

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**
The use of aesthetic gymnastics in the process of physical education at the university

С. А. Лешкевич, доцент

О. В. Коркишко, старший преподаватель

А. В. Русинова, старший преподаватель

Севастопольский государственный университет

(Севастополь, ул. Университетская, 33)

Аннотация

В данной статье рассматриваются новые спортивные направления повышения двигательной активности студентов в вузе через реализацию и внедрения в дисциплину элективные курсы по физической культуре и спорту. Авторы провели анализ мотивации студентов к участию в различных видах физкультурно-спортивной деятельности и в результате исследования выявлено, что в учебных программах по физической культуре в вузе недостаточно представлено разнообразных видов двигательной активности для девушек, направленных на коррекцию телосложения, улучшение эстетики движений и формирование гибкости.

Ключевые слова: студент, мотивация, физическая культура, коррекция телосложения, физические упражнения, эстетическая гимнастика.

Summary

This article discusses new sports directions for increasing students' motor activity at the university through the implementation and implementation of elective courses in physical culture and sports in the discipline. The authors conducted an analysis of students' motivation to participate in various types of physical education and sports activities, and as a result of the study, it was revealed that the university's physical education curricula do not sufficiently represent various types of physical activity for girls aimed at correcting their physique, improving the aesthetics of movements, and building flexibility.

Keywords: student, motivation, physical education, physique correction, physical exercises, aesthetic gymnastics.

В настоящее время одним из ключевых факторов, влияющих на физическое здоровье, является крайне низкий уровень двигательной активности, который у студенческой молодежи в возрасте 18-23 лет достигает 60-70%. [1].

Физическая культура – это область, которая способствует укреплению и развитию тела и духа, а также формированию здорового образа жизни. В этой области важно осознавать, что приобретение наилучших результатов невозможно без учета мотивации и развития физических качеств [5].

Существующая система физического воспитания в вузе на текущем этапе требует усиления оздоровительной составляющей, улучшения материальной базы и разнообразия методов обучения. Недостаточная мотивация студентов к участию в занятиях физической культурой также оказывает отрицательное воздействие на уровень двигательной активности. После окончания школы студенты часто недооценивают важность предмета «Физическая культура», что сказывается на их заинтересованности в тренировках и физических упражнениях. Особенно выражено это явление среди девушек, которые испытывают трудности в поиске личной мотивации

для занятий физкультурой и спортом, ассоциируя это с недостаточно увлекательным содержанием дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях [4].

Поиск путей повышения эффективности обучения физической культуре, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности и предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта. В учебной дисциплине «физическая культура и спорт» можно предоставлять студентам в процессе обучения не только отдельные виды спорта, но и наиболее популярные нетрадиционные системы физических упражнений [2].

Для поддержания интереса и формирования положительной мотивации к физической культуре среди студенток, исследователи рекомендуют применение активных методов обучения. Одним из потенциально привлекательных вариантов является эстетическая гимнастика, интегрированная в элективные курсы по физической культуре в вузе [1].

Эстетическая гимнастика, как вид спорта, была официально учреждена 1 августа 2005 года в соответствии с приказом №495 Федерального агентства по физической культуре и спорту РФ. Главным преимуществом этого вида спорта является особая подвижность и гибкость суставов, которые развиваются благодаря специальным гимнастическим упражнениям, подходящим как для детей, так и для взрослых. В настоящее время эстетическая гимнастика включает множество ритмических и динамических элементов, требующих значительной подвижности и гибкости суставов [6].

Занятия эстетической гимнастикой включают в себя гармоничные, ритмичные и динамичные элементы, выполняемые с естественной грацией и силой, обеспечивая плавный переход от одного движения к другому. Эти движения осуществляются плавно, меняясь только в скорости. Комбинации включают разнообразные движения, волны, прыжки и подскоки. Эта форма физической активности способствует улучшению подвижности суставов и гибкости, развитию силовых возможностей различных групп мышц, что в свою очередь содействует гармонии телосложения и физическому здоровью.

Ученые в области физической культуры и спорта М. Ф. Иваницкий, А. Н. Крестовников, Л. Е. Лебедянский, А. А. Маркоросян, Н. А. Пилосян, подчеркивают важность введения упражнений на гибкость в вузе для успешного освоения сложных двигательных навыков в различных видах спорта. Эстетическая гимнастика также способствует самовыражению, повышает самооценку, улучшает настроение и общее самочувствие после занятий. Это является отличным выбором для тренировок разного возраста и уровня физической подготовки [3].

Целью статьи является разработка комплексов упражнений и определение эффективности занятий по эстетической гимнастике для девушек в вузе в рамках физического воспитания. В рамках этого исследования было предложено содержание занятий эстетической гимнастикой, направленное на улучшение общей и специальной гибкости. Для развития общей гибкости использовались разносторонние упражнения, включая методы развития функциональных возможностей организма, а также равномерный, игровой и соревновательный методы.

В период с февраля по июнь 2025 года на базе Севастопольского государственного университета (СевГУ) был проведен педагогический эксперимент с участием студенток 1-3 курсов, обучающихся по направлениям подготовки «Сервис и туризм» и «Менеджмент». Экспериментальная группа, состоящая из 15 девушек в возрасте 18-21 года, участвовала в элективных курсах по физической культуре «Эстетическая гимнастика». Контрольная группа из 15 человек посещала элективные курсы по физической культуре направление «фитнес», где акцент делался

на упражнениях стретчинга для развития гибкости. Основной целью педагогического эксперимента было экспериментальное обоснование методики повышения гибкости в процессе занятий эстетической гимнастикой среди студенток в рамках элективных курсов.

На первом этапе проводилось обучение новым упражнениям эстетической гимнастики, на втором этапе студентки осваивали комбинации из этих упражнений, а на третьем этапе моделировалась связка, закрепляя изученный комплекс упражнений. Структура и содержание каждого этапа были детально рассмотрены, включая разделение на базовые (специально-подготовительные) и дополнительные (общефизические) компоненты, а также определение активной и пассивной гибкости.

В начале учебного года не было замечено существенных различий в средних групповых показателях физической подготовленности девушек-студенток экспериментальной и контрольной групп. Однако, в результате внедрения средств эстетической гимнастики в учебно-воспитательный процесс по физической культуре в вузе, были выявлены значимые различия в показателях гибкости между девушками контрольной и экспериментальной групп, что отражено в таблице 1.

Таблица 1

Показатели гибкости девушек-студенток в конце эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Контрольная группа (n=20)	Экспериментальная группа(n=18)	Достоверность различий ($p \leq 0,05$)
Наклон вперед из положения сед на полу (см)	2,6 $\pm$ 0,05	4,0 $\pm$ 0,02	t=2,61 p < 0,05
«Мост» (см)	30,5 $\pm$ 0,03	8,2 $\pm$ 0,02	t=2,76 p < 0,05
Отведение рук назад лежа на животе (см)	5,9 $\pm$ 0,02	7,6 $\pm$ 0,02	t=2,31 p < 0,05
Махи ногой (градусы)	89,5 $\pm$ 3,7	89,7 $\pm$ 2,1	t=2,67 p < 0,05

В результате проведенного тестирования у девушек контрольной группы выявлены следующие результаты: в тесте «Наклон вперед из положения сидя на полу» – 2,6 $\pm$ 0,05 см; в тесте «Мост» – 10,5 $\pm$ 0,03 см; в тесте «Отведение рук назад, лежа на животе» – 5,9 $\pm$ 0,02 см; в тесте «Махи ногой» – 89,5 $\pm$ 3,7 градусов. В то время как у девушек экспериментальной группы соответственно: в тесте «Наклон вперед из положения сидя на полу» – 4,0 $\pm$ 0,02 см; в тесте «Мост» – 8,2 $\pm$ 0,02 см; в тесте «Отведение рук назад, лежа на животе» – 7,6 $\pm$ 0,02 см; в тесте «Махи ногой» – 89,7 $\pm$ 2,1 градусов. Обнаружены статистически достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p < 0,05$) в каждом из проведенных тестов. Таким образом, полученные данные подтверждают, что использование средств эстетической гимнастики существенно положительно сказывается на уровне гибкости в экспериментальной группе.

Гимнастические упражнения, особенно важные для девушек, сыграли ключевую роль в развитии грациозности, плавности движений, изящности и красоты. Эти элементы не только способствуют формированию мышечных групп, но и имеют важное значение для подготовки к выполнению функции материнства. Кроме того, занятия эстетической гимнастикой способствуют повышению интереса к физической культуре в целом.

Осуществление педагогического контроля на различных этапах обучения, включая предварительный, текущий и периодический контроль, представляется важным элементом успешной реализации занятий эстетической гимнастикой. Эти методы контроля позволяют отслеживать прогресс студенток, мотивировать их к достижению лучших результатов, а также корректировать образовательный процесс.

Исследование имеет практическую значимость, так как включает в себя разработку содержания занятий эстетической гимнастикой, направленного на улучшение гибкости у студенток вуза. Полученные данные могут быть использованы в системах высшего и среднего профессионального образования, а также станут полезными для инструкторов по физическому воспитанию, учителей физической культуры в школах и других учебных заведениях при разработке программ физического воспитания.

Выводы

Полученные данные в ходе эксперимента выявили о положительном воздействии внедрения элективных курсов с использованием средств эстетической гимнастики в учебно-воспитательный процесс по физической культуре в вузе для студенток 1-3 курса. Этот подход проявился в улучшении показателей общей и специальной гибкости, что в свою очередь способствовало повышению эффективности физического воспитания.

Библиографический список

1. Вишнякова С. В. Эстетическая гимнастика: учебно-методическое пособие / С. В. Вишнякова, Ю. С. Константинов. Волгоград: ВГАФК, 2011. 90 с.
2. Внедрение инновационных технологий физкультурно-спортивного образования и оздоровления студентов / О. В. Коркишко, С. А. Лешкевич, Н. В. Антонченко [и др.] // Развитие образования. 2019. № 4 (6). С. 27-30.
3. Дунаева Н. И. Проблема конкурентоспособности личности студента в условиях образовательной среды вуза в отечественных и зарубежных исследованиях / Н. И. Дунаева, О. В. Суворова // Вестник Мининского университета. 2020. Т. 8, № 1. С. 8. URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/vestnik-mininskogo-universiteta?i=1093122> (дата обращения: 08.06.2025).
4. Комерческая С. П. Использование средств эстетической гимнастики в процессе физического воспитания в вузе / С. П. Комерческая, Э. И. Ахметшина, А. В. Стафеева // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-1. С. 124-127.
5. Лешкевич С. А. Основные мотивационные факторы студентов для занятий физической культурой // Молодежь и наука. 2024. № 9.
6. Парчевская И. И. Элективный курс по физической культуре в вузе – «эстетическая гимнастика» // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 259-261.

