



*Скобликова Татьяна Владимировна*

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

*Скрипlevа Елена Викторовна*

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

*Андреева Валерия Юрьевна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АЭРОБИКИ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются условия использования аэробики в процессе физического воспитания студенток университета с целью повышения уровня их физического состояния и формирования физической культуры личности занимающихся.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, аэробика, физическая культура личности.

В современных условиях на основе учета выявленных интересов студенток к современным видам двигательной активности, в частности, к аэробике, возникает проблема недостаточного научно-методического сопровождения использования классической аэробики в процессе физического воспитания студенток [6]. Решение данной проблемы требует освоение новых функций и нового содержания, поиска и внедрения эффективных способов индивидуального подхода к занимающимся [3].

Для достижения поставленных в исследовании задач необходимо, во-первых, провести систематизацию сведений и данных о существующих программах классической аэробики, разработанных с учетом эргономических требований [5]. Во-вторых, сформулировать совокупность требований к программам классиче-

ской аэробики, определяющих необходимые и достаточные условия оптимизации физической подготовленности занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей [4]. В-третьих, разработка обобщенных математических моделей, описывающих индивидуальный и дифференцированный подходы в системном комплексе классической аэробики. В-четвертых, конкретизация требований к отдельным группам упражнений с учетом нагрузки, количества повторений и интенсивности выполнения [1]. В-пятых, разработка практических рекомендаций по расширению возможностей использования классической аэробики [2].

С учетом требования гармоничного развития всех физических качеств в процессе физического воспитания в университете, многообразия и разнонаправленности предусмотренных физическим воспитанием студенток задач объем практического раздела классической аэробики целесообразно определить в объеме 52 академических часов или 40,1% учебного времени.

Внедрение классической аэробики следует осуществлять в практику физического воспитания студенток университета в соответствии с организационно-содержательными особенностями данного вида двигательной активности. В связи с этим, целесообразно использовать комплексную структуру соответствующих учебных занятий, включающую, помимо аэробики, одно из базовых средств физического воспитания и дыхательную гимнастику. Доля классической аэробики соответствует 60 минутам рабочего времени при продолжительности использования ее основных компонентов – комплексов базовых шагов, стандартных общеразвивающих низкоамплитудных упражнений, танцевальных шагов, базовых силовых упражнений в партере и стретчинга; в соотношении: 0,15:0,15:0,40:0,20:0,10.

В соответствии с оптимизацией учебно-тренировочных занятий, предполагающей развивающий характер практических занятий, необходимо стремиться к выполнению следующих требований: во-первых, к общей плотности практического занятия, равной 75–80%; во-вторых, к моторной плотности, соответствующей 55–60%; в-третьих, к средней интенсивности двигательной активности сту-

денток, отвечающей пульсовому диапазону в 120–130 уд/мин.; в-четвертых, к общей величине выполняемой студентками в течение учебного занятия физической нагрузки, равной 345–355 условных баллов; в-пятых, к выходу на максимальный режим двигательной активности, характеризующийся ЧСС в 162–172 уд/мин.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить комплекс требований к организации и проведению занятий по классической аэробике со студентками университета, направленными на повышение уровня развития физического состояния и формирования физической культуры личности занимающихся.

### ***Список литературы***

1. Боян Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
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. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика / Т.В. Скобликова, Е.В. Скрипцева, В.Ю. Андреева. – 2014. – №4. – С. 104–110.
6. Скобликова Т.В. Конструктивные основы проектирования и конструирования гуманитарно-ориентированного содержания образования по физической культуре в университете / Т.В. Скобликова, Е.В. Скрипцева,

В.Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета.

Серия: Лингвистика и педагогика. – 2015. – №4 (17). – С. 117–123.