

УДК 796.41:378.147

*И. А. Назаренко<sup>1)</sup>, О. П. Азимок<sup>2)</sup>*

<sup>1)</sup>г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

<sup>2)</sup>г. Гомель, ГГМУ

## **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА: ИНТЕГРАТИВНЫЙ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД**

Актуальность совершенствования системы физического воспитания в вузе обусловлена необходимостью противодействовать гиподинамии, способствовать повышению умственной работоспособности и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни у студенческой молодежи [2]. Традиционные программы зачастую носят шаблонный характер и слабо учитывают интересы современной молодежи [1]. Оздоровительная аэробика, обладая высокой эмоциональной привлекательностью, вариативностью и доказанным тренирующим эффектом, представляет собой эффективное средство решения этих задач [4]. Однако ее потенциал реализуется не полностью из-за недостаточной научно-методической проработки организационных форм применительно к условиям вуза.

Для повышения эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи, необходимо использовать научно-обоснованные методы организации занятий аэробикой в вузе, основанную на интегративном и дифференцированном подходах [3, 5].

Интегративная модель физического воспитания рассматривает занятие аэробикой не как изолированную двигательную активность, а как комплексную педагогическую систему, интегрирующую три блока, а именно:

- оздоровительно-развивающей направленности с акцентом на развитие кардиореспираторной функции организма, координации, повышение функционального состояния скелетных мышц;

- образовательно-методической направленности, с акцентом на формирование у студентов специальных знаний в области биомеханики движений, физиологических основ выполнения физической нагрузки, основ самостоятельного построения тренировочных программ (фитнес-грамотность);

- психолого-мотивационной направленности с акцентом на создание условий для положительных эмоций, снятия умственного напряжения, повышения самооценки и формирования внутренней мотивации к регулярным занятиям.

Ключевым принципом дифференциации содержания занятий является отказ от единой программы для всей группы. Дифференциация осуществляется по двум основным направлениям, а именно, по конституционально-функциональному типу (на основе входного тестирования) и по двигательному опыту и интересам (модульный принцип).

В первом направлении можно выделить адаптированных студентов, с высоким уровнем подготовленности. Основная направленность упражнений для них должна быть на развитие скоростно-силовой выносливости и координационной сложности. Элементы высокой сложности с различными комбинациями и использование утяжелителей. Акцент занятий может быть направлен на хореографическую составляющую.

Для студентов со средним уровнем подготовленности, основная направленность физических упражнений должна определяться гармоничным развитием аэробных возможностей и силовой выносливости. Комбинированные нагрузки, базовые силовые упражнения с собственным весом и резиновыми амортизаторами, а также, четкая структура выполняемых комбинаций, являются основными средствами на занятиях.

Для студентов с начальными навыками или низким уровнем подготовленности, должна быть направленность на освоение основных двигательных действий, развитие и приспособление к предлагаемым нагрузкам кардиореспираторной системы. Выполнение упражнений должны включать упрощенные связки с акцентом на технику выполнения движений и контроль ЧСС. Обязательно включение элементов суставной гимнастики и постизометрической релаксации.

Для второго направления, основанного на модульном принципе, в рамках одного занятия необходимо применять параллельные «треки» внутри общей структуры занятия (подготовительная часть, основная часть, заключительная часть). Например, во время силового блока в основной части, одна подгруппа студентов выполняет упражнения с резиновыми лентами, другая – с гантелями, третья – на гимнастическом покрытии.

В качестве примера, можно привести структуру занятия для студентов со средним уровнем подготовленности:

1. Подготовительная часть (25–30 мин). Функциональная разминка, совмещенная с элементами ментальной подготовки (перекрестные движения) и дыхательной гимнастики. Цель данной разминки заключается в подготовке организма к занятию и активизации нейрокогнитивных функций.

2. Основная часть (50–55 мин) состоит из двух частей. Аэробная часть занятия (20–25 мин), направлена на изучение и выполнение комбинации из 32 счетов с постепенным усложнением (метод «сложением блоков»). Музыкальный темп 135–145 уд/мин. Силовая часть занятия (20–25 мин), включает круговую тренировку с акцентом на крупные мышечные группы (приседания, выпады, отжимания, планки, тяги) с использованием нестабильных платформ (фитбол, босу) для включения мышц-стабилизаторов. Развитие гибкости (5 мин), включает динамическую и статическую растяжку в парах с использованием принципа проприоцептивного нервно-мышечного облегчения.

3. Заключительная часть (10 мин) направлена на восстановительные дыхательные упражнения, элементы миофасциального релиза с роллами, включающими медленное прокатывание различных групп мышц (икроножные, бедра, спина, ягодицы) для снятия напряжения, поиск и удержание триггерных точек в течение 30–45 секунд для их расслабления.

Критерии эффективности проводимых занятий оценивается по ответной реакции организма студентов на предлагаемые нагрузки, с помощью динамики функциональных показателей (проба Руфье, ортостатическая проба), приросту технических навыков (оценка качества выполнения базовых шагов и комбинаций). Для повышения понимания значимости выполнения специальных двигательных действий, проводится устный опрос или тест по основам дозирования нагрузки, безопасности выполнения упражнений, самостоятельной разработке и демонстрации разминки или комбинации из 16 счетов.

Внедрение предложенной интегративной и дифференцированной методики организации занятий аэробикой позволяет трансформировать учебный процесс из обязательного мероприятия в личностно-ориентированную, практически значимую деятельность. Данный подход способствует не только повышению уровня физической подготовленности, но и формированию фитнес-грамотности, обеспечивая студентов инструментарием для самостоятельного поддержания здоровья на протяжении жизни.

## Литература

1. Бондаренко, К. К. Изменение уровня работоспособности студентов при применении специальных физических нагрузок / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, А. Н. Толстенков // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с

международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2020 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург : Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2021. – С. 66–72.

2. Минковская, З. Г. Определение уровня физической подготовленности организма студенток ГомГМУ / З. Г. Минковская, Г. В. Новик, О. П. Азимок // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2019. – С. 196–198.

3. Назаренко, И. А. Перспективы использования упражнений с миниболами по оздоровительной системе «Пилатес» на занятиях физической культурой / И. А. Назаренко, С. В. Мартинович // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры : сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции. Часть 1, Волгоград, 01–02 февраля 2023 года / Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 226–229.

4. Никитина, А. А. Изменение биомеханических параметров движения в гимнастических упражнениях при утомлении скелетных мышц / А. А. Никитина, К. К. Бондаренко // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, Воронеж, 14 мая 2020 года / Под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью "РИТМ", 2020. – С. 432–437.

5. Толстенков, А. Н. Взаимосвязь специальных физических нагрузок с уровнем работоспособности студентов / А. Н. Толстенков, К. К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2020. – № 5(122). – С. 56–61.