

ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов / Редактор Лизунова Г. Ю. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 22–27.

**Князева Ю.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания**  
Алтайский государственный аграрный университет  
г. Барнаул

## **ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

**Аннотация.** В данной научной статье мы делаем акцент на теоретический анализ и практический опыт оптимизации учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики. Раскрывается состояние проблемы и адекватные пути повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности и проверяется на практике. Автором представлены результаты исследования, которые констатируют, что оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию средствами оздоровительной аэробики позволила успешно активизировать, систематизировать и внедрить ее в быт студентов различных вузов, а также выступить как действенное средство профилактики и укрепления здоровья, поддержания психофизического состояния и умственной работоспособности в процессе учебной деятельности.

**Ключевые слова:** оптимизация, учебный процесс, физическое воспитание, оздоровительная аэробика. физическая работоспособность, физическая подготовленность.

**Yu.A. Knyazeva**

## **OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY THE MEANS OF RECREATIONAL AEROBICS**

**Abstract.** In this scientific article, we focus on the theoretical analysis and practical experience of optimization of the educational process of physical education of students by means of recreational aerobics. The state of the problem and adequate ways of increasing the level of motivation of students to physical activity are revealed and tested in practice. The author discussed the results of the study, which state that the optimization of the educational process in physical education by means of recreational aerobics made it possible to successfully activate, systematize and introduce it into the life of students of various universities, as well as act as an effective means of preventing and strengthening health, maintaining a psychophysical state and mental performance in the course of educational activities.

**Key words:** optimization, educational process, physical education, health improving aerobics. physical performance, physical fitness.

Студенчество вузов представляет собой огромную социальную группу, которая решает задачи качественного овладения выбранной специальностью. Учебная деятельность студентов значительно отличается от привычной, сложившейся системы школьного образования. Период адаптации к вузовской системе, перегруженный учебный процесс, самостоятельная подготовка к занятиям приводят к значительным временным затратам и психофизическим перегрузкам, что в итоге сказывается на здоровье и качестве усвоения учебного материала. У студентов не сформирована культура поддержания организма и умственной работоспособности на должном уровне [1].

Создание оптимальных условий проведения занятия, рациональное их построение, подбор инвентаря и эмоционального фона – залог успеха формирования устойчивого интереса к физическому развитию, совершенствованию, коррекции собственного тела и

здоровья [2].

Мы предприняли попытку определить состояние проблемы и найти адекватные пути повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности и проверить их на практике. Было проведено анкетирование студентов, которое определяло наиболее востребованные формы проведения занятий. В результате выяснилось, что студенты отдали предпочтение оздоровительной аэробике.

Оздоровительная аэробика, сложно координированный комплекс упражнений, состоящий из базовых шагов аэробики, имеющий определенную структуру и технику движений, выполняющийся под музыкальное сопровождение в заданном темпе, с определенной частотой сердечных сокращений [3].

Одним из эффективных направлений оздоровительной аэробики является степ аэробика. Многими авторами она рекомендуется как наиболее интенсивная, разнообразная по наличию используемых физических упражнений и развитию того или иного качества. Кроме этого, степ аэробика способна повысить, двигательную активность, снять психоэмоциональное напряжение, тем самым улучшить умственную работоспособность. Степ-аэробика, как форма проведения занятий в рамках физического воспитания, решает следующие задачи [4]:

- повышает уровень работы сердечно-сосудистой системы, так как нагрузка происходит в аэробном режиме при активном участии кислорода в пульсовом диапазоне 130–160 уд/мин, вследствие чего происходит развитие выносливости и положительный сдвиг состояния здоровья занимающихся;
- способствует развитию координационных способностей, умению сочетать движения, мышечные напряжения с ритмом, темпом музыки [5];
- формирует умение владеть навыками мышечного контроля;
- формирует эстетику выполнения движений, пластики, гибкости, грации, четкости при выполнении движений;
- способствует развитию основного жизнеобеспечивающего качества выносливости, что напрямую коррелирует с уровнем здоровья.

Все занятия проводятся на специальных степ платформах (степках), высотой 10–20 см. в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Музыкальное сопровождение подбирается с частотой темпа 140–150 ударов в минуту. Продолжительность практического занятия составляет 90 минут [6].

Занятие включает 3 части:

1. Вводно-подготовительную часть (теоретическая часть, разминка, базовые шаги).
2. Основную часть (комплекс из базовых шагов и физических упражнений, общей физической подготовки).
3. Заключительную часть (упражнения на расслабление, дыхание).

Для определения эффективности предложенной методики проведения занятий нами было сформировано две группы:

- экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 20 человек, по методике степ – аэробики,
- контрольная группа (КГ) в количестве 18 человек, по общепринятой методике.

Оценка проводилась по следующим тестам [7]:

- уровень физической работоспособности (PWC 170);
- спирометрия (ЖЕЛ);
- ЧСС в покое.

В результате проведенной работы нами выявлено, что темпы роста исследуемых показателей в ЭГ были значительно выше показателей КГ. Так, уровень физической работоспособности в ЭГ составил 60,2%, тогда, как в КГ – 10,5%, ЖЕЛ – соответственно: 38,8 % и 18,3 %, ЧСС в покое в ЭГ снизилась на 7,3%, тогда, как в КГ – на 3,3%.

Кроме этого, мы обратили внимание на тот факт, что в ЭГ значительно уменьшилось количество пропусков занятий по сравнению с посещаемостью в КГ. При наличии полученных данных живой интерес возник у студентов при расчете биологического возраста и его соответствие паспортному. Так, в начале цикла занятий всего 10% студентов соответствовали паспортному возрасту, у остальных возраст значительно превышал. В конце эксперимента в ЭГ уже 60% соответствовали паспортному возрасту, остальные приблизились к нему. Тогда как в КГ данный показатель мало изменился.

В результате собеседования было определено, что показатель биологического возраста явился наиболее стимулирующим фактором повышения мотивации к двигательной активности.

Таким образом, оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию средствами оздоровительной аэробики позволила успешно активизировать, систематизировать и внедрить ее в быт студентов различных вузов. А также выступить как действенное средство профилактики и укрепления здоровья, поддержания психофизического состояния и умственной работоспособности в процессе учебной деятельности.

### ***Библиографический список***

1. Грабиненко, Е. В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности / Е. В. Грабиненко // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2019. – № 3(40). – С. 18–22.
2. Воробьева, О. И. Влияние двигательной активности на уровень здоровья студенческой молодежи / О. И. Воробьева // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 2–4(58). – С. 24–28.
3. Попова, Н. В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности / Н. В. Попова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов / Редактор Лизунова Г. Ю. – Горно-Алтайск, 2017. – С. 22–27.
4. Баринаева, Н. Г., Вебер, Д. А. Социально-педагогическая программа по предупреждению отклоняющегося поведения студенческой молодежи в системе высшего профессионального образования / Н. Г. Баринаева, Д. А. Вебер // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66–3. – С. 12–15.
5. Вебер, Д. А. Программное обеспечение профессионально-личностной безопасности в процессе подготовки бакалавров / Д. А. Вебер // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 1–6(57). – С. 40–45.
6. Шишкина, М. Е., Баянкин, О. В. Проблема на начальном этапе обучения в вузе по направлению физкультурно-спортивного образования / М. Е. Шишкина, О. В. Баянкин // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта. Сборник материалов региональной науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета. – Новосибирск : ФГБОУ ВПО «НГПУ», 2015. – С. 137–140.
7. Самсонов, И. И., Дрофа, П. А., Баянкин, О. В. О классификации спортивных соревнований в Федеральных стандартах спортивной подготовки / И. И. Самсонов, П. А. Дрофа, О. В. Баянкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 262–267.