



ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ НАУКИ

**Сборник статей
Международной научно - практической конференции
20 марта 2016 г.**

Часть 2

Курган
НИЦ АЭТЕРНА
2016

УДК 001.1
ББК 60

П 57

ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ НАУКИ: сборник статей Международной научно - практической конференции (20 марта 2016 г., г. Курган). В 3 ч. Ч.2 / - Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – 232 с.

ISBN 978-5-906849-73-1 Ч.2
ISBN 978-5-906849-75-5

Настоящий сборник составлен по итогам Международной научно-практической конференции «ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ НАУКИ», состоявшейся 20 марта 2016 г. в г. Курган. В сборнике статей рассматриваются современные вопросы науки, образования и практики применения результатов научных исследований

Сборник предназначен для широкого круга читателей, интересующихся научными исследованиями и разработками, научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Статьи представлены в авторской редакции. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а так же за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

При перепечатке материалов сборника статей Международной научно - практической конференции ссылка на сборник статей обязательна.

Сборник статей постатейно размещён в научной электронной библиотеке elibrary.ru и зарегистрирован в наукометрической базе РИНЦ (Российский индекс научного цитирования) по договору № 242 - 02 / 2014К от 7 февраля 2014 г.

УДК 001.1
ББК 60

ISBN 978-5-906849-73-1 Ч.2
ISBN 978-5-906849-75-5

© ООО «АЭТЕРНА», 2016
© Коллектив авторов, 2016

ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗА

В нашей стране на государственном уровне придается важное значение проблемам физического воспитания и оздоровления молодежи, поэтому в вузах необходимо организовывать такие формы занятий физической культурой, которые способствовали бы формированию новых компонентов образовательного процесса адекватных современным требованиям, создавали бы эффективные стимулы, побуждающие студентов без принуждения, систематически заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании, способствовать развитию мотивации к активным действиям для сохранения и укрепления потенциала здоровья средствами физической культуры и спорта [3, с. 7]. Одним из динамично развивающихся оздоровительных направлений физической культуры, привлекательных для молодежи, является оздоровительная аэробика. Разнообразие и постоянное обновление программ, высокий эмоциональный фон занятий, позволяет аэробике удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры [4, с. 123]. Подбор музыкального сопровождения с соответствующим двигательному действию ритмом существенно облегчает выполнение аэробных упражнений и улучшает тренировочный эффект [2, с. 123]. Низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса отмечают многие авторы. Студенты с отклонениями по здоровью составляют примерно одну треть от поступивших абитуриентов. А в процессе учебы в результате больших интеллектуальных нагрузок, недостатка времени для занятий спортом проблемы только усугубляются [1, с. 71]. Таким образом, исследование мотивации к занятиям физической культурой и нахождения эффективных средств повышения физической подготовленности студентов являются актуальной исследовательской проблемой.

Объект исследования: учебно - тренировочный процесс по физическому воспитанию студенток НИ ТГУ, занимающихся аэробикой.

Цель исследования: оценить влияние аэробики на мотивацию к занятиям по физической культуре и специальную физическую подготовленность студенток НИ ТГУ.

Результаты и обсуждение. С целью оценки влияния аэробики на мотивацию к занятиям физической культурой было проведено анкетирование студенток (n=22), занимающихся на специализации «Аэробика» кафедры физвоспитания ФФК НИ ТГУ. Анализируя результаты анкетирования, было выявлено, что 68 % девушек ранее занимались гимнастикой, танцами или хореографией. 32 % ранее не занимались данными направлениями. На вопрос о выборе специализации «Аэробика» 78 % студенток ответили

что осознанно выбрали занятия аэробикой, 20 % - понравился преподаватель, 14 % - по совету друзей, 2 % - пришли на специализацию случайно. На вопрос «Что они хотели бы получить в результате занятий?» 54 % ответили – поддержать хорошую физическую форму, 23 % - похудеть, 15 % - получить зачет по физическому воспитанию, повысить уровень здоровья хотели бы 9 % , улучшить координацию движений – 6 % и 28 % студенток ответили положительно на все пункты этого вопроса. Большинству студенток достаточно заниматься аэробикой два раза в неделю (75 %), а остальные 25 % хотели бы заниматься чаще. На вопрос «Нравится ли им заниматься?» все ответили положительно. После окончания занятий физической культурой продолжить заниматься аэробикой хотят 65 % , не уверены – 8 % , не будут заниматься аэробикой – 6 % и 3 % собираются заняться другими видами физической активности. Принимать участие в публичных выступлениях хотели бы 57 % занимающихся. Особенно следует отметить, что все студентки выступают за здоровый образ жизни и только 3 % из них имеют вредную привычку курить.

Таким образом, исходя из результатов анкетирования, можно утверждать, что для студенческой молодежи аэробика остается одним из самых востребованных направлений оздоровительной гимнастики, большинство студенток выбирают специализацию аэробика осознанно, есть понимание, что средствами аэробики можно повысить уровень здоровья, поддержать хорошую физическую форму, похудеть, улучшить координацию движений, научиться красиво двигаться, аэробика позволяет почувствовать уверенность в себе, не зря больше половины студенток хотят участвовать в публичных выступлениях (флешмобах, шествиях).

Для выявления эффективности влияния занятий аэробикой на специальную физическую подготовленность студенток было проведено педагогическое тестирование (оценка гибкости позвоночника и тазобедренных суставов, способности к согласованности движений, силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса) на 1 курсе обучения (в первом семестре 2012 - 2013 уч.г.) и 3 курсе обучения (во втором семестре 2014 - 2015 уч.г.). Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности студенток специализации «Аэробика»

№	Тесты	Группы	$X \pm m$	t	p
1.	Наклон вперед из положения сидя, см	1 сем - р 2012 - 2013 уч.г. 2 сем - р 2014 - 2015 уч.г.	55,04± 0,08 71,43± 0,01	1,3	< 0,05
2.	Удержание уголка на время, с	1 сем - р 2012 - 2013 уч.г. 2 сем - р 2014 - 2015 уч.г.	107,50± 36,39 132,96± 31,08	3,7	< 0,05
3.	Упор присев упор лежа, количество очков за 15 с.	1 сем - р 2012 - 2013 уч.г. 2 сем - р 2014 - 2015 уч.г.	5,82±0,04 6,39±0,03	2,3	< 0,05

Анализируя полученные результаты тестов, представленных в таблице 1, оценивающих силовую выносливость, гибкость, способность к согласованности движений студенток, мы получили достоверность изменения всех показателей специальной физической подготовленности ($p < 0.05$) студенток, занимающихся аэробикой.

Заключение. Таким образом, на основе анализа анкетирования, установлено, что занятия аэробикой формируют у студенток понимание необходимости продолжать заниматься аэробикой после окончания учебы, а здоровый образ жизни для них - жизненная необходимость для адаптации в профессиональной деятельности.

Полученные результаты подтверждают целесообразность использования избранного вида спортивных технологий (аэробики) на занятиях по физическому воспитанию в вузе, оказывающей влияние на положительную динамику развития специальных физических качеств студенток.

Список использованной литературы:

1. Азаренко В.М., Колишкин О.В. Взаимосвязь здоровья и уровня подготовки студентов первого курса Сумского пединститута // Материалы международного научного симпозиума «Физическая подготовленность и здоровье населения». – Одесса, 1998. – С.71 - 72.
2. Калинин Ю.Г., Иноземцева Е.С., Капилович Л.В. Оценка функциональных резервов девушек, занимающихся аэробикой различной ритмотемповой структуры, по данным кардиоэнтервалографии и злектронейромиографии // Вестник Томского государственного университета. - 2013. - №368. - С. 123 - 125.
3. Концепция программы здоровье формирующей деятельности Белгородского государственного технологического университета им. В.Г.Шухова 2010 - 2016 г.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т I. Теория и методика. - : Федерация аэробики России. – 2002. – 216 с.

© Л.А. Черепанова, 2016