

Скобликова Татьяна Владимировна

д-р пед. наук, профессор,
заведующая кафедрой

Скриплева Елена Викторовна

канд. пед. наук, доцент,
и.о. заведующего кафедрой

Андреева Валерия Юрьевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

***Аннотация:** в данной статье авторами рассматриваются современные направления использования аэробики как нового вида спорта в системе физического воспитания студенток университета.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, аэробика, моторная плотность занятия.*

В современных условиях в значительной мере расширяются и видоизменяются функции физического воспитания в университете как важных факторов социальной стабильности [5], сохранения нравственного, физического и психического здоровья, воспитание творческой, свободной и активной личности [3]. Достижение этой цели требует освоение новых функций и нового содержания физического воспитания в университете [1], поиска и внедрения прогрессивных видов и гибких организационных форм [6], нахождения эффективных способов индивидуального подхода к занимающимся [2].

В соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования планирование учебного процесса физического воспитания студенток университета должно осуществляться с исполь-

зованием предусмотренных государственными программами возможностей расширения круга базовых средств на основе учета выявленных интересов студентов к современным видам двигательной активности и конкретизированных требований к развивающему характеру выполняемой занимающимися на академических занятиях физической нагрузки [4].

На первом этапе исследования, во-первых, проведено анкетирование студентов с целью выявления их интереса к конкретным видам двигательной активности. Во-вторых, определен исходный уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов университета. В-третьих, осуществлены разработка и экспериментальное обоснование содержания физического воспитания студентов вузов с преимущественным использованием средств классической аэробики.

На втором этапе исследования проведен педагогический эксперимент. В контрольной группе студентки занимались по программе общей физической подготовки, а в экспериментальной группе – по программе физического воспитания с использованием классической аэробики.

В результате проведенного исследования нами выявлено, что эффективность экспериментальной программы физического воспитания студентов вузов с преимущественным использованием классической аэробики обеспечивается ее содержанием, структурой и увеличением объема, интенсивности и величины выполняемой девушками на учебных занятиях физической нагрузки, в совокупности способствующими более значимой положительной динамике показателей физического состояния студенток по сравнению с традиционной [7].

Таким образом, разработанная программа физического воспитания студенток университета с преимущественным использованием классической аэробики способствует увеличению общей и моторной плотности занятия, повышению уровня развития физических качеств занимающихся, повышению мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями у студенток университета.

Список литературы

1. Андреева В.Ю. Информационно-аналитическое обеспечение процессов развития физической культуры и спорта в системе непрерывного образования / В.Ю. Андреева, Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – №4 (5). – С. 115–116.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в образовании и науке: Монография / М.Я. Виленский, Т.В. Скобликова, Л.И. Лурье. – М., 2013. – 288 с.
3. Скобликова Т.В. Теоретические и методологические проблемы развития личности средствами физической культуры в системе непрерывного образования / Т.В. Скобликова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С. 54–59.
4. Скобликова Т.В. Становление физической культуры личности в образовании: Монография / Т.В. Скобликова. – Курск, 2000. – 204 с.
5. Скобликова Т.В. Организационно-педагогические условия получения информации различной категории сложности в условиях подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура / Т.В. Скобликова, В.Ю. Андреева // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2015. – №3. – С. 115–116.
6. Скобликова Т.В. Главный фактор перехода процесса развития физической культуры студентов университета в режим самоорганизации и саморазвития / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки: Материалы VI международной научно-практической конференции н.-и. ц. «Академический». – North Charleston, SC, USA, 2015. – С. 97–99.
7. Скобликова Т.В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2014. – №4. – С. 104–110.