

УДК 796.015.572:378-057.87 (043.2)

**Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:** IV международная научно- практическая конференция, Екатеринбург, 27 февраля 2015 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2015. С– 84-88.

## **АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Сенченко Дарья Васильевна,  
студентка,*

*Худицкая Кристина Михайловна  
студентка,*

*Национальный университет физического воспитания и спорта*

*Аннотация. В статье рассмотрено влияние аэробики, как одного из средств оздоровления студенческой молодежи. Выяснено, что традиционные способы оценки эффективности процесса физического воспитания ориентированы на сдачу контрольных нормативов, а не на содержание самой системы оздоровительных занятий физическим воспитанием. Доказано, что эффективное использование средств физического воспитания возможно при соответствии величины нагрузок функциональному состоянию студентов, с помощью медико-педагогического контроля.*

*Ключевые слова: аэробика, студенческая молодежь, физическое воспитание, эффективность, контроль.*

*Abstract. In this paper we examine the effect of aerobics as a means of rehabilitation students. Found that traditional methods of evaluating the effectiveness of the process of physical education focused on the delivery of benchmarking, and not on the content of the system improving employment physical education. It is proved that the effective use of physical education is possible with the corresponding values of the functional load of students, with the help of medical and pedagogical control.*

*Index terms: aerobics, students, physical education, efficiency and control.*

В современных условиях всестороннее и гармоничное развитие студенческой молодежи является не только желательным, но и жизненно необходимым. Одним из направлений, которое влияет на состояние здоровья, является активно здоровый образ жизни, который имеет особое значение для современной молодежи. Поэтому занятия физической культурой и спортом уже не является самоцелью. Они становятся катализатором жизненной активности, условием и неотъемлемой частью гармоничного и полноценной жизни.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившиеся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитала в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет аэробике в течение двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Использовать ее для подготовки спортсменов различных специализаций и выделить в самостоятельный вид спорта – спортивную аэробику.

Среди других видов спорта во время занятий аэробикой можно выделить эмоциональную насыщенность занятий, простоту применения средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья студентов, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений. В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа – и развить индивидуальные черты характера.

Музыкальное сопровождение на занятиях повышает настроение и выносливость студентов, поднимает уровень проявления их мышечной силы, скорости и ловкости, в результате чего повышается общая результативность занятий. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, имеющих интенсивное развитие и значительно расширяют диапазон мотивов и интересов студентов.

В программу по аэробике входят занятия один раз в неделю по программе вуза, которое должны посещать студентки и в конце семестра обязательная сдача контрольных нормативов. Существует много споров по поводу одного занятия в неделю, что для поддержания нормальной физической активности это очень мало, как минимум для достижения результата или поддержания хорошего физического состояния нужно заниматься два, а то и три раза в неделю.

По нашему мнению, пока в студенческом расписании стоит только одна пара по физическому воспитанию, есть два выхода из ситуации: первый это самостоятельные занятия, а второй это занятие в группе ПСМ (повышение спортивного мастерства), которые существуют на базе кафедры спортивной подготовки НАУ. Занятия в группе ПСМ по аэробике существует в виде степ-аэробики, фанк-аэробики и спортивной аэробики. С годами аэробика становится очень популярна среди студенческой молодежи. В последние годы все больше юношей приходят заниматься аэробикой. Многие студенты, совершенствуют свои физические качества за счет этого вида двигательной активности.

Эффективность управления процессом физического воспитания студентов во многом зависит от глубины знаний и квалификации педагога, который проводит занятия, кроме того, он связан с накоплением, хранением, переработкой и передачей информации о студентах занимающихся в группе ПСМ и изменениями, происходящими под влиянием предлагаемой программы. Кроме правильного выбора средств и методов для этого процесса существенное

значение имеет учет морфофункциональных различий отдельных половозрастных групп и индивидуальных особенностей, обусловленных наследственностью. Меняется содержание средств оздоровления, используемых в сфере массовой физической культуры; все активнее используются варианты различных педагогических и медико-биологических средств, направленных на поддержку здорового образа жизни.

Кроме того, диагностика возможностей человека – одно из звеньев, которое составляет комплексный процесс оздоровления. Изменение содержания средств оздоровления, которые используются в сфере массовой физической культуры, и более активное использование вариантов различных педагогических и медико-биологических средств, направленный на здоровый образ жизни, ставят новые вопросы перед системами оценки состояния студентов в связи эффективности процесса физического воспитания со здоровьем студентов.

Так, на наш взгляд, традиционные способы оценки эффективности процесса физического воспитания ориентированы на нормативы по программе физическое воспитание учебных заведений и спортивную квалификацию, и не адекватные новому содержанию самой системы оздоровительных занятий физическим воспитанием, поскольку выполнение этих нормативов даже на «отлично» не констатирует надлежащего уровня здоровья молодежи.

Представленные в специальной литературе способы диагностики и оценки оздоровительного влияния занятий физическим воспитанием на организм студентов часто не доступны специалистам практикам по физической культуре, что сказывается на реализации целей и задач, стоящих перед физическим воспитанием подрастающего поколения. Качество процесса физического воспитания может быть улучшено за счет предотвращения большого количества ошибок специалистами, которые проводят занятия; за некомпетентный анализ и оценки срочной и отставленной информации, полученной в процессе занятий физическими упражнениями.

Эффективное использование средств физического воспитания возможно только при соответствии величины нагрузок функциональному состоянию студентов, поэтому медико-педагогический контроль крайне необходим для создания условий безопасности и результативности и его процесса. Такой контроль должен осуществляться по величине нагрузок при выполнении отдельных упражнений с обязательной оценкой уровня физического состояния студентов. Физическое состояние, как термин, представляет собой комплексную оценку, включающую оценку физического развития, функционального состояния основных систем организма, физической подготовленности и работоспособности, состояния физического и психического здоровья человека и его личности.

**Выводы.** Таким образом, оценить физическое состояние можно, как по комплексным показателям, так и характеристикой состояния каждой из систем ее составляющих отдельно, выясняя уровень физического состояния студенческой молодежи.

Кроме того, большое значение в процессе физического воспитания студенческой молодежи отводится внедрению занятий оздоровительной аэробикой, как одного из видов физкультурно-оздоровительных занятий популярного среди современной молодежи, которые улучшают уровень физического здоровья и работоспособности во время учебы.