ниях (более опытными спортсменами). При этом спуск осуществляют, когда оружие еще не дошло до мишени либо когда только вошло в мишень. Время нахождения оружия на мишени 0,3÷0,8 с. Время между выстрелами с учетом перезарядки и подводки оружия к мишени 0,9÷1,8 с. Самое сложное в данной технике ведения стрельбы – управлять скоростью движения оружия в момент выстрела.

Техника третья – на подводке, остановка оружия осуществляется благодаря подводке оружия к точке прицеливания либо за счет дыхания (особенно при стрельбе лежа), либо за счет движения корпуса (преимущественно при стрельбе стоя). При выходе в нужную точку прицеливания (благодаря слаженной работе всех систем организма) оружие на доли секунды останавливается, и в этот момент осуществляется дожатие спускового крючка. Время остановки оружия в центре мишени 0,36±0,03 с. Время между выстрелами с учетом перезарядки и подводки оружия к мишени 1,1÷1,8 с.

Если по какой либо причине оружие не остановилось на мишени, спортсмен должен переключиться на технику стрельбы с длительным удержанием, либо повторить попытку (но на это потребуется больше времени). Однообразное, хорошо отработанное наведение оружия на мишень и его кратковременная остановка, существенно повышает точность стрельбы и сокращает время на выстрел.

ВЫВОДЫ

1. Разработана классификация способов производства выстрела в биатлоне: на «удержании», на поводке «ловя» мишень и на подводке за счет остановки оружия.
2. Выявлены специфические черты, присущие каждой технике производства выстрела.
3. Обнаружено, что техника ведения стрельбы «остановка оружия путем подводки» для условий биатлона – предпочтительней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне : монография / Р.А. Зубрилов. – М. : Советский спорт, 2013. – 352 с.
2. Zubrilov, R.A. Biathlon shooting training : [monograph] / R.A. Zubrilov. – Tyumen : Zubrilov Ltd, 2014. – 336 p.

REFERENCES

1. Zubrilov, R.A. (2013), *Biathlon shooting technique development and improvement: monograph*, Soviet sport, Moscow, ISBN 978-5-9718-0693-6.
2. Zubrilov R.A. (2014), *Biathlon shooting training*, "Zubrilov" Ltd, Tyumen, ISBN 978-966-2684-03-2.

Контактная информация: zubrilov.roman@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.06.2016

УДК 796.077.5

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВОСПИТАНИЮ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

***Дмитрий Геннадьевич Кадочников**, старший преподаватель,*
Челябинский институт путей сообщения филиал Уральский государственный университет путей сообщения, г. Челябинск

Аннотация

Статья посвящена проблеме формирования готовности будущих бакалавров физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников. Дано описание методов формирования правильного понимания бакалаврами физической культуры важности проблемы воспитания нрав-

ственных качеств у школьников. Подробно рассмотрены три основные группы методов: информационно-рецептивные (пассивные), активные и интерактивные.

Ключевые слова: бакалавры физической культуры, воспитание нравственных качеств школьников, лекционные занятия, кейс-метод, дискуссия.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p67-74

READINESS FORMATION METHODOLOGICAL ASPECTS FOR THE FUTURE PHYSICAL EDUCATION BACHELORS TO PUPILS' MORAL QUALITIES EDUCATION

***Dmitry Gennadievich Kadochnikov**, the senior teacher,*
Chelyabinsk Institute of Means of Communication branch Ural State Transport University, Chelyabinsk

Annotation

The article focuses on future bachelors of Physical education readiness formation to pupils' moral qualities education. Methods of formation the significance of proper comprehension by bachelors of Physical education the pupils' moral qualities educations are described. Three main groups of methods are discussed in details: the information and receptive (passive), active and interactive.

Keywords: bachelors of physical education, pupils' moral qualities education, lectures, case method, discussion.

Необходимость новых подходов к нравственному воспитанию обусловлена тем, что современный социум формирует настоящее состояние человека, как "человека в состоянии неопределенности "[7, с. 86]. Такое состояние, во-первых, создает высокие риски манипуляций сознанием человека, а с другой стороны, открывает перед ним новые творческие горизонты: «С утратой национальной, духовной, идентичности, преемственности по отношению к завоеваниям культуры прежних эпох, идеалам гуманности, добра, любви многократно усиливается возможность манипулирования сознанием человека или разрушения его сознания» [7, с. 86].

В новой педагогике XXI века наблюдаются такие, безусловно, положительные, тенденции, как диверсификация образовательных программ, вариативность программ и систем воспитания. С другой стороны, от педагога требуется огромное количество учебных планов, учебно-методических комплексов, фондов оценочных средств и т.п., что зачастую ограничивает его энергию, время в реальной воспитательной (а не бумажной) работе с учащимися.

Цель исследования состоит в разработке методических особенностей формирования готовности будущих бакалавров физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЙ

Для формирования готовности будущих бакалавров физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников мы использовали следующие методы: различные формы лекций, кейс-метод, ток-шоу. Данную методику мы апробировали в Челябинском государственном педагогическом университете со студентами факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Предметом нашего исследования было изучение процесса формирования готовности будущих бакалавров физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников.

Мы считаем, что эффективность механизма решения проблемы активизации мотивационно-ценностных процессов будущих бакалавров физической культуры на их приобщение к нравственным ценностям связана с использованием в работе со студентами

соответствующего комплекса методов, средств и приемов.

Из всей многочисленной классификации методов обучения мы придерживаемся следующей, включающей три группы:

- информационно-рецептивные (пассивные);
- активные;
- интерактивные методы.

По мнению Н. С. Мантуровой, «применение пассивных методов в профессиональном образовании предусматривает педагогический контроль (установление обратной связи) путем тестирования или регламентированного опроса, а мотивационным подкреплением деятельности студентов по усвоению профессиональных ценностей могут быть хорошие результаты тестирования или устных экзаменов в виде регламентированного опроса» [5, с. 117].

Традиционно, в процессе применения информационно-рецептивных методов вербальная функция реализуется преподавателем, использующим монологическую форму общения со студентами, которые в большинстве своем являются пассивными слушателями. В подобных условиях крайне затруднительно организовать текущий педагогический контроль динамики становления нравственных ценностей обучающихся.

Однако, это не значит, что необходимо отказаться от использования пассивных методов работы со студентами. В экспериментальных группах в процессе преподавания гуманитарных дисциплин нами использовалось сочетание пассивных, активных и интерактивных методов на занятиях.

Важным направлением приобщения студентов к нравственным ценностям является их информирование об основных категориях нравственности, которые, в свою очередь, имея междисциплинарный характер, могут быть выделены в содержании изучаемых дисциплин, на уровне научного материала. При этом задачей преподавателя выступает раскрытие перед студентами роли понятий и категорий нравственности в содержании грядущей для будущих бакалавров физкультурно-спортивной деятельности.

Приобщение студентов к нравственным ценностям происходит за счет традиционно применяемых в высшей школе форм обучения: лекций, семинаров, практических занятий, а также с помощью использования средств педагогического контроля. На лекциях студенты получали необходимые фундаментальные теоретические знания; затем эти знания оттачивались в процессе семинаров и практических занятиях.

Традиционно классическая лекция представляет собой процесс передачи информации в готовом виде. Роль преподавателя состояла в том, чтобы, опираясь на принцип научности в изложении материала, предложить слушателям использовать приемы интерпретации, перекомбинации элементов новой получаемой студентом информации. Это нужно для того, чтобы будущий бакалавр получил возможность выйти на более высокий уровень понимания и осмысления анализируемых событий и явлений, и при этом сумел бы преодолеть отрывочность и поверхностность ценностных представлений, обретя целостную картину явления, понимания его природы, способность к выстраиванию причинно-следственных связей и др.

Цель лекционного занятия по приобщению студентов к системе нравственных ценностей только в том случае может быть достигнута, если информация о ценностях, согласно А.А. Вербицкому, могла бы обеспечить «переход от информации к ее применению, сделать эту информацию осмысленным знанием» [2, с. 55].

В процессе педагогического эксперимента в работе со студентами экспериментальных групп нами применялись различные формы лекций: проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция с запланированными ошибками, лекция-брифинг, лекция с элементами дискуссии.

Остановимся на рассмотрении особенностей этих форм лекций в разрезе реализации поставленной в нашем исследовании цели.

Проблемная лекция, как правило, строится с опорой на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций за счет постановки проблемных вопросов или решения проблемных задач, требующих активизации мыслительных процессов. При этом в работе со студентами наш замысел состоял в том, что в ходе выявления духовно-нравственных оснований физкультурно-спортивной деятельности, построения взаимодействия спортивного педагога и воспитанников важно не просто транслировать информацию с помощью слова или текста, не столько «информацию как таковую», «информацию к сведению», сколько «информацию-наведение на идею», «информацию-обоснование», «информацию-размышление» [6, с. 62].

Для того, чтобы пробудить у студентов интерес к осмыслению темы проблемной лекции, целесообразно применение следующих приемов, к которым относятся:

– вопросы, поиск ответов на которые способствует осознанию студентами сущности и содержания ценностей, моральных понятий;

– сообщение о каком-нибудь знаменательном событии или факте (сообщение может делать как сам преподаватель, так и студент, получивший заранее задание найти те или иные события или факты, имеющее непосредственное отношение к теме занятия);

– придание значимости, важности теме занятия с помощью афоризма, пословиц, поговорки [1, с. 99].

Лекция с запланированными ошибками (лекция-провокация). На такой лекции особое место занимает умение студентов оперативно анализировать информацию, ориентироваться в ней и оценивать ее с позиций морально-нравственных норм.

Лекция с заранее запланированными ошибками позволяет развить у обучаемых умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию. Подготовка преподавателя к такой лекции состоит в том, чтобы заложить определенное количество ошибок содержательного, морально-нравственного или поведенческого характера (http://festival.1september.ru/articles/513950/). Задача слушателей заключается в том, чтобы по ходу лекции отмечать в конспекте обнаруженные ошибки, а затем уже – на семинарских или практических занятиях указать на эти ошибки, используя собственные аргументы. Основная задача применения данного метода состоит в том, чтобы студент мог научиться давать адекватную оценку событиям, явлениям и ситуациям на основе нравственных императивов и принципов.

Лекция-визуализация. В лекции-визуализации передача аудиоинформации сопровождается показом различных рисунков, структурно-логических схем, опорных конспектов, диаграмм, педагогического гротеска с помощью технических средств (слайды, диафильмы, видеозапись, кодопозитивы, дисплеи, кинофильмы и т.д.). Такая наглядность компенсирует недостаточную зрелищность учебного процесса.

Лекция-визуализация, в которой активно задействован зрительный канал восприятия действительности, таким образом, обогащает как мотивационно-потребностную, так и эмоционально-рефлексивную составляющую готовности будущего бакалавра физической культуры к воспитанию нравственных качеств школьников.

Таким образом, использование лекции-визуализации влияет и на формирование гностического компонента готовности, поскольку помогает более глубоко осознать рассматриваемые проблемы, взглянуть на них под разным углом зрения, выработать собственную позицию в изучаемом предмете.

Приемы активного и интерактивного взаимодействия между преподавателем и студентами находили применение в такой форме занятий, как лекция-брифинг. Основной задачей было удовлетворение мотивационно-потребностных устремлений студентов, возникающих у них после получения большого объема теоретических сведений, касающихся нравственных, гуманистических, моральных аспектов деятельности педагога физической культуры.

«*Лекция-брифинг* — это аналог лекции пресс-конференций, от которой его отличает отсутствие презентационной части, фазы обсуждения информации и наименьшая официальность» [5, с. 120].

Организация данной формы занятий предполагает, что студентам заранее сообщается тема лекции, а от них требуется в письменном виде сформулировать интересующие их вопросы по теме.

Желательно, чтобы преподаватель заранее обозначал «острые углы» предстоящей лекции, что вызвало бы заинтересованность обучающихся, и их стремление задать вопрос, чтобы получить исчерпывающий ответ. После короткой систематизации вопросов в начале занятия преподаватель приступал к ответам на них. Кроме того, будущие бакалавры в устной форме имели право задавать вопросы в течение всего занятия. Данная форма способствует, как показали наблюдения, снятию официоза в отношениях «преподаватель – студент», их взаимопониманию, укреплению взаимного доверия.

Лекция с элементами дискуссии. Эта форма предполагала проведение лекционного занятия в интерактивной форме.

Дискуссия (от лат. discussio – исследование, рассмотрение) — предусматривает всестороннее обсуждение какой-либо спорной проблемы группой или коллективом заинтересованных сторон. Ключевым моментом применения данной лекционной формы является последующий анализ высказанных мыслей, идей, умозаключений с целью установления истинности полученной информации.

Лекция-дискуссия находила у нас применение на занятиях психолого-педагогического цикла, когда преподаватель в промежутках между изложением отдельных разделов темы приглашал слушателей принять участие в обсуждении тех или иных спорных вопросов. Студентам давалась возможность высказываться в виде реплик, не вставая со своих мест. При этом у будущих бакалавров проявлялась заинтересованность предметом обсуждения, развивалось критическое отношение к получаемой информации, активизировался процесс оценки излагаемых фактов, глубина понимания предмета. Данный вид занятий, как показало исследование, вносит «свежую струю» в лекционную академичность, позволяет педагогу эффективнее внедрять в сознание студентов основные категории нравственного восприятия.

Важным моментом рассматриваемой формы работы со студентами является развитие у них способности к аргументированию своей нравственной позиции, собственной точки зрения. В дальнейшей педагогической карьере будущие бакалавры физической культуры многократно будут сталкиваться с ситуациями, в которых приемы убеждения, аргументации потребуются для работы со школьниками в части воспитания их нравственных качеств.

В нашей опытно-экспериментальной работе мы применяли различные типы аргументаций, расширяющих нравственные представления студентов: научно-теоретическую, эмпирическую, логическую [3, с. 93-97]. Подобные типы аргументаций, направленных на приобщение обучающихся к нравственным ценностям, применялись нами как в процессе лекционных, так и на семинарских, практических занятиях, в которых анализировались различные ситуации педагогической деятельности специалиста физической культуры и спорта [4, с. 14-15] (на основе методики Ю.Н. Кулюткина), в которых имеются нравственные ориентиры.

Перейдем к особенностям организации практических занятий по предметам гуманитарного цикла, реализующим задачу формирования готовности будущих бакалавров к воспитанию нравственных качеств школьников.

Кейс-метод представляет собой описание конкретной реальной ситуации, подготовленное по определенному формату и предназначенное для обучения студентов анализу разных видов информации, ее обобщению, навыкам формулирования проблемы и выработки возможных вариантов ее решения в соответствии с установленными критериями.

Эффективность реализации кейс-метода («case-study») в нашем эксперименте зависела от того, насколько преподавателю удавалось охватить и вовлечь в процесс решения ситуаций как можно больше студентов. Задачей последних было проанализировать поставленную в виде ситуации проблему, предложить аргументированные варианты решения, исходя из тех сведений, которые были получены из лекционного курса, либо из учебной литературы. Важной особенностью кейс-метода являлась формулировка проблемы нравственного содержания, взятой из реальной жизни: из педагогической, физкультурно-спортивной практики. Студенты, чаще всего, входили в роль учителя, тренера, руководителя образовательной организации, который должен разрешить какую-либо проблему, с участием своих коллег, учащихся, их родителей, спортсменов и т.д. Как правило, предложенные ситуации не имеют готового рецепта их разрешения, поэтому не только студентам, но и преподавателю в совместной деятельности приходилось применять все имеющиеся знания и навыки, чтобы найти оптимальный вариант.

Основным итогом данной формы работы с будущими бакалаврами физической культуры является выработка способности принимать решения, руководствуясь нравственно-гуманистическими соображениями, а также готовность нести моральную и профессиональную ответственность за эти решения.

Большой интерес студентов вызвала такая форма проведения занятий, как ток-шоу. Основные правила организации и проведения ток-шоу раскрыты в работе В.П. Бездухова и Т.В. Жирновой [1, с. 138-139].

Преимущества данной формы состоят в том, что она позволяет привлечь к обсуждению какой-либо актуальной проблемы значительное число обучающихся. С другой стороны, студентов привлекает возможность решать выдвинутую проблему в «живой», динамичной атмосфере, располагающей к раскрепощенному и доверительному разговору.

Занятие предполагает деление экспериментальной группы на подгруппы, которые защищают диаметрально противоположные позиции. Каждый студент свободен в своем выборе нравственной позиции, которое он имеет право защищать. В случае, если у него не найдется достаточно аргументов, чтобы отстоять эту позицию, занятие все равно будет результативным и полезным, поскольку обсуждение активизирует мыслительную деятельность участников, и заставит еще глубже задуматься над обсуждаемыми вопросами уже после завершения ток-шоу.

Правила ведения дискуссии предусматривает:

– изложение будущими бакалаврами физической культуры ведущих нравственных правил и принципов, которых должны придерживаться все люди, в том числе (если речь идет о проблемах современного) тренеры, спортсмены-чемпионы, спортивные врачи, руководители и др. (честная игра, уважение соперника, порядочность, достойное поведение, преданность олимпийским идеалам, верность своей команде и т.д.);

– формирование способности грамотного и всестороннего обсуждения вопроса (культура аргументированного доказательства своей позиции; проявление уважения к иной точке зрения; уважительное отношение к оппоненту);

– готовность к рассмотрению проблемы под разным углом зрения; умение находить причинно-следственные связи между рассматриваемыми явлениями и событиями и др.

Организаторы игры предлагают капитанам команд (подгрупп) с помощью жребия определить – какую нравственную проблему им необходимо разрешить, какую позицию они должны отстаивать. Другая подгруппа должна занимать прямо противоположную позицию, приводя свои неопровержимые аргументы.

В ходе подготовки к дискуссии и в процессе самого обсуждения ее участники могут пользоваться материалами из научной литературы или периодической печати, новостными материалами из сети Internet и т.п.

В конце обсуждения, которое по времени занимает около часа, ведущий подводит его итоги, благодарит участников.

Как показывает наш опыт, применение в работе со студентами такой формы занятия позволяет развернуть перед студентами ценностную картину окружающей действительности, расширить их представления о нормах морали и нравственности вообще, и в сфере физической культуры и спорта в частности. У студента постепенно формируется понимание роли педагога физической культуры как носителя нравственных ценностей, который способен самостоятельно осуществлять выбор ценностей, давать адекватную оценку тому или иному факту, событию, поступку. Использование этой и других вышеназванных форм занятий имеет высокую эффективность в формировании готовности будущих бакалавров физической культуры, особенно в том случае, когда преподаватель выстраивает общение со студентами с помощью предложения ценных альтернатив, а студент, в отсутствии готового решения, для того, чтобы совершить правильный и ответственный выбор, должен опираться на сложившуюся (или складывающуюся) систему собственных ценностей, убеждений и принципов.

ВЫВОДЫ

Как свидетельствуют результаты анализа применения перечисленных педагогических методов, приемов и средств на занятиях, уровень сформированности готовности студентов к воспитанию нравственных качеств школьников в экспериментальных группах оказался достоверно выше, чем в контрольных.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бездухов, В.П. Нравственно-ценностная сфера сознания студента: диагностика и формирование : монография / В.П. Бездухов, Т. В. Жирнова ; Моск. психолого-социал. ин-т. – М. : [б.и.], 2008. – 202 с.

2. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М. : Высшая школа, 1991. – 207 с.

3. Зосимовский, А.В. Формирование общественной направленности личности в школьном возрасте / А.В. Зосимовский ; Московский гос. ун-т. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – 343 с.

4. Кулюткин, Ю.Н. Ценностные ориентиры и когнитивные структуры в деятельности учителя / Ю.Н. Кулюткин, В.П. Бездухов ; Самарский гос. пед. ун-т. – Самара : [б.и.], 2002. – 400 с.

5. Мантурова, Н.С. Активизация познавательной деятельности в процессе формирования профессиональных ценностей бакалавра документоведения и архивоведения : дис. … канд. пед. наук / Мантурова Н.С. – Челябинск, 2015. – 215 с.

6. Сухобская, Г.С. Взрослый человек в образовательной среде / Г.С. Сухобская // Образование взрослых на рубеже веков: вопросы методологии, теории и практики. Т. III / Ин-т образования взрослых РАО. – СПб., 2001. – С. 16-112.

7. Ходусов, А.Н. Воспитание в XX – начале XXI в. / А.Н. Ходусов // Педагогика. – 2013. – № 6. – С. 83-85.

REFERENCES

1. Bezdukhov, V. and Zhirnova, T. (2008), *Moral and Value Sphere of Student Consciousness: Diagnosis and Formation*, Moscow Psycho-Social Institute, Moscow.

2. Verbitskiy, A. (1991), *Active Learning in Higher Education: Contextual Approach*, High school, Moscow.

3. Zosimovskiy, A. (1981), *Formation of Personal Social Orientation in School Age*, Lomonosov Moscow State University Publishing House.

4. Kulyutkin, Y. and Bezdukhov V. (2002), *Valuable Guidance and Cognitive Structures in Teacher's Activity*, Samara State University of Social Science and Education, Samara.

5. Manturova, N. (2015), *Intensification of Cognitive Activity during Professional Values Formation of Records Management and Archival Bachelor*, dissertation of the candidate of pedagogical sciences, Chelyabinsk.

6. Sukhobskaya, G. (2001), “An Adult in the Educational Environment”, *Adult Education at the Turn of the Century: Questions of Methodology, Theory and Practice*, Institute of Adult Education of Russian Academy of Education, St. Petersburg, pp. 16-112.

7. Khodusov, A. (2013), “Education in the 19th and early 20th Century”, *Pedagogics*, No.6, pp. 83-85.

Контактная информация: kadochnikovdg@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.06.2016

УДК 796.011.3

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

***Руслан Николаевич Калакуцкий**, кандидат педагогических наук,*
Курская государственная сельскохозяйственная академия им. И.И. Иванова, Курск

Аннотация

Установлены педагогические условия, необходимые для снижения избыточной массы тела у студенток средствами аэробики. К ним относятся: индивидуальный подход к подбору средств аэробики для снижения избыточной массы тела; учет анатомо-физиологических особенностей строения тела студенток; постепенность в увеличении нагрузки при выполнении упражнений по аэробике; применение принципов тренировки на всех этапах программы по снижению избыточной массы тела у студенток. Большое значение имеют: мотивационная составляющая; активное использование самостоятельных тренировок для снижения избыточной массы тела в сочетании с правильным питанием.

Ключевые слова: педагогические условия, снижение избыточной массы тела; студентки вузов, средства аэробики.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p74-77

PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR DECREASING THE EXCESS BODY WEIGHT AT STUDENTS BY MEANS OF AEROBICS

***Ruslan Nikolaevich Kalakutsky**, the candidate of pedagogical sciences,*
The Ivanov Kursk State Agricultural University, Kursk

Annotation

The pedagogical conditions necessary for decreasing the excess body weight at students have been established and they include the means of aerobics. The means include: the individual approach to selection of the means of aerobics for decreasing the excess body weight; the accounting of anatomical-physiological features of the body of the students; the gradualness in load augmentation when performing the aerobics exercises; the use of the principles of training at all stages of the program for decreasing the excess body weight at students. Among them the following ones are of great importance: the motivational component; the active use of independent trainings for decreasing the excess body weight in combination with healthy nutrition.

Keywords: pedagogical conditions, decreasing of excess body weight, students of higher education institutions, aerobics means.

В последние годы значительно возросло количество студенток с избыточной массой тела. Это связано с неправильным питанием, нарушением режима труда и отдыха, а нередко и с недостаточным уровнем двигательной активности. Не вызывает сомнений, что избыточная масса тела предъявляет повышенные требования к функционированию функциональных систем организма и негативно сказывается на здоровье студенток. Избыточная масса тела приводит к значительному росту числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других отклонений в организме человека. По данным всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более одной трети населения развитых стран стра-