

СУРИНЕЦ ВИКТОРИЯ ЮРЬЕВНА

Использование оздоровительной аэробики в профессионально-прикладной подготовке студенток социально-педагогического колледжа.

Научный руководитель: к.п.н., профессор

Меньщиков В.Я.

- **Объект исследования:** процесс физического воспитания студенток социально-педагогического колледжа.
- **Предмет исследования:** содержание профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания студенток социально-педагогического колледжа.

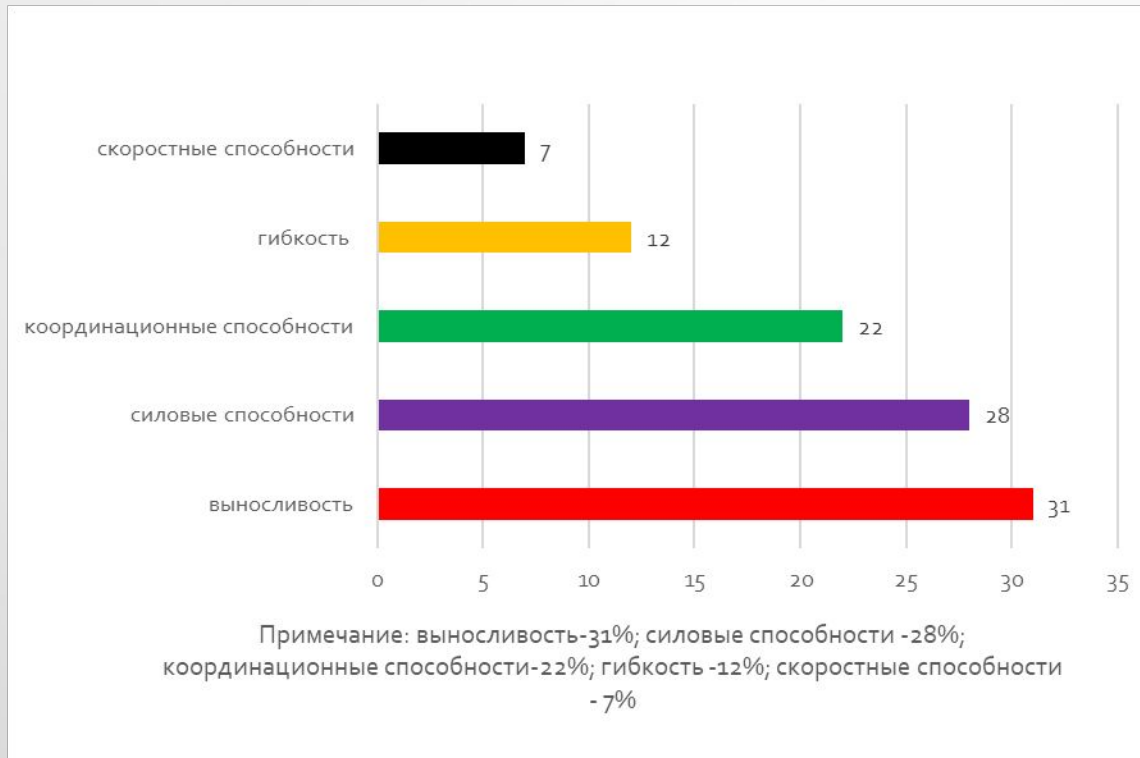
Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки на основе средств оздоровительной аэробики для студенток среднего специального учебного заведения.

- **Гипотеза.** Профессионально - прикладная физическая подготовка будущих учителей начальных классов в средних специальных учебных заведениях будет способствовать повышению уровня физической и психо-функциональной подготовленности, улучшению состояния здоровья, если в учебный процесс по предмету «физическая культура» будут внедрены средства и методы оздоровительной аэробики.

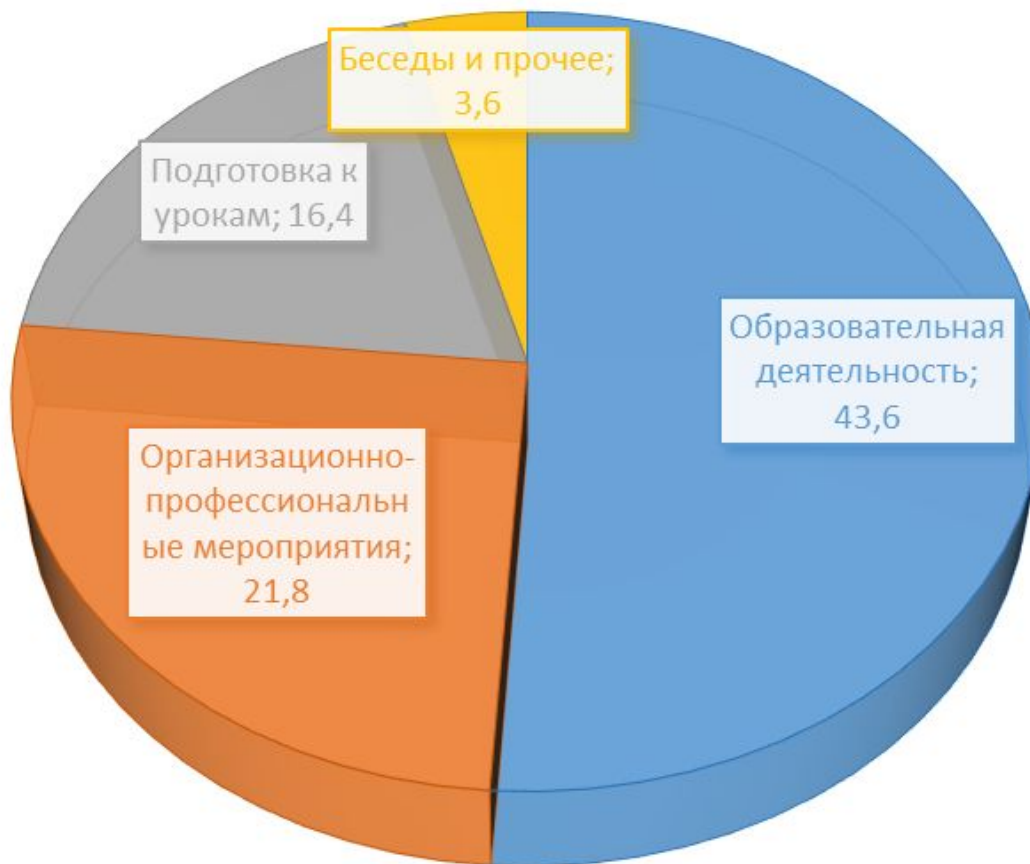
Задачи исследования:

- 1. Определить рациональное соотношение значимых для будущей профессиональной деятельности физических способностей и уровень физической подготовленности студенток социально-педагогического колледжа.
- 2. Выявить структуру профессионально-прикладной физической подготовки на основе оздоровительной аэробики.
- 3. Разработать методику профессионально-прикладной физической подготовки на основе средств оздоровительной аэробики.
- 4. Выявить эффективность авторской методики в процессе педагогического эксперимента.

Определение рационального соотношения физических способностей, значимых для студенток-будущих учителей начальных классов, %



Распределение рабочего времени учителя начальных классов, %



Структура экспериментальной методики

Цель: путем направленного использования средств оздоровительной аэробики в профессионально-прикладной подготовке будущих учителей начальных классов оптимизировать физическую подготовленность и функциональное состояние занимающихся

Задачи:

1. Повысить уровень физической подготовленности и психо-функционального состояния студенток;
2. Содействовать укреплению здоровья девушек, обучающихся по программе «преподавание в начальных классах».

Средства оздоровительной аэробики:

1. Базовая аэробика;
2. Силовая аэробика;
3. Стретчинг.

Методы:

1. Общепедагогические методы физического воспитания;
2. Специфические методы физического воспитания.

Контроль и коррекция педагогического процесса

Показатели изменения физической подготовленности студенток 16-18 лет в педагогическом эксперименте

Тесты	Экспериментальная группа (n=16)				Контрольная группа (n=16)			
	Этап исследования		t	Δ,%	Этап исследования		t	Δ,%
	До	После			До	После		
Тест № 1 – бег 30 м (с)	6,27 ±1,51	5,54 ±0,77	0,7	14,5	5,91±1,63	5,86 ±1,8	0,1	1,6
Тест № 2 – бег 2000 м (с)	713,09 ±91,6	650,0 ±32,7	2,2*	9,8	725,64 ±111,96	713,64 ±82,1	0,2	1,7
Тест № 3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	7,09 ±2,56	11,82 ±1,2	2,1*	66,7	9,64 ±3,08	9,99 ±2,53	0,3	3,6
Тест № 4 – наклон туловища вниз из положения стоя (см)	8,27 ±2,41	15,30 ±2,56	2,5*	85,0	9,54 ±2,49	10,04 ±1,12	0,4	5,2
Тест № 5 – поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 60 с)	27,45 ±3,98	38,18 ±2,90	2,5*	39,1	30,18 ±4,86	31,67 ±2,96	0,2	4,9
Тест № 6 – прыжок в длину с места (см)	164,09 ±3,39	172,45 ±3,7	1,0	5,1	166,73 ±3,30	167,73 ±3,24	0,2	0,6

Оценка изменения психо-функционального состояния студенток социально-педагогического колледжа

	Самочувствие				Активность				Настроение			
	До		После		До		После		До		После	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
M	4,43	4,6	4,31	4,57	4,43	4,57	4,2	4,69	4,4	4,51	4,31	4,71
X	5,04		6,11		1,98		7,48		3,12		8,82	
P	> 0.05		<0,05		> 0.05		<0,01		> 0.05		<0,01	

**Экспресс оценка уровня соматического здоровья девушек 16-18 лет
контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента,
n=32**

Показатель	Контрольная группа (n=16)	Экспериментальная группа (n=16)
M±m	3,11±0,24	2,35±0,37
Уровень	Низкий	Низкий

Табл. 1

Показатель	Контрольная группа (n=16)	Экспериментальная группа (n=16)
M±m	4,67±0,61	7,49±0,45
Уровень	Ниже среднего	Средний

Табл. 2



**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**