

УДК 796.41 (076)

***ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И
ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ***

Караева Г. Р.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им.

К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье кратко охарактеризовано понятие «аэробика» и история его возникновения, а также представлен обзор исследований о влиянии занятий аэробикой на психическое и физическое состояние и здоровье студентов. Авторы предлагают комплекс упражнений, направленный на снятие напряжения и снижение уровня стресса.

Ключевые слова: аэробика, психологическое состояние, физическое состояние, студенты

***INFLUENCE OF AEROBICS CLASSES ON THE MENTAL AND
PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS***

Karaeva G. R.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

The article briefly describes the concept of «aerobics» and the history of its origin, and also provides an overview of studies about the impact of aerobics on the mental and physical state and health of students. The authors offer a set of exercises aimed at relieving tension and reducing stress levels.

Key words: aerobics, psychological state, physical state, students.

Актуальность.

Аэробика как форма физической активности занимает важное место в современном фитнесе. В последние десятилетия растёт интерес к тому, как физическая активность влияет на психическое и эмоциональное состояние человека. Аэробика становится всё более актуальной в свете увеличения стрессовых факторов в жизни человека. Актуальность данного вида физической нагрузки заключается в том, что она не только позволяет улучшить физическую форму и здоровье, но и способствует оптимизации психологического состояния, самосознания и эмоционального благополучия.

Аэробика – это вид физической активности, который включает в себя танцевальные движения и ритмичные упражнения, выполняемые под музыку. Она является отличным способом сбалансировать тело и расслабить ум, поскольку требует сосредоточения на движениях и ритме, а также может иметь различные уровни сложности.

Цель исследования – рассмотреть влияние занятий аэробикой на психологическое и эмоциональное состояние студентов, а также описать способы и возможности применения упражнений в повседневной жизни для снятия напряжения и снижения стресса.

Методология исследования. Аэробика – это форма физической активности, которая включает в себя ритмичные и интенсивные упражнения, направленные на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы, сжигание калорий и улучшение общего состояния здоровья. Занятия аэробикой обычно сопровождаются музыкальным фоном и могут включать различные элементы, такие как танцы, шаги, силовые упражнения и растяжку. Организация занятий может иметь как групповой, так и индивидуальный формат, и зачастую происходит под руководством тренера.

Сам термин «аэробика» (от греческого слова «аеро», что означает «воздух» и латинского «vita», что означает «жизнь») был введен в 1960-х годах. Он обозначает практику физической активности, которая требует кислородного обмена и уделяет внимание степени выносливости организма. До появления аэробики популярными были программы ритмической гимнастики, шейпинг и другие, однако настоящая эра аэробики начинается с работы американского кардиолога доктора Кеннетта Купера, который в 1968 году выпустил книгу «Aerobics».

В своей книге Купер провёл исследования, доказывающие, что регулярные аэробные упражнения могут значительно улучшить здоровье и физическую форму. После выхода работы Купера аэробика быстро завоевала популярность в США и за её пределами. В 1970-х годах это направление стало массовым явлением: тренировки включали элементы танца, силовые упражнения и упражнения на растягивание.

В 1980-е годы аэробика приобрела популярность благодаря видеозанятиям и профессиональным тренерам, таким как Джейн Фонда, которая выпустила серию видеоуроков. Эта эпоха стала знаковой для фитнес-Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

индустрии и сильно повлияла на общественное восприятие физической активности и здоровья.

В последние десятилетия аэробика продолжает эволюционировать: возникают новые форматы (степ-аэробика, водная аэробика, танцевальная аэробика (Zumba) и многие другие), широко используется дополнительное оборудование (степ-платформы, Bosu, петли TRX, различные подвесные конструкции). Каждое из направлений предлагает собственные уникальные подходы и позволяет людям выбирать то, что больше всего соответствует их интересам и уровню физической подготовленности. Сегодня аэробика остается важной частью фитнеса и физкультуры, предлагая разнообразные виды тренировок для людей всех возрастов и уровней подготовки. Аэробные упражнения используются не только для улучшения физической формы, но и как способ снятия стресса, улучшения настроения и поддержания здорового образа жизни.

В современных условиях, связанных с развитием физкультурно-оздоровительной деятельности среди студентов, особое внимание уделяется изучению организации занятий, которые влияют не только на улучшение адаптационных возможностей организма и оптимизацию его функционального состояния, но и на уровень вовлеченности студентов с точки зрения эмоциональной и мотивационной составляющей. Важно также учитывать, что занятия способствуют повышению психоэмоциональной устойчивости к различным стрессовым факторам.

Увеличение числа стрессовых факторов в жизни студентов обусловлено множеством обстоятельств, которые включают необходимость адаптации к новым условиям обучения, социализацию в новом коллективе, необходимость решать в короткое время большое количество задач. К этому добавляется ежегодный рост информационного потока, а также сложность совмещения учебы с работой, что еще больше усиливает психоэмоциональное напряжение. В связи с этим мы провели анализ научных исследований, посвященных

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

воздействию физкультурно-оздоровительной деятельности на психоэмоциональное состояние студентов, и выделили группу работ, исследующих использование аэробики в контексте дисциплины «Физическая культура» в вузах. Исследования, проведенные такими авторами, как Л. Н. Акулова (2011), Е. П. Удалова (2016), Т. В. Бушма (2019) подчеркивают, что аэробика представляет собой уникальную форму двигательной активности, отражающую изменения в личных предпочтениях студентов и их морфофункциональном состоянии [1, 4, 8].

Аэробика включает танцевальные упражнения, выполняемые ритмично под музыку длительное время (более 25 минут), силовые упражнения, выполняемые в партере (нагрузка на крупные мышечные группы) и упражнения на растягивание. В рамках нашего исследования мы рассматриваем аэробику как важную часть физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, основанную на личностно-ориентированном подходе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность включают в себя следующие аспекты:

1. Биологический аспект (человек, работающий с педагогом);
2. Социальный аспект (часть общественной жизни и учебного процесса);
3. Материальный аспект (инвентарь, оборудование и помещение для занятий).

Учебно-тренировочные занятия по аэробике обладают значительной вариативностью в выборе упражнений, что позволяет учитывать индивидуальные уровни подготовленности студентов в групповых занятиях. В работе Т. В. Бушма и Е. Г. Зуйкова (2015) подчеркивается, что занятия аэробикой, выполняемые под современные музыкальные мотивы, не только оказывают положительное влияние на здоровье всех систем организма, но и развивают координацию и физические качества, улучшают самочувствие и эмоциональный фон [4].

Аэробные упражнения положительно влияют на тонус нервной системы

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

благодаря нервным импульсам, возникающим при мышечных сокращениях и движениях, ощущаемых рецепторами в мышцах, сухожилиях и суставах, а также в вестибулярном аппарате. Улучшаются окислительно-восстановительные процессы и кровоснабжение головного мозга, что помогает снять утомление, возникшее после интенсивной умственной работы, и более быстро восстанавливает затраченную энергию. И. М. Сеченов, исследовавший «активный отдых», утверждал, что мышечная деятельность может восстанавливать энергию утомленных нервных центров, благодаря чему аэробные упражнения можно рассматривать как способ улучшения психофизического состояния.

Ниже перечислен примерный комплекс упражнений, который поможет привести тело в тонус и снять стресс:

1. Дыхательные упражнения:

- сядьте на пол или на стул, выпрямите спину.
- закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Вдыхайте через нос, считая до четырех, и выдыхайте через рот, считая до шести.
- повторите 5–10 раз, обращая внимание на расслабление тела.

2. Медленный шаг:

- выполняйте шаги в ритме музыки, сосредоточившись на движениях ног и ощущениях в теле.
- каждый раз, когда вы ставите ногу на пол, мысленно отмечайте, какие мышцы работают и как они ощущаются.

3. Баланс и растяжка:

- найдите опору и поднимите одну ногу, удерживая равновесие.
- закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях в теле, стараясь удерживать баланс как можно дольше.
- затем выполните растяжку, обращая внимание на дыхание.

4. Танцевальные элементы:

- включите вашу любимую музыку и выполните свободные танцевальные

движения, выражая свои эмоции через тело.

– сосредоточьтесь на том, как определенные движения влияют на ваше настроение и общее самочувствие.

5. Силовые упражнения с акцентом на осознанность:

– выполните упражнения, такие как планка или приседания, обращая внимание на дыхание и чувства по мере выполнения.

– сфокусируйтесь на том, как ваше тело движется, и как вы чувствуете свое тело во время выполнения.

6. Завершение занятия:

Закончите тренировку медитацией или расслабляющей практикой. Сядьте в удобном положении, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании или повторяйте аффирмации, отмечая, как вы себя чувствуете после физической активности.

Включение релаксационных практик в самостоятельные занятия, как отмечают некоторые авторы, способствуют оптимизации психоэмоционального состояния, улучшению связи между умом и телом, повышению осознанности во время тренировок, что позволяет сделать аэробную нагрузку более эффективной и приятной [9, 10].

Говоря о психологическом здоровье, нельзя оставить без внимания здоровье физическое. Аэробные упражнения оказывают ряд положительных воздействий на организм студента, что отражается на общем физическом состоянии, физической и функциональной подготовленности:

1. Регулярные аэробные нагрузки способствуют увеличению сократительной способности миокарда, ударного объема сердца и максимального сердечного выброса, а также повышают устойчивость сердца к длительным нагрузкам [3]. Это ведет к увеличению просвета коронарных сосудов и плотности капилляров, а также снижению реакции миокарда на стрессовые факторы. Занятия аэробикой способствуют увеличению просвета и эластичности магистральных и периферических сосудов. Происходит

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

увеличение плотности капилляров, улучшается кислородное, гормональное и питательное обеспечение тканей. Общий объем циркулирующей крови, уровень гемоглобина и количество эритроцитов возрастает, что улучшает кислородтранспортные функции крови.

2. Повышается плотность митохондрий и капилляров, увеличивается содержание миоглобина и запасов гликогена, наблюдается незначительная гипертрофия мышечных волокон, что содействует повышению выносливости мышц при выполнении аэробных нагрузок [7], кроме того – увеличивается уровень физической подготовленности [2].

5. Аэробные упражнения способствуют легкому увеличению массы и функциональной активности некоторых желез. Они уменьшают реакцию желез на умеренные нагрузки и повышают их способность поддерживать высокую работоспособность в течение длительного времени, что изменяет чувствительность тканей к гормонам и способствует улучшению регуляции функций организма и обменных процессов [6, 7].

6. Уменьшается отложение жира. Аэробные упражнения способствуют «массажу» кишечника за счет активного воздействия окружающих мышц и тканей, включая диафрагму, что позволяет предотвращать накопление отложений в толстом кишечнике. Это особенно эффективно в сочетании с расслабляющим (симпатическим) влиянием на гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) во время физической активности [6].

Кроме того, нервно-рефлекторная стимуляция органов ЖКТ происходит благодаря воздействию на рефлекторные зоны и систему акупунктуры при выполнении определенных упражнений.

Релаксационный эффект, возникающий после тренировок, сказывается на психической сфере, а также наблюдается улучшение состояния иммунной системы.

Выводы. Таким образом, исследования подтверждают положительное влияние занятий аэробикой на психологическое и физическое здоровье
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

студентов. В рамках учебной деятельности занятия аэробикой являются актуальными и эффективными в поддержании физического, умственного и эмоционального здоровья. Доступность и разнообразие упражнений делает аэробику отличным инструментом для борьбы со стрессом для каждого студента в условиях учёбы и повседневной жизни, а также позволяет мысленно отвлечься от бесконечного потока информации и сконцентрировать внимание на самом себе и своих ощущениях.

Библиографический список

1. Акулова, Л. Н. Содержание программы занятий оздоровительной аэробикой для студентов системы дополнительного образования педагогических вузов / Л. Н. Акулова, Е. В. Богачева // Социально-экономические явления и процессы. – 2021. – №9(31). – С. 234–236.

2. Богачева, Е. В. Из опыта подготовки студентов Воронежского университета к выполнению испытаний ВФСК ГТО средствами аэробики / Е. В. Богачёва, О. Г. Барышникова // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №2 (198). – С. 31–36.

3. Брызгалова, М. В. Исследование влияние занятий аэробикой на сердечно-сосудистую систему студентов / М. В. Брызгалова, Л. А. Каймакчи, Л. В. Ананьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12 (226). – С. 55–60.

4. Бушма, Т. В. Аэробика и шейпинг как современные средства адаптации студентов к физическим нагрузкам / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2022. – №1. – С. 263–268.

5. Канина, Е. И. Динамика показателей физической подготовленности и физического развития старшеклассниц, занимающихся аэробикой / Е. И. Канина // Студенческий. – 2020. – № 37-2 (123). – С. 44–47.

6. Кашкова, М. П. Развитие функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток вуза средствами фитнес-аэробики / М. П. Кашкова, Е. Е. Лукашина // В сборнике: Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Отв. за выпуск М.А. Ермакова. Красноярск, 2023. – С. 734–738.

7. Пивнева, М. М. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы средствами оздоровительной аэробики / М. М. Пивнева, О. Г. Румба // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 5. – С. 60–65.

8. Удалов, Е. П. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / Е. П. Удалов, Н. В. Южакова. – Волгоград. – 2021. – 91 с.

9. Широкова, Е. А. Влияние занятий аэробикой с элементами фитбол-гимнастики на физическое и эмоциональное состояние студенток 3 курса / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – № S (22). – С. 301–306.

10. Shirokova, E. Physical and psychological welfare of students at higher educational establishment during “soft” fitness and classical aerobics lessons / E. Shirokova, V. Makeeva, G. Yamaletdinova, M. Shchegoleva // Bio web of conferences: First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020). – EDP Sciences, 2020. – С. 00002.

Оригинальность 79%