

УДК 796.011.3

**Влияние аэробики на развитие физических качеств студенток
финансового университета**

Копытина Светлана Сергеевна

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва

Аннотация. В настоящее время особую актуальность приобретает тема разнообразия процесса проведения занятий физической культурой студентов. Применяются новые инструменты обучения, меняется подход к подбору материала учебного занятия. Включение элементов аэробики в занятия студенток фитнесом должно положительно сказаться на их общем физическом благополучии и, благодаря эмоциональному вовлечению и использованию современной музыки, поднять мотивацию к посещению самого предмета. В статье представлено исследование по оценке влияния средств аэробики на улучшение уровня физического развития студенток финансового университета.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура в вузе, аэробика, физическое развитие студенток.

**Influence of aerobics on the development of physical qualities
of finance university students**

Kopytina Svetlana Sergeevna

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract. Currently, the topic of diversity in the process of conducting physical education classes for students is of particular relevance. New teaching tools are being used, and the approach to selecting the material for a training session is changing. The inclusion of aerobics elements in fitness classes among female students should have a positive impact on their overall physical well-being, and, through emotional involvement and the use of modern music, increase motivation to attend the subject itself. The article presents a study on the impact of aerobics on improving the physical development level of female students at the financial university.

Keywords: fitness, physical education at the university, aerobics, physical development of students.

ВВЕДЕНИЕ. Под термином «аэробика» принято понимать комплекс гимнастических, танцевальных и иных упражнений, развивающих аэробные возможности организма, которые выполняются поточным и серийно-поточным методами под музыкальное сопровождение [1]. Также к ней можно отнести другие виды деятельности, которые влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, например, плавание, бег, катание на лыжах, коньках, езду на велосипеде и другие [2].

Оздоровительная аэробика классифицируется по следующим признакам: возраст (от дошкольного до старшего поколения); пол (для женщин и мужчин); уровень подготовленности (начинающие и продвинутые); содержание занятий (степ, танцевальная, беговая, интервальная, силовая и др.); использование тех или иных снарядов (степ-платформы, боди-бары, слайды, эспандеры, фитболы и так далее); в воде (аквааэробика) [3].

Значение данных занятий также весомо: они благоприятно влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшают эффективность вентиляции легких, снижают уровень стресса, развивают физическую и интеллектуальную работоспособность, уменьшают вероятность формирования злокачественных новообразований и сахарного диабета, положительно влияют на иммунитет, а также способствуют предупреждению ишемической болезни сердца и атеросклероза. Также при совмещении со здоровым и правильным питанием они способны помочь при снижении веса [4].

Среди противопоказаний к занятиям аэробикой следует выделить старость, заболевания сердца, варикоз, вегетососудистую дистонию и другие [3].

Таким образом, занятия аэробикой помогают не только улучшить физические способности, но и эмоциональное состояние, положительно влияя на здоровье и внешний вид [5]. Более того, в современном мире молодежи модно заниматься спортом, в том числе и аэробикой, потому что, во-первых, существует разнообразие выполняемых упражнений, во-вторых, музыка, под которую проводятся тренировки, способствует повышению эмоционального фона, а в-третьих, занятия позволяют реализовать индивидуальные таланты [6].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В качестве испытуемых были привлечены 32 студентки 1 курса Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, и именно он стал базой для проведения исследования. Сначала были проведены анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, а также анкетирование. Полученные при использовании теоретических методов исследования результаты позволили провести среди студенток предварительное тестирование. Далее их разделили на 2 группы: контрольную и экспериментальную (по 16 человек в каждой). Первая группа занималась по обычной программе, а во вторую были внедрены различные средства аэробики. Ближе к концу семестра студентки прошли то же самое тестирование, что и в начале. Полученные результаты подверглись обработке с помощью математико-статистических методов и были занесены в таблицы для подведения итогов. Весь педагогический эксперимент проходил в 1 семестре учебного года (с сентября по декабрь 2023 г.).

Проведение анализа научно-методической литературы и интернет-ресурсов позволило определить степень влияния аэробики на организм человека, методику составления учебных занятий с использованием средств аэробики, а также особенности внедрения таких занятий в программы других вузов. Анкетирование помогло узнать мнение студенток по интересующим вопросам. В анкету вошли 4 вопроса:

1. «Интересно ли Вам посещать занятия фитнесом, которые проводятся по стандартной программе?»
2. «Вы посещаете каждое учебное занятие по физической подготовке?»
3. «Занимались ли Вы когда-нибудь каким-либо видом аэробики?»
4. «Хотели бы Вы заниматься аэробикой в рамках занятий фитнесом в вашем вузе?»

Варианты ответов также были определены и звучали следующим образом: «да», «нет», «затрудняюсь ответить». Далее, в соответствии с итогами, полученными из ответов студенток, а также после анализа научно-методической литературы и интернет-ресурсов был сформирован экспериментальный учебно-тематический план. В него вошли теоретические и практические основы занятий аэробикой. Практические основы были представлены изучением всевозможных средств различных видов аэробики: степ, интервальной, беговой, танцевальной и так далее. Занятия экспериментальной группы строились по следующему плану: разминка (15 минут), основная часть (применение различных средств аэробики с доступным инвентарем и без него – 30 минут), заключительная часть (растяжка – 15 минут). В теоретическую часть вошли такие разделы, как: «Что такое фитнес?», «Что такое аэробика?», «Какие существуют виды аэробики?», «Чем они отличаются друг от

друга?», «Какие физические качества воспитывают занятия аэробикой?», «Теоретическое изучение техники выполнения упражнений» и другие.

Диагностика рентабельности разработанного экспериментального учебно-тематического плана была проведена через выполнение тестовых заданий, которые включали упражнения по общефизической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Список упражнений и сведения о системе их оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень контрольных упражнений и система их оценивания

№	Упражнение	Баллы					
		5	4	3	2	1	0
ОФП							
1	Прыжки через гимнастическую скакалку – 100 прыжков	0	1	2	3	4	5 и более
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	30	25	20	15	10	9 и менее
3	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, колени согнуты	60	50	40	30	25	24 и менее
СФП							
4	Планка	0	1	2	3	4	5 и более
5	Стульчик	0	1	2	3	4	5 и более
6	Напрыгивания на степ-платформу за 30 с	30	25	20	15	10	9 и менее

Данные упражнения позволяют наиболее точно отследить степень изменений в физической подготовленности студенток. Так, при выполнении прыжков на скакалке, планок и стульчиков тестируемые должны допустить как можно меньше ошибок. Для успешного выполнения планки и стульчика студентки должны находиться в принятом положении не менее 30 секунд. Делая отжимания, упражнения на пресс и напрыгивания, занимающиеся должны ориентироваться на максимальное количество повторений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты, полученные после подведения итогов анкетирования, говорят о том, что опрошенные студентки не могут дать однозначные ответы на первые три вопроса. Наибольшие трудности с ответом возникли на вопросе, касающемся интереса к посещению занятий, которые проводятся по стандартной программе. 16 человек из 32 (что составляет 50 %) отметили вариант «затрудняюсь ответить». Остальные 50 % разделились между вариантами «да» и «нет» поровну. Немного иная ситуация с вопросом о самом присутствии на занятиях: 50 % девушек утверждают, что не пропускают занятия, а 50 % честно признались, что имеют пропуски. На вопрос об опыте занятий аэробикой мы получили больше всего отрицательных ответов. 24 студентки (75 %) поставили отметку в графе «нет», 8 (25 %) отметили «да». И только на четвертый вопрос все опрошенные ответили «да»: девушки хотели бы заниматься аэробикой в рамках учебных занятий по фитнесу.

После подведения итогов анкетирования девушки, которые приняли в нем участие, прошли предварительное тестирование. Результаты, показанные студентками, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования

Группа	M	δ	m
Контрольная	5	1,8	0,5
Экспериментальная	4,7	2,5	0,6
$TЭмт = 0,3$			

Начальные результаты, показанные обеими группами, свидетельствуют о том, что перед внедрением учебно-тематического плана все студентки имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности.

Определение достоверности различий проводилось с помощью вычисления t-критерия Стьюдента. В нашем случае он равен 0,3. Поскольку это значение меньше критического значения при $p=0,05$, следует сделать вывод, что различия между группами не являются достоверными.

После проведения предварительного тестирования в занятия экспериментальной группы были включены средства из различных видов аэробики. Спустя 3 месяца мы провели заключительное тестирование. Результаты, показанные студентками, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты заключительного тестирования

Группа	M	δ	m
Контрольная	9,8	2,9	0,6
Экспериментальная	11,7	2,5	0,6
$TЭмт = 1,6$			

Как видно из таблицы 3, баллы, полученные девушками из обеих групп, значительно выросли. В контрольной группе произошел прирост на 4,8 балла (49 %), в экспериментальной – на 7 баллов (60 %). Кроме того, стоит отметить, что посещаемость занятий и мотивация к работе у студенток второй группы значительно возросли. Это подтверждают полученные числовые и процентные показатели, а также визуальное наблюдение за поведением и настроением занимающихся.

Значение t-критерия Стьюдента в данном случае равно 1,6. Достоверность различий не была достигнута, так как это значение по оси значимости находится в зоне незначимости.

ВЫВОДЫ. Применение средств аэробики на занятиях фитнесом у студенток Финансового университета при Правительстве Российской Федерации можно считать успешным по нескольким показателям. По физическим: девушки сумели улучшить свои физические показатели на 60 %. По мотивационным: в экспериментальной группе был отмечен особый интерес к учебным занятиям, что сказалось на их посещаемости и степени вовлеченности в процесс. По поведенческим: физическая активность имеет прямое влияние на настроение занимающихся, и было замечено, что само настроение студенток после занятий значительно улучшалось.

Данные выводы позволяют сделать заключение о том, что внедрение аэробики в занятия фитнесом в вузе может решить несколько важнейших задач, которые входят в обязанности преподавателя.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Якуб И. Ю., Старикова А. Аэробика как средство физической культуры // Молодой ученый. 2015. № 16 (96). С. 442–446.
2. Бушма Т. В., Зуйкова Е. Г., Волкова Л. М., Черкасова А. В., Липовка А. Ю. Совершенствование физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях аэробикой // Мир спорта. 2018. № 4 (73). С. 70–73.
3. Якуб И. Ю., Крутлая Т. С., Пономарев А. С. Аэробика как дисциплина на занятиях физической культурой в вузе // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2020. № 14. С. 109–112.
4. Максимова Т. А., Кучин Р. В., Нененко Н. Д., Черницына Н. В., Стогов М. В. Оценка эффективности аэробики на занятиях по физической культуре у студенток специальной медицинской группы // Человек. Спорт. Медицина. 2018. № 8 (18). С. 147–153.
5. Бушма Т. В., Зуйкова Е. Г., Волкова Л. М., Липовка А. Ю. Аэробика как средство повышения мотивации студенток второго курса к занятиям физической культурой // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. № 2(14). С. 870–876.
6. Ковшуря Т. Е., Ковшуря Е. О., Власова З. Н., Плотникова С. С. Исследование мотивации студентов не физкультурного профиля к занятиям на курсе спортивного совершенствования по спортивной аэробике // European Social Science Journal. 2017. № 9. С. 312–316.

REFERENCES

1. Yakub I. Y. and Starikova A. (2015), “Aerobics as a means of physical culture”, *Young scientist*, No. 16 (96), pp. 442–446.
2. Bushma T. V., Zuikova E. G., Volkova L. M., Cherkasova A. V. and Lipovka A. Y. (2018), “Improving physical culture and health technologies in aerobics classes”, *World of Sports*, No. 4 (73), pp. 70–73.
3. Yakub I. Y., Kruglaya T. S. and Ponomarev A. S. (2020), “Aerobics as a discipline in physical education classes at a university”, *Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference “Science and Society”*, No. 14, pp. 109–112.
4. Maksimova T. A., Kuchin R. V., Nenenko N. D., Chernitsyna N. V. and Stogov M. V. (2018), “Evaluation of the effectiveness of aerobics in physical education classes among students of a special medical group”, *Human. Sport. Medicine*, No. 8 (18), pp. 147–153.
5. Bushma T. V., Zuikova E. G., Volkova L. M. and Lipovka A. Y. (2019), “Aerobics as a means of increasing the motivation of second-year female students to engage in physical education”, *Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them*, No. 2 (14), pp. 870–876.
6. Kovshura T. E., Kovshura E. O., Vlasova Z. N. and Plotnikova S. S. (2017), “A study of the motivation of non-physical education students to take part in a sports improvement course in sports aerobics”, *European Social Science Journal*, No. 9, pp. 312–316.

Поступила в редакцию 01.04.2024.

Принята к публикации 29.04.2024.