

детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2012. 100 с.

7. Фролов С.В., Фролов С.С. Об опережающем подходе в процессе физического воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 4. С. 2-6.

8. Шустиков Г.С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие. М.: Наталис, 2011. 44 с.

УДК 378.6

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ
ПОД СРЕДСТВОМ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN UNIVERSITIES
BY MEANS OF FITNESS AEROBICS**

*Жукова Елена Игоревна, старший преподаватель,
Самарского государственного университета путей сообщения,*

Завлина Юлия Ивановна, доцент,

Самарский государственный технический университет,

Посашкова Оксана Юрьевна, доцент,

Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

*Gukova Elena Igorevna, senior lecturer, Samara state University of railway
engineering,*

Zavlina Yulia Ivanovna, associate Professor, Samara state technical University,

Posashkova Oksana Yurievna associate Professor,

Samara state technical University, Samara, Russia

2001sms@mail.ru

zhukova_ei@mail.ru

yliastar@mail.ru

Аннотация. Занятия фитнес-аэробикой отличаются неограниченным выбором движений, способствующих развитию основных физических качеств, воспитывают красоту, легкость и координацию движений. Многообразие оздоровительных видов аэробики способствует индивидуальному подбору вида двигательной активности, а музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон, ликвидируя монотонность, повышая интерес к занятиям.

Abstract. Fitness aerobics classes are characterized by an unlimited choice of movements that contribute to the development of basic physical qualities, bring up beauty, ease and coordination of movements. The variety of health-improving types of aerobics contributes to the individual selection of the type of motor activity, and music creates a positive emotional background, eliminating monotony, increasing interest in classes.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-аэробика, физические упражнения, учебная программа.

Index terms: physical education, fitness aerobics, exercise, curriculum.

В настоящее время, для того что бы молодому поколению стать востребованным специалистом в профессиональной деятельности, необходимо получить высшее образование. Поэтому главной их деятельностью, после окончания средней школы является – обучение.

Обучение в вузе по дисциплине «Физическая культура» предусматривает решение таких задач, как:

- поддержание правильного и всестороннего развития организма;
- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- подготовка к более продуктивной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья молодого поколения;
- повышение физической подготовки и работоспособности будущих специалистов [2, 6].

Из различных источников авторов М.Я. Виленского, В.И. Ильинича, Д.Ю. Железняк, Т.С. Лисицкой Р.Т. Раевского и др., известно, что физическая двигательная активность создает предпосылки для умственного развития. В настоящее время интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил и отсутствие физических упражнений значительно снижает эффективность умственной деятельности.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» с углубленным изучением спортивного направления фитнес-аэробики, обеспечивает необходимыми знаниями, навыками, реализует лично ориентированный подход к образовательному процессу [4, 5].

Появившиеся за последнее время новые виды физической активности в направлении фитнес-аэробики, такие как классическая-аэробика, степ-аэробика, силовые направления, аква-аэробика, футбол-аэробика, фитнес-йога и др., являются эффективными, привлекательными и мотивирующими системами физических упражнений для оздоровительной направленности студентов вузов.

Фитнес-аэробика – это одно из эффективных средств физического воспитания студентов, которое обеспечивает многостороннее воздействие на организм, способствует появлению интереса к физической культуре и спорту с целью саморазвития и самосовершенствования.

Занятия фитнес-аэробикой в её методике физического воспитания студентов в вузе предусматривает развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость, гибкость; техническую подготовку – аэробные шаги, прыжки в высоту, упражнения, выполняемые в положении стоя и с изменением положения туловища, и хореографическую подготовку – связующие движения.

В направлении занятий по фитнес-аэробике можно выделить следующие преимущества.

1. При выполнении упражнений, не требуется использование специального оборудования.

2. Специально подобранные и разработанные упражнения укрепляют мышцы тела, в следствии чего его можно скорректировать.

3. Правильное дыхание во время выполнения упражнений обогащает организм кислородом, что ускоряет обмен веществ, кровообращение, быстрее выводятся токсины, улучшается внешний вид.

4. Правильно подобранная нагрузка на занятия положительно сказывается на здоровье сердца и сосудов.

5. Ритмичное музыкальное сопровождение во время занятий, позитивно настраивает человека – улучшая его настроение, что снижает проявление стрессов и депрессий [1, 3, 5].

Фитнес-программы в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» вызывают больший интерес, чем занятия, которые проходят по традиционной программе – с элементами легкой атлетики, общеразвивающими упражнениями. Для студентов больший интерес к занятиям прививают современные виды физической культуры. Применение фитнес-программ вносит в учебный процесс разнообразие, который способствует повышению уровня физической подготовки студентов. Регулярные тренировочные занятия способствуют улучшению самочувствия, здоровья и повышению настроения.

Основываясь на учебную программу, физическое воспитание повышает уровень физической подготовки занимающихся, формирует интерес к фитнес-аэробике и физической культуре в целом.

Литература

1. *Бородачева С.Е., Мезенцева В.А.* Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Инновации в системе высшего образования: материалы Международной научно-методической конференции. – Кинель: СГСХА, 2017.

2. *Васельцова И.А.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортного вуза: монография. – Самара: СамГУПС, 2007. – 137с.

3. *Жукова Е.И.* Аэробика. Организация занятий в ВУЗе: учебное пособие // Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара: СамГУПС, 2014. – 159 с.

4. *Рябинова Е.Н., Жукова Е.И.* Рабочая тетрадь самоконтроля студента как средство формирования профессиональной надежности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета № 3-2 (33-2) 2015 г. С. 317–322.

5. *Жукова Е.И.* Анализ психофизического состояния студентов экономических специальностей транспортного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2 (72). С. 90–93.

6. *Жукова Е.И.* Формирование профессионально значимых качеств будущих специалистов средствами физической культуры // Совершенствование системы подготовки кадров в высшем учебном заведении: проблемы и перспективы развития. – Гродно, 2017. С. 113–117.