогресс сделал жизнь современного человека менее подвижной. Недостаток движения негативно сказывается на регуляции телесных функций, приводит к «разтрянности» ключевых систем организма. Это значительно ухудшает его способность приспосабливаться к окружающей среде, способствует возникновению болезней и снижает продуктивность.

Студенческая молодежь представляет собой специфическую социальную группу, для которой оптимизация двигательной активности является критически важным фактором. Соблюдение принципов здорового образа жизни, включая адекватную физическую нагрузку, необходимо для успешной адаптации к условиям высшего образования, поддержания и укрепления здоровья молодых людей в период их обучения.

Основой физкультурной деятельности для студентов, обеспечивающей восстановление их умственной и физической работоспособности и организацию полезного досуга, являются наиболее доступные и эффективные формы двигательной активности. К ним относятся занятия физическими упражнениями и спортом, а также участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, которые удовлетворяют их потребность в жизнедеятельности.

Для достижения положительных эффектов от физических упражнений, несмотря на свободу выбора их содержания, характера и форм, необходима продуманная организация двигательной активности и осведомленность занимающихся о ее влиянии на организм. Через знакомство с разнообразными формами, средствами и методами физического воспитания у молодежи формируется внутренняя мотивация к регулярным занятиям физической культурой, способствующим их духовному и физическому совершенствованию.

Физическая активность представляет собой фундаментальную физиологическую потребность для живых организмов. Хронический дефицит двигательной активности влечет за собой развитие существенных патологических изменений в состоянии здоровья. Необходимо подчеркнуть, что двигательная активность не только способствует оптимизации состояния опорно-двигательного аппарата и совершенствованию функционирования различных систем организма, но и оказывает положительное влияние на процессы энергосодержания.

Специалисты отмечают, что в рамках дисциплины «аэробика» основополагающими являются упражнения, базирующиеся на локомоторных движениях (ходьба, бег, прыжки), а также силовые и другие элементы, выполняемые из различных исходных положений. Уровень двигательной подготовленности оказывает существенное влияние на эффективность занятий [6]. В контексте необходимости максимального проявления физических способностей возникает актуальная задача по разработке и применению методик, обеспечивающих быстрое и эффективное развитие специфических двигательных качеств у студентов. Необходимо констатировать, что достижение требуемого уровня двигательной подготов-

ленности в кратчайшие сроки и с оптимальным расходом ресурсов невозможно без использования научно обоснованных методических подходов [2].

В рамках физического воспитания применение средств и форм классической аэробики способствует формированию двигательных навыков, имеющих прикладное значение для студентов. Освоение этих навыков позволяет им оптимально реализовывать свой физический потенциал, углублять понимание биомеханики движений и расширять кругозор в области физической культуры и спорта.

Развитие таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость, посредством аэробики на занятиях по физической культуре способствует раскрытию и совершенствованию врожденных свойств организма, что, в свою очередь, ведет к значительным изменениям в его функциональной активности [7].

Для обеспечения максимальной пользы и безопасности занятий физической культурой выбор упражнений и методик должен основываться на их оздоровительной направленности. Важно грамотно регулировать мышечную нагрузку, учитывая особенности здоровья студентов и их уровень физической подготовленности [4, 8].

Современный этап развития теории, практики и методики физической культуры, посвященной изучению закономерностей двигательной деятельности человека, характеризуется интенсивными преобразованиями. Это обусловлено повышением требований к уровню физической подготовленности субъектов физкультурно-спортивной деятельности. Приоритетным направлением становится специальная физическая подготовка, направленная на околопредельную реализацию индивидуальных возможностей обучающихся и достижение ими высокого уровня физического развития [5].

Согласно результатам ряда исследований, тренеры-преподаватели в своей практике часто сталкиваются с дилеммой выбора наиболее действенных методик для развития двигательных способностей студентов. С одной стороны, устаревшие технологии оказываются неэффективными и требуют значительных временных затрат в учебно-тренировочном процессе. С другой стороны, множество современных методик, представленных в интернете и около научной литературе имеют достаточного научного обоснования [1].

Учитывая вышеизложенное, возникает необходимость в поиске преподавателями инновационных средств и методов, способствующих повышению уровня двигательной подготовленности студентов [3].

Цель исследования: разработка методики развития двигательных способностей у студентов, основанной на применении средств и элементов различных направлений аэробики.

В период с сентября 2023 по май 2024 года было проведено исследование на базе спортивного комплекса Национального университета Узбекистана. В исследовании участвовали 50 студентов, разделенных на две группы: контрольную (КГ, 25 девушек

18-19 лет) и экспериментальную (ЭГ, 25 девушек 18 лет).

В экспериментальной группе занятия по физической культуре проводились по разработанной методике с использованием средств и элементов различных видов аэробики, а в контрольной группе – согласно учебному плану.

Критериями оценки эффективности служили данные, полученные в ходе контрольных обследований и тестирований, проведенных на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента.

Исследование физиометрических показателей студенток включало применение методов спирометрии и кистевой динамометрии. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) измерялась сухим спирометром, мышечная сила кистей двух рук — кистевым динамометром ДРП-120, при этом для дальнейшего анализа использовалось максимальное значение, обозначенное как «сила кисти ведущей руки» и жизненная емкость легких (табл. 1).

Для оценки физической подготовленности испытуемых использовался стандартный набор двигательных тестов, применяемых в физическом воспитании. В частности, оценивались: скорость (бег на 30 м), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места с двух ног, метание спортивной гранаты, 500 г), «гибкость» (наклон туловища вперед из положе-

ния стоя), координационные способности (удержание равновесия на одной ноге, сила мышц брюшного пресса и спины). Дополнительно оценивалось владение гимнастическими элементами (бросок, кувырок и ловля мяча одной рукой), а также выполнение поворота «пассе» на 360° и прыжков через скакалку с двойным вращением (упражнения оценивались по 5-балльной шкале).

В рамках исследования были проанализированы особенности развития двигательных способностей студенток основной медицинской группы на академических занятиях по физической культуре, а также предложены пути совершенствования этого процесса посредством внедрения различных форм аэробики, включая классическую, танцевальную и аэробику с предметом.

Экспериментальная программа аэробики была строго структурирована и соответствовала учебному плану. Выбранные элементы аэробики были специально подобраны так, чтобы их двигательные структуры перекликались с гимнастическими упражнениями, являющимися основой учебного процесса.

В занятия по физической культуре, проводимые с ЭГ, были включены подготовительные упражнения, направленные на освоение элементов различных направлений аэробики.

Таблица 1

Показатели уровня развития двигательных способностей,
полученных в ходе исследования, ($\bar{X} \pm \delta$)

№ п/п	Тесты	В начале педагогического эксперимента		В конце педагогического эксперимента	
		КГ, (n=25)	ЭГ, (n=25)	КГ, (n=25)	ЭГ, (n=25)
1.	Бег на 30 м, (сек)	5,40±0,25	5,60±0,28	5,80±0,28	5,90±0,22
2.	Прыжок в длину с места с двух ног, (см)	178,60±5,75	180,50±4,63	180,60±5,02	190,00±3,66
3.	Наклон туловища вперед из положения стоя, (см)	8,50±0,47	12,10±3,20	10,80±1,96	14,00±1,98
4.	Статическое равновесие на одной ноге, (сек)	60,00±8,20	59,00±7,00	70,00±8,10	70,50±8,20
5.	Метание спортивной «гранаты» на дальность, (500 г, м)	16,00±3,00	17,00±2,00	18,00±3,00	19,00±2,00
6.	Подъем туловища из положения лежа на животе, (мин, кол-во)	34,00±2,00	35,00±3,00	36,00±1,00	38,00±2,00
7.	Подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами в коленях, (30 сек, кол-во)	14,60±0,48	15,20±0,54	18,90±0,60	22,80±0,20
8.	Сила кисти «ведущей» руки, (кг)	18,20±0,56	18,10±0,72	18,60±0,96	19,20±0,72
9.	ЖЕЛ, (л)	1,60±0,06	1,50±0,05	1,80±0,06	1,80±0,05

Согласно представленным в таблице 1 данным, до начала проведения педагогического эксперимента средние значения силы кисти «ведущей» руки у студенток КГ и ЭГ не демонстрировали статистически значимых различий. Соответствующие показатели составили $18,20 \pm 0,56$ кг и $18,10 \pm 0,72$ кг ($P > 0,05$). После проведения педагогического эксперимента, мышечная сила кисти «ведущей» руки у студенток ЭГ увеличилась более заметно, составив в среднем $19,20 \pm 0,72$ кг. Однако в КГ этот показатель был несколько ниже и составил $18,60 \pm 0,96$ кг. Статистический анализ показал, что эта разница не является существенной ($P > 0,05$).

Результаты ЖЕЛ до начала проведения педагогического эксперимента показали, что полученные данные у студенток из разных групп были примерно одинаковы и не имели статистически значимых различий. После проведения педагогического эксперимента студентки, прошедшие об-

учение по экспериментальной программе, показали более заметное улучшение ЖЕЛ, увеличив ее с $1,50 \pm 0,05$ л до $1,80 \pm 0,05$ л. В то же время, в КГ, где применялась стандартная методика, показатели изменились с $1,60 \pm 0,06$ л до $1,80 \pm 0,06$ л. Важно отметить, что, несмотря на более выраженный рост в ЭГ, статистическая значимость различий между группами после проведения педагогического эксперимента отсутствовала ($P > 0,05$).

В результате проведенного педагогического эксперимента улучшение двигательных способностей студенток в обеих группах (ЭГ и КГ) положительно повлияло на технику выполнения акробатических упражнений.

Результаты статистической обработки данных свидетельствуют о наличии достоверных различий в средних показателях успешности овладения упражнениями по различным направлениям аэробики между студентками КГ и ЭГ (табл. 2).

Таблица 2

Показатели уровня развития двигательных способностей, полученных в ходе исследования, ($\bar{X} \pm \delta$)

№ п/п	Гимнастические упражнения	КГ, (n=25)	ЭГ, (n=25)
1.	Бросок, кувырок и ловля мяча одной рукой, (балл)	$3,81 \pm 0,19$	$4,54 \pm 0,13$
2.	Поворот «пассе» на 360° , (балл)	$3,84 \pm 0,20$	$4,44 \pm 0,15$
3.	Двойные прыжки через скакалку, (10 раз, балл)	$3,81 \pm 0,15$	$4,70 \pm 0,13$

Результаты показали, что студентки ЭГ, занимавшиеся аэробикой в рамках академических занятий по физической культуре, продемонстрировали более значительный прогресс в исследуемых физиометрических признаках, чем их сверстницы из КГ, придерживавшиеся традиционной программы обучения. Результаты проведенного педагогического эксперимента продемонстрировали, что процесс развития и совершенствования двигательных способностей у студенток протекал без существенных колебаний.

Необходимо констатировать, что в двигательных тестах «сила кисти ведущей руки» и «статическое равновесие на одной ноге» у студенток КГ не было выявлено статистически значимого улучшения показателей. Предполагается, что данное обстоятельство обусловлено неадекватностью режима двигательной активности, предусмотренного академическими за-

нятиями, потребностям организма студенческой молодежи, что связано с недостаточным выделением академических часов на физическую культуру и спорт (табл.1).

Сравнительный анализ динамики двигательных способностей студенток показал, что экспериментальная программа оказалась более эффективной. Участницы ЭГ продемонстрировали статистически значимое ($P > 0,05$) улучшение показателей скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.

Несмотря на отсутствие статистически подтвержденных различий в приросте средних показателей в тесте «бег на 30 м» между КГ и ЭГ, экспериментальная группа продемонстрировала превосходство в этом двигательном задании к концу учебного года.

Анализ результатов теста «метания спортивной гранаты (500 г)» выявил статистически значимое ($P < 0,05$) улучшение показателей в ЭГ по

сравнению с КГ. До проведения педагогического эксперимента дальность метания спортивной гранаты в ЭГ составила $17,00 \pm 2,00$ м, а после – $19,00 \pm 2,00$ м, что соответствует приросту в 2 м. В КГ наблюдался аналогичный прирост с $16,00 \pm 3,00$ м до $18,00 \pm 3,00$ м, однако именно в ЭГ это улучшение оказалось более выраженным и статистически подтвержденным.

Было выявлено, что учебно-тренировочные занятия оказали достоверное положительное влияние на способность студенток ЭГ выполнять упражнения «Подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами в коленях», в отличие от КГ, где изменения были незначительными. В ЭГ наблюдался статистически значимый прирост данного показателя. Можно предположить, что эффективность развития способностей к данным движениям у студенток ЭГ обусловлена сочетанием академических занятий с различными видами аэробики и целенаправленной работой над мышцами брюшного пресса. В частности, использовались такие упражнения, как «подъем туловища из положения лежа на спине с руками за головой».

В ходе исследования оценивалась способность студенток к активной гибкости и развитию силы мышц спины посредством показа-

телей «наклон туловища вперед из положения стоя» и «подъем туловища из положения лежа на животе». Было отмечено улучшение данного показателя в обеих группах.

В ходе статистической обработки данных было выявлено, что средние показатели успешности освоения упражнений аэробики существенно различаются между студентками КГ и ЭГ.

Несмотря на имеющиеся исследования, вопрос о применении разнообразных форм аэробики на академических занятиях по физической культуре студенток остается недостаточно изученным и нуждается в дальнейшем научном осмыслении.

Проведенные педагогические эксперименты **продемонстрировали**, что внедрение разработанной методики, основанной на применении различных видов аэробики, привело к заметному улучшению показателей двигательной активности и физиометрических характеристик студенток экспериментальной группы. Эти позитивные изменения, отсутствующие в контрольной группе, свидетельствуют о высокой эффективности подхода экспериментальной методики в рамках академических занятий по физической культуре.

Литература

1. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. // Учебное пособие. М.: Спорт, 2015. – 120 с.
2. Зиновьева Ю.А., Золотухина М.Н. Базовая оздоровительная аэробика. // Учебное пособие. Томск, Сибирский гос. мед. ун-т, 2010. – 140 с.
3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Сиротина Е.С., Капранова О.С. Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы. // Учебник. М.: Спорт, 2024. – 304 с.
4. Пиянзин А.Н. Теория физической культуры и спорта. // Учебное пособие. Тольятти, ТГУ, 2017. – 80 с.
5. Ревенко Е.М. Индивидуальные особенности студентов, выбравших в рамках физического воспитания разные виды двигательной активности. // The education and science journal. 2017, Vol. 19, P.157-174.
6. Токарь Е.В. Аэробика в вузе. // Учебное пособие. Благовещенск, Амурский гос. ун-т, 2013. – 146 с.
7. Удалова Е.П., Южакова Н.В. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений. // Учебно-методическое пособие. Волгоград, Волгоградский филиал РАНХиГС, 2016. – 86 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. М.: Академия, 2003. – 450 с.