

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ГУМАНИТАРНОГО УВО НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Мицкевич Д.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В последние годы повышается внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с ухудшением здоровья специалистов-выпускников высшей школы, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки и последующим снижением функциональных резервов организма и работоспособности [3]. Так как ведущим видом деятельности студенческой молодежи является учебная, то приходится ограничивать естественную двигательную активность и длительное время поддерживать неудобную статическую позу, сидя за компьютером или учебным столом. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма, в том числе и центральной нервной системы: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций [1, 2, 4].

Физическая подготовка студентов 1–2 курсов гуманитарного УВО является не только важнейшим средством всестороннего развития, но и средством максимального повышения функционального резерва организма. Занятия оздоровительной аэробикой направлены на развитие всех физических качеств, необходимых для эффективной деятельности, с акцентом на повышение общей выносливости и функциональной подготовленности студенток. Следует отметить, что во всех видах оздоровительной аэробики сила в отдельных движениях не достигает абсолютных величин, и основной характеристикой скоростно-силовой подготовленности является способность к проявлению силы в кратчайшие интервалы времени.

Предварительный анализ результатов динамики показателей физического состояния у студенток 1–2-го курсов в рамках констатирующего эксперимента показал, что распределение нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой не было достаточно эффективным.

В нашем исследовании определяли уровень физической подготовленности на основании результатов следующих тестов: прыжок в длину; бег 500 м; бег 100 м; поднимание туловища из положения лежа; сгибание рук из положения «упор лежа». Для этого студентки были разделены на 3 группы: контрольную (КГ), первую экспериментальную (1-ЭГ) и вторую экспериментальную (2-ЭГ).

Тест «прыжок в длину» проводился для определения у студенток уровня развития скоростно-силовых способностей. На первом этапе обследования, до применения комплексов упражнений, у студенток различие показателей составило между КГ и 1-ЭГ 6,93 см, а между КГ и 2-ЭГ 10,56 см, что свидетельствует об изначально более высоком уровне развития этого физического качества у представителей контрольной группы.

При повторном тестировании прыжка в длину было отмечено незначительное снижение показателей в контрольной и 1-ой экспериментальной группах и отмечен прирост показателей во 2-ой экспериментальной группе, что свидетельствует о росте скоростно-силовых способностей студенток после использования комплексов нормированных физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой, направленных на развитие силы (рисунок 1).

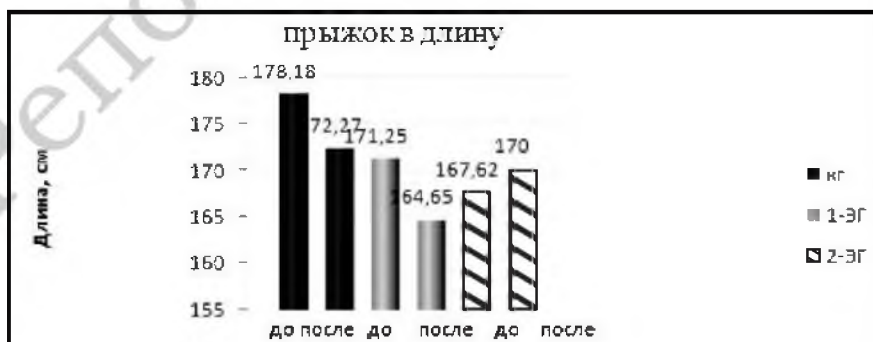


Рисунок 1 – Результаты тестирования студенток гуманитарного УВО до и после использования комплексов нормированных физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой (прыжок в длину)

Выносливостью называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы. Для определения выносливости использовался тест «бег 500 м». При первоначальном тестировании в контрольной и 2 экспериментальных группах наблюдались практически равные результаты. В контрольной группе показатель времени пробегания составил  $2,25 \pm 0,11$  мин, в 1-й экспериментальной группе –  $2,27 \pm 0,12$  мин, а во 2-й экспериментальной группе –  $2,19 \pm 0,26$  мин. После применения комплексов физических нагрузок в течение двух месяцев разница показателя скорости пробегания дистанции 500 м не-

сколько уменьшилась по сравнению с первоначальным состоянием и составила: 0,02 с в КГ; 0,09 с в 1-ЭГ и 0,04 с во 2-ЭГ. Следует отметить, что лучший результат наблюдался в 1-ЭГ (рисунок 2).

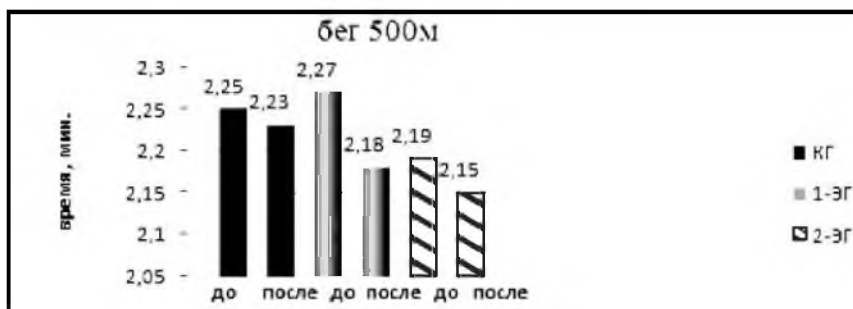


Рисунок 2 – Результаты тестирования студенток гуманитарного УВО до и после использования комплексов нормированных физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой (бег 500 м)

Таким образом, после занятий аэробикой в соответствии с программой «Аэробика», а также после использования комплексов нормированных физических нагрузок, у студенток гуманитарного ВУЗа выявлена тенденция к уменьшению времени пробега дистанции 500 м, что свидетельствует о совершенствовании физического качества выносливости, особенно в группе студенток, где использовались нагрузки, направленные на развитие аэробных возможностей.

Анализируя результаты теста «бег 100 м», который использовался для определения уровня развития быстроты у студенток, следует отметить, что до экспериментального воздействия время пробега дистанции в контрольной группе составило  $17,86 \pm 1,42$  с и было на 0,33 и 0,44 с меньше, чем у студенток 1 и 2-й экспериментальных групп соответственно. При повторном тестировании показатели в контрольной группе улучшились на 0,27 с, в 1-й экспериментальной – на 0,29 с, а во 2-й экспериментальной – на 0,22 с (рисунок 3).

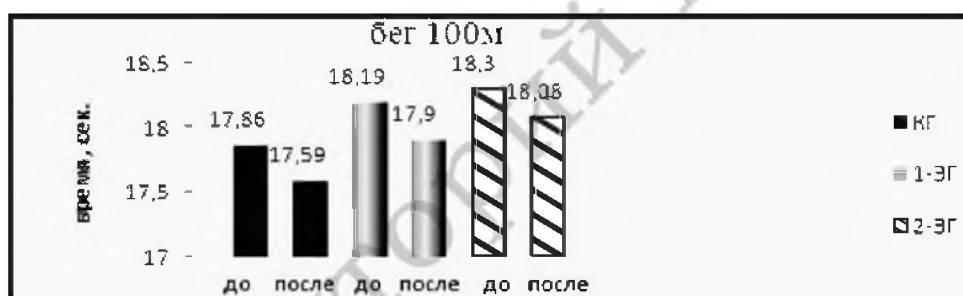


Рисунок 3 – Результаты тестирования студенток гуманитарного УВО до и после использования комплексов нормированных физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой (бег 100 м)

Таким образом, как после занятий аэробикой в соответствии с учебной программой «Аэробика», так и после применения комплексов физических нагрузок у студенток наблюдалось повышение уровня развития физического качества быстроты.

Для оценки силы рук использовался тест «сгибание рук из положения упор лежа». При первоначальном измерении в 1-й экспериментальной группе показатели были выше, чем в контрольной, на 2,16 и на 4,63 раз чем во 2-й экспериментальной. После проведения комплексов физических упражнений на занятиях аэробикой в течение двух месяцев прирост показателей наблюдался в двух экспериментальных группах и составил 3,57 раз в 1-й экспериментальной группе и 0,28 раз во 2-й экспериментальной группе (рисунок 4).

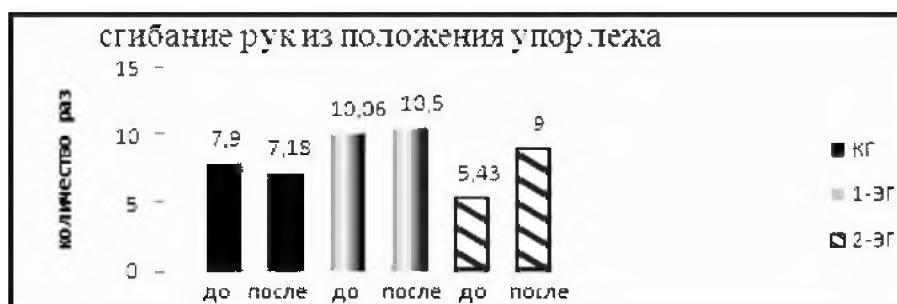


Рисунок 4 – Результаты тестирования студенток гуманитарного УВО до и после использования комплексов нормированных физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой (сгибание рук из положения упор лежа)

Таким образом, после использования комплексов упражнений у студенток улучшились показатели, характеризующие силу рук, особенно в группе, где применялись физические упражнения, направленные на развитие силы.

Гибкость определяется наибольшей величиной амплитуды движений звеньев человеческого тела в разных направлениях. Термином «гибкость» пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам используют термин «подвижность». В данной работе нами представлены результаты подвижности в суставах позвоночного столба, которая определяется тестом «наклон туловища вперед из положения сидя». Анализируя результаты теста, следует отметить, что при первоначальном измерении в контрольной и 1-ой экспериментальной группах наблюдались практически равные результаты: КГ – 11,54±7,90 см, 1-ЭГ – 10,06±4,17 см. Во 2-й экспериментальной группе показатели были хуже составили 8±5,03 см до экспериментального воздействия. После применения комплексов нормированной нагрузки результаты в контрольной группе улучшились на 0,46 см, в 1-й экспериментальной – на 2,94 см, а во 2-й экспериментальной – на 4,25 см. Значительный рост показателей в 1-й и 2-й экспериментальных группах в данном тесте после применения экспериментального воздействия можно объяснить использованием большего числа упражнений на растяжку на занятиях оздоровительной аэробикой (рисунок 5).

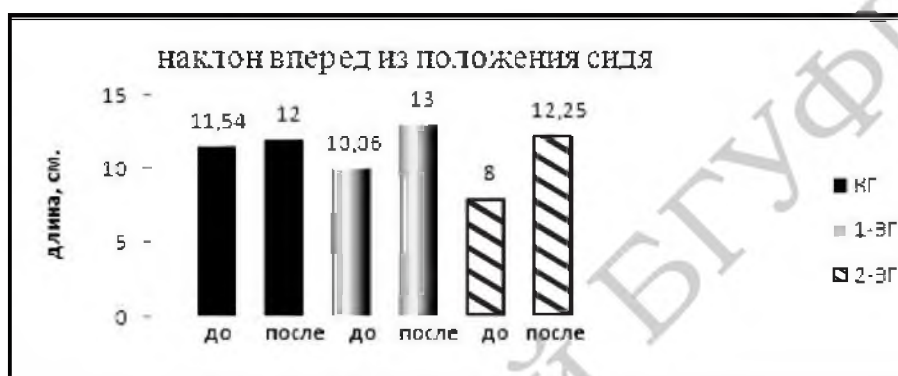


Рисунок 5 – Результаты тестирования студенток гуманитарного УВО до и после использования комплексов нормированных физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой (наклон вперед из положения сидя)

Таким образом, физическая подготовленность студенток 1–2-го курсов гуманитарного УВО соответствуют среднему уровню. На протяжении 2012/2013 учебного года (октябрь – апрель) после занятий по учебной программе «Аэробика», разработанной кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «БГЭУ», у студенток наблюдался рост показателей физической подготовленности (быстроты, гибкости и выносливости), при этом наблюдалось некоторое снижение показателей силы и силовой выносливости.

Использование комплекса нормированных физических нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой, направленного на развитие выносливости, способствовало совершенствованию аэробных, скоростно-силовых возможностей и гибкости студенток. Комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц, улучшал все исследуемые физические качества студенток, при этом наблюдался более значительный рост качества силы, силовой выносливости и гибкости.

Данное исследование позволило сделать выводы, что занятия аэробикой без учета индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, адаптационных возможностей организма к разному характеру, объему и интенсивности физических нагрузок не являются полноценными. Для более развернутого изучения физической подготовленности студенток был выбран метод распределения по группам для занятий физическими упражнениями на основе пальцевой дерматоглифики. Исследования по данной теме продолжаются.

1. Алькова, С.Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов: дис. ... канд. нед. наук : 13.00.04 / С.Ю. Алькова. – Сургут, 2002. – 169 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш. нед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
3. Никифорова, С.А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи: дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / С.А. Никифорова. – Челябинск, 2008. – 187 с.
4. Семенов, Л.А. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ / Л.А. Семенов, П.В. Шлыков // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 1. – С. 43–46.