

Використовуючи на заняттях з тенісу ведення статистики матчів студентів, заповнення та аналіз форм самооцінки гри, можна отримати багато корисної інформації, яка допоможе зробити навчальний процес більш ефективним.

Список використаних джерел:

1. High School Tennis Coaches Workbook. Edition III Selected articles, drills, charts and forms from High School Tennis Coach. – Режим доступу: <http://ushsta.org/wp-content/uploads/2017/04/USHSTCAWorkbook.pdf>.
2. Девенпорт Т. Аналитика как конкурентное преимущество. / Том Девенпорт, Джоан Харрис. – BestBusinessBooks. –2010. – С. 23-25.

Толмачева С.Е.

старший преподаватель,

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт

имени Игоря Сикорского»

АЭРОБИКА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

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

фізическим вихованням, поскільки виконання цих нормативів даже на «отлично» не констатує належного рівня здоров'я молоді.

Представлені в спеціальній літературі [2; 3] способи діагностики і оцінки оздоровителного впливу занять фізическим вихованням на організм студентів часто не доступні спеціалістам практикам по фізическій культурі, що сказується на реалізації цілей і задач, стоящих перед фізическим вихованням підрастаючого покоління.

Ефективне використання засвідків фізического виховання можливо тільки при відповідності величини нагрудків функціональному станню студентів, поэтому медико-педагогический контроль крайне необходим для создания условий безопасности и результативности и его процесса. Такой контроль должен осуществляться по величине нагрудків 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.

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.

Список использованных источников:

1. Абрамов М.С. Аеробіка і ми. / М.С. Абрамов. – Т.: Медицина. – 2004. – 176 с.
2. Галіздра А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А.А. Галіздра // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 41–43.
3. Кирильченко С.М., Аркуша А.О. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С.М. Кирильченко, А.О. Аркуша // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12. – С. 35–41.