

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП-АЭРОБИКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Захарченко Ольга Александровна

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос об эффективности использования степ-аэробики на занятиях по физической культуре с целью оптимизации нагрузки в учебном процессе. В статье приведены результаты динамики показателей физического развития студенток занимающихся по экспериментальной программе.

Ключевые слова: степ-аэробика, двигательная активность, физическая культура, оптимизация, студентки.

USING STEP AEROBICS IN STUDENTS' LESSONS

Zakharchenko Olga Alexandrovna

Gomel State University named after F. Skorina,
Gomel, Belarus

Annotation: This article discusses the issue of the effectiveness of the use of step aerobics in physical education classes in order to optimize the load in the educational process. The article presents the results of the dynamics of indicators of physical development of female students involved in the experimental program.

Key words: step aerobics, motor activity, physical culture, optimization, female students.

Исходя из анализа физической подготовленности студентов первого курса можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности находится на уровне ниже среднего. В связи с этим можно утверждать, что основным проблемным полем для преподавателей физической культуры в вузе является оптимизация физической активности студентов.

Актуальность. В существующей программе по физической культуре присутствует определенная ограниченность используемых средств двигательной активности таких как: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и у большинства студентов не вызывает должного интереса. Использование средств современных видов оздоровительной тренировки сможет вызвать интерес к занятиям физической культурой и повысить мотивацию студентов, что, в свою очередь, будет способствовать увеличению эффективности педагогического процесса. Применение степ-аэробики в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе будет способствовать не только повышению функционального потенциала студенток, но и в значительной степени окажет положительное влияние на физическую работоспособность [6].

Занятия с использованием степ-платформы являются одним из видов оздоровительной аэробики и пользуются большой популярностью. Данный вид имеет преимущество в своей многообразии (базовая степ-аэробика (Step-basic), Step-comb, Step advanced, Step-interval, танцевальная степ-аэробика, степ-

аэробика с использованием дополнительного инвентаря) и дозировании тренировочных нагрузок по средством темпа музыкального сопровождения [2].

В процессе занятия с использованием степ-платформы решается комплекс основных задач таких как: оптимизация основных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной, опорно-двигательной, нейро-гормональной), укрепление суставно-связочного аппарата и мышечной ткани, развитие основных физических качеств а также улучшение психоэмоционального состояния [1].

Тренировочные занятия по степ-аэробики проходят в аэробном режиме. Аэробные тренировки экономизации деятельности организма, которая, в свою очередь, способствует снижению тонуса симпатического и увеличением тонуса парасимпатического отдела нервной системы [3].

Целью исследования явилось изучение эффективности учебных занятий с использованием степ-аэробики.

В ходе экспериментального исследования были использованы следующие методы: методы педагогического исследования (педагогическое тестирование); опрос (анкетирование); педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

С целью изучения предпочтений студентов к видам двигательной активности был проведен опрос студенток первого курса (рис. 1.). Исходя из результатов опроса можно сделать выводы, что наибольший интерес у респондентов вызвали занятия с использованием степ-аэробики (39%).

Педагогический эксперимент проводился на базе «Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины» со студентами основного отделения. В эксперименте принимали участие 30 студенток первого курса которые были поделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) – 15 человек и контрольную (КГ) – 15 человек. Педагогический эксперимент проводился в течении учебного года с сентября 2021 года по май 2022 года.

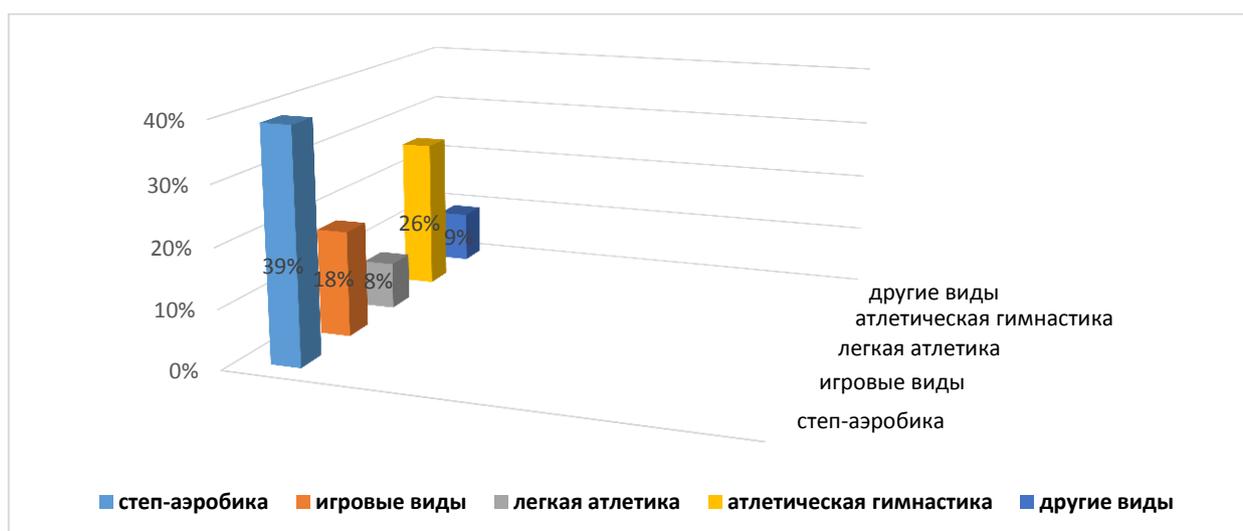


Рис. 1. Результаты изучения интереса студентов к видам физической активности

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной программе с использованием степ- платформы, а в контрольной группе проводились учебные занятия предусмотренные программой.

В экспериментальные программы по степ-аэробике были включены упражнения силовой направленности с использованием гантелей и утяжелителей для более эффективного развития физических качеств.

Для оценки уровня физической подготовленности и динамики ее развития применялись тесты для определения уровня физических качеств (поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с (раз); сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях за 60 с (раз); наклон, стоя на гимнастической скамейке (см); прыжки через скакалку за 30 с (раз); прыжок в длину с места (см); челночный бег 4×9, (с)) [4].

Для определения показателей уровня функционирования системы дыхания и определения деятельности сердечно - сосудистой системы были использованы проба Штанге, проба Генче и проба индекс Руфье. [5].

Все тесты были проведены до начала эксперимента и после его окончания. Все результаты были занесены в таблицу 1 и 2.

Таблица 1

Сравнительные показатели уровня физической подготовленности (n=20)

Контрольные тесты	До начала эксперимента x ±δ		После проведения эксперимента x ±δ	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с (раз)	30,4 ± 3,01	29,75±5,1	34±3,06	44,6±1,8
сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях за 60 с (раз)	15,5±1,31	15,4±1,8	20,4±1,7	24,5±1,67
наклон, стоя на гимнастической скамейке (см)	8,05±2,43	8,1±2,57	9,2±1,64	10,85±1,6
прыжки через скакалку за 30 с (раз)	48,2±2,9	48,95±2,32	50,9±2,29	55,8±1,6
прыжок в длину с места (см)	156,6±6,83	157,65±7,27	159,85±5,7	164±1,41
челночный бег 4×9, (с)	10,19±0,33	10,165±0,44	10,04±0,27	9,33±0,18

По результатам проведенного эксперимента и приведенным в таблице 1 данным, можно сделать выводы, что до начала проведения экспериментальной работы все показатели в контрольной и экспериментальной группах в начале семестра были приблизительно равны. В конце учебного года, наблюдается динамика показателей тестирования как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако, наибольший прирост наблюдался в экспериментальной группе. Наиболее явной разницы в результатах экспериментальной группы была в тестах: поднимание туловища из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, челночный бег 4×9.

Оценка проведенных гипоксических проб для оценки дыхательной системы и пробы для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы, представленные в таблице 2, также позволяют отметить улучшения в обеих группах. У участниц экспериментальной группы наблюдаются более высокие динамические изменения по сравнению с контрольной группой.

Таблица 2

Динамика показателей состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (n=20)

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента $x \pm \delta$	После эксперимента $x \pm \delta$	До эксперимента $x \pm \delta$	После эксперимента $x \pm \delta$
Проба Штанге (с)	41,1 ± 1,7	44,6 ± 1,8	39,4 ± 1,8	51,2 ± 4,6
Проба Генче (с)	23,2 ± 1,8	25,7 ± 1,3	22,5 ± 1,5	31,1 ± 1,4
Проба индекс Руфье	12,5 ± 1,4	10,6 ± 1,1	11,1 ± 0,4	7,05 ± 0,9

Обобщая вышеизложенные результаты проведенного педагогического эксперимента можно сделать выводы что все показатели экспериментальной группы отличались большей динамикой, что свидетельствует о сдвигах в положительную сторону в деятельности кардиореспираторной системы, в повышении ее экономичности. На основании этого можно сделать выводы об эффективности применения степ-аэробики на учебных занятиях со студентами, способствующими более эффективному развитию основных физических качеств и функциональной подготовленности студенток.

Вывод: на основании полученных данных можно сделать констатировать, что апробация проведенной экспериментальной программы с использованием степ-аэробики на учебных занятиях со студентками подтвердила, что применение такой разновидности аэробной нагрузки целесообразно использовать для более эффективного развития физической подготовленности в целом. Сбалансированное применение кардио и силовых нагрузок способствовало более динамическому повышению физических параметров и параметров функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, что и может свидетельствовать об эффективном оздоровительном воздействии на организм занимающихся.

Список литературы

1. Арбеева, М.Ш. Степ-аэробика в программе физического воспитания для студентов вузов / М.Ш. Арбеева, Л.П. Маслова, Сергина Т.И – Казань: КФУ, 2014.- 43 с.
2. Захарченко, О.А. Аэробика как эффективное средство развития физических качеств студентов / О. А. Захарченко, Д. Д. Захарченко // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, Чурапча, 29 марта 2017 года / Под редакцией С. С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2017. – С. 229-233.
3. Каганер, Т. А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое развитие студенток / Т. А. Каганер // Мир науки. – 2017. – Т. 5. – № 4. – С. 35.
4. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"». – 2013. – 125с.
5. Богданова, Е.А. Метрономное дыхание с пробами Штанге-Генча, его влияние на сердечный ритм / Е. А. Богданова, Н. Г. Зуева, Е. В. Пименова, Н. Б. Суворов //

Биотехносфера. – 2017. – № 1(49). – С. 29-34.

6. Пушкина, В.Н. Повышение эффективности физического воспитания студентов средствами степ-аэробики / В. Н. Пушкина, Н. В. Оляшев, А. Д. Мальченко [и др.] // Мир науки. – 2016. – Т. 4. – № 6. – С. 34.

УДК 37.01

ОБ ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В КОНТЕКСТЕ ФГОС

Зуева Татьяна Николаевна

ГАУ ВПО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Новосибирск, Россия

Аннотация: В статье рассмотрена проблема преемственности в физическом воспитании на уровнях дошкольного и начального образования. Определено, что преемственность в дошкольно-школьном образовании рассматривается в основном в вопросах содержания педагогического процесса. Недостаточно изученными и методически разработанными остаются вопросы обеспечения технологичности физического воспитания, управление которого ныне реализуется на базе применения системно-кибернетического подхода.

Ключевые слова: уровни организации образования, преемственность, физическое воспитание, ФГОС, образовательные программы.

ON ENSURING CONTINUITY IN PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF GEF

Zueva Tatiana.N.

Novosibirsk Institute of Training and Further Training of Specialists in
Education, Novosibirsk, Russia

Annotation: The article considers the problem of continuity in physical education at the levels of preschool and primary education. It has been determined that continuity in preschool education is considered mainly in matters of the content of the pedagogical process. Insufficiently studied and methodically developed are the issues of ensuring the manufacturability of physical education, the management of which is now implemented on the basis of the system-cybernetic approach.

Keywords: the levels of educational organization, the continuity, the physical education, GEF, the educational programs.

Актуальность. Изменения, происходящие на всех уровнях организации образования и в системе общественных связей, определяют как актуальную проблему преемственности. На ее решение направлены нормативно-правовые документы (Закон об образовании РФ, Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), примерные основные образовательные программы, др.), определяющие акценты в содержании деятельности участников образовательных отношений, учитывающие требования и условия обеспечения преемственности. В последние годы происходит обновление нормативно-правовых документов, в целом сохраняется целостность и преемственность образовательного пространства, составляющие важные