

Библиографический список

1. Дубровский, В.И., Дубровская, А.В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для высших и средних учебных заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М.: Издательство «БИНОМ», 2010. 448 с.
2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Валеология» / В.И. Дубровский. – М.: Retorika-A, 2001. 560 с.
3. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-пресс, 2007. 384с.

Куканова О.С., Хархарян А. С., Потанова Н. В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

СТЕП-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИИ СТУДЕНТОВ УРГУПС

Аннотация: В данной статье мы рассмотрели возможность использования средств и методов степ – аэробики в образовательной жизни студентов, в частности, студентов Уральского государственного университета путей сообщения. Рассмотрены структура, влияние на организм человека и отношение студентов к данному виду спорта.

Ключевые слова: степ-аэробика, выносливость, физкультурно-оздоровительные технологии, двигательная активность, гиподинамия.

Kukanova O. S., Kharkharan A. S., Potapova N. V.

Ural state University of railway engineering,
Ekaterinburg, Russia

STEP AEROBICS AS A MEANS OF MODERN SPORTS AND RECREATION TECHNOLOGIES IN ZDOROVESBEREZHENIYA STUDENTS OF USURT

Abstract: In this paper, we considered the possibility of using the tools and techniques of step aerobics in the educational life of students, in particular students of the Ural state University of Railways. The structure, the impact on the human body and the relation of students to the sport.

Keywords: step aerobics, endurance, fitness, health technology, physical activity, physical inactivity.

На сегодняшний день состояние здоровья студенческой молодежи оставляет желать лучшего, достаточно распространена такая проблема, как лишний вес и даже ожирение. Это заболевание возникает в связи с малоподвижным образом жизни, не правильным питанием, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации и неправильным режимом дня. Для решения данной проблемы в рамках всех учебных учреждений включена программа физической культуры, которая направлена на профилактику различных заболеваний, в том числе и гиподинамии, и развитие физических качеств (ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость и др.). Однако из-за однообразной программы, студенты проявляют меньший интерес к занятиям спортом. Но развивать физические качества можно используя инновационные, современные виды спорта.

Целью данной работы является рассмотрение новых программ в рамках физической культуры, а именно степ – аэробики, как одного из способов привлечения студентов к занятиям спортом, профилактики заболеваний и поддержания здоровья.

Задачами данной работы являются:

Рассмотреть структуру занятий степ – аэробики;

Изучить влияние степ – аэробики на организм человека;

Исследовать на основании опроса студентов УрГУПС использование средств и методов степ – аэробики в программе физической культуры;

Проанализировать перспективы развития степ – аэробики в вузах.

Степ-аэробика (англ. step – aerobics) – это разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, платформы (обычно – «ступень»), высота которой регулируется.

Изначально степ аэробика была придумана американским инструктором Джин Миллер в 1989 году, которая однажды повредила колени и вынуждена была заняться его реабилитацией. Лечащий врач посоветовал ей использовать в этих целях ходьбу по ступенькам, однако предприимчивая женщина сочла подобное занятие весьма скучным и разнообразила его известными ей безопасными движениями, взятыми из стандартной аэробики. Вскоре после этого были выпущены первые степ платформы, что и стало началом активного развития данного направления фитнеса. [3].

Различают два типа программ: на выносливость и комплексного типа. Каждая программа включает в себя четыре основные фазы: разминка, аэробная нагрузка, силовая тренировка, стретчинг (растяжка-охлаждение). [4]

Все фазы обязательны для выполнения, так как каждая из них имеет свои задачи. Существует несколько уровней сложности степ аэробики: начальный, средний и продвинутый. Поэтому любой человек, не зависи-

мо от возраста и степени физической подготовленности может заниматься степ-аэробикой. [3]

Регулярно занимаясь, можно укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить общий тонус всех мышц, развить пластику и гибкость, улучшить координацию движений. Если использовать гантели, то укрепляются мышцы спины, рук, плеч, пресса. [1]

Степ-аэробика просто незаменима при гиподинамии, то есть при нехватке двигательной активности, и неправильном питании.

Таблица 1. – Влияние степ-аэробики на системы организма человека

Физиологические системы организма человека	Влияние степ-аэробики
Вестибулярный аппарат	Развитие ловкости и координации движений
Двигательный аппарат	При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется
Дыхательная система	В процессе тренировок увеличивается число альвеол и возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат лучше усваивает кислород и повышает работоспособность организма
Костная система	Способствует увеличению плотности костей
Различные мышечные группы	Выполнение упражнений длительно-стью до 40 минут способствует развитию выносливости и их укреплению
Сердечно – сосудистая система	Систематические тренировки способствуют увеличению резервной мощности сердца
Суставы	Увеличивает их подвижность

Для изучения востребованности степ-аэробики в рамках программы физической культуры в вузах, был проведен пробный урок и опрос студентов УрГУПС. На вопрос хотели бы вы заниматься степ-аэробикой в сетке расписания по физической культуре из 60 опрошенных 92,1 % респондентов ответили положительно. Мы считаем, что введение степ – аэробики достаточно востребовано в образовательном пространстве Уральского государственного университета путей сообщения.

Действительно, именно применение средств и методов степ – аэробики способно привлечь студентов к занятиям физической культуры, а так же качественно, эффективно и в короткие сроки улучшить физическое состояние, выносливость и их самочувствие. Поэтому необходимо на сегодняшний день внедрять современные физкультурно-

оздоровительные технологии, в том числе и степ–аэробику в образовательный процесс.

Библиографический список

1. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнесс - путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. С. 101–104
2. Сиверкина Т. Е. Степ-аэробика: учебно–практическое пособие. М., 2008. 42 с.
3. Онлайн журнал ЯЛО: степ–аэробика для начинающих: особенности занятий и их преимущества: электрон. ресурс 2015. № 2. URL: <http://bodybestclub.com> (дата обращения: 11.11.2016).
4. Студенческая библиотека онлайн: структура занятий степ-аэробики: электрон. ресурс 2013-2016. № 1. URL: <http://studbooks.net> (дата обращения: 10.11.2016).

Кучумов Д.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

**СИСТЕМА «ИЗОТОН» КАК КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация. Система «Изотон» – система, способствующая повышению уровня физической подготовленности в сочетании с правилами рационального питания и психоэмоциональной разгрузкой. В статье раскрыты основные вопросы истории системы, ее особенности и влияние на оздоровление человека.

Ключевые слова: система упражнений «Изотон», структура занятий, тренировочный и оздоровительный эффект.

Kuchumov D. V.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**THE SYSTEM OF "IZOTON" AS A COMPREHENSIVE SYSTEM OF
HEALING PEOPLE**

Abstract. The system of "Izoton" system, aimed at improving the level of physical fitness combined with the rules of rational nutrition and psycho-emotional unloading. The article reveals the main issues of the history of the system, its features and influence on human health.

Keywords: system of exercises "Izoton", the structure of classes, training and health benefits.