

С каждым годом растет число желающих получить вторую профессию в корпоративно учебном центре. Следует отметить, что некоторые сотрудники, учитывая постоянно возрастающие потребности производства, готовы получить вторую профессию за свой счет.

В целом, руководство предприятия в целом считает результаты системы наставничества позитивными. Наставничество зарекомендовало себя как наиболее эффективный метод подготовки работников нужной квалификации непосредственно на рабочих местах.

Вложения в систему наставничества на производстве и обучения сотрудников в корпоративном учебном центре можно вполне считать инвестициями в «человеческий капитал», а, следовательно, в развитие предприятия, которые принесут в долгосрочной перспективе реальный доход за счет повышения эффективности труда и повышения качества выпускаемой продукции.

#### Список литературы

1. Наставничество на промышленном предприятии - URL: <https://hr-portal.ru/article/nastavnichestvo-na-promyshlennom-predpriyatii> - (дата обращения: 19.08.2023). - Текст: электронный.

2. Руководство для наставников на производстве. Методические материалы для внедрения практики наставничества на предприятиях - URL: [file:///E:/Наставничество/Rukovod\\_Mentor.pdf](file:///E:/Наставничество/Rukovod_Mentor.pdf) (дата обращения: 18.01.2023). - Текст: электронный.

УДК 378.1

**А. А. Бычок**

**А. А. Vychok**

**ФГАОУ ВО «Пермский государственный национальный  
исследовательский университет», Пермь  
Perm State University, Perm  
alena.mizeva@list.ru**

### СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

#### SPORTS AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности совершенствования физического воспитания студенческой молодежи средствами спортивной аэробики.

**Annotation.** The article deals with the possibilities of improving the physical education of students by means of sports aerobics.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, физическое воспитание, студенты вузов.

**Key words:** sports aerobics, physical education, university students.

Среди наиболее распространенных факторов, отрицательно влияющих на физическое и психоэмоциональное состояние студентов, можно выделить недостаточный объем двигательной активности, нерациональное питание, вредные привычки и стресс. В интересах повышения привлекательности организованной двигательной активности студентов, как основы их здорового образа жизни, является внедрение в учебный процесс вуза в рамках дисциплины «Физическая культура» спортивной аэробики.

Понятие «аэробика» было предложено доктором К. Купером в конце 60-х годов, предполагающее систематическое использование продолжительных умеренных по интенсивности физических упражнений с целью укрепления здоровья. Однако, в 70-е гг. основная цель заключалась в снижении веса. В последствии (в 80-е гг.) появилась система «Workout», центральной фигурой которой являлась знаменитость Джейн Фонда. В 1994г.

правление FIG (международной федерации гимнастики) приняло спортивную аэробику в свою организацию как самостоятельную дисциплину.

На сегодняшний день аэробика предполагает комплекс разных физических упражнений, которые выполняются под музыку и с определенной спортивной и оздоровительной целью. Спортивную аэробику активно развивают 80 стран мира, среди которых – 24 европейских [4, с. 45].

Понятие «спортивная аэробика» схожа с общим понятием аэробики, но имеет отличительные характеристики: сложность, эмоциональность и высокую интенсивность выполнения упражнений. Объединив в себе танцевально-силовую тренировку и общую физическую, спортивная аэробика является новым молодым видом спорта. С течением времени некоторые элементы заменялись новыми более эффективными элементами в тренировках [5, с.75].

Спортивная аэробика в нашей стране появилась в 90-х гг. и проявлялась как «спорт для всех». Она возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет схожую технику базовых элементов.

Спортивная аэробика – это сложный и экстремальный вид спорта, предполагающий высокие затраты необходимых физических сил, схожих с бегом на 800 метров, который содержит в себе определенные элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики. В процессе спортивной аэробики спортсмены совершенствуют двигательные навыки, которые сформированы на точности и сложности упражнений. В настоящее время этот вид спорта очень актуален для студенческой молодежи.

Спортивная аэробика позволяет: укрепить опорно-двигательный аппарат; улучшить физическое и психоэмоциональное состояние; повысить работоспособность. Кроме того, с ее помощью возможно обеспечить развитие внимания, двигательной памяти, мышления и прочих интеллектуальных качеств, что важно для студентов.

Данный вид спорта выделяется среди других видов спорта разнообразием программ и наличием положительного фона занятий за счет музыкального сопровождения [3, с. 77]. Представим основные виды подготовки в спортивной аэробике (таблица 1).

Таблица 1 - Основные виды подготовки спортивной аэробикой

Вид подготовки	Разновидность подготовки	Средства тренировки
Физическая	Общая физическая подготовка	Кросс Прыжки Упражнения на координацию и гибкость Силовые упражнения
	Специальная физическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения Опорные и безопорные повороты Упражнения на равновесии
Техническая	Хореография и танцы	Современные элементы хореографии (модерн, джаз, народно-характерный) Клубный танец (хип-хоп, R\$B)
	Акробатика	Прыжки (перекаты, перевороты, сальто) Балансировка (стойки, поддержка, равновесие, пирамида) Прыжки в батуте
	СТП	Аэробика разной степени сложности (А, В, С, D)
Артистическая		Пантомима, музыкально-ритмические упражнения, импровизация

Следовательно, спортивная аэробика включает в себя физическую, техническую и артистическую подготовки. Физическая подготовка основана на применении спортивных средств тренировки, а именно прыжков, кросса, силовых упражнений и т.д. Техническая подготовка осуществляется с помощью современных хореографических элементов, а также акробатики. Артистическая направленность заключается в пантомиме, музыкально-

ритмических упражнениях, импровизации и т.д. Данные виды подготовки позволяют спортсменам развить динамическую силу и гибкость тела.

Занятия спортивной аэробикой осуществляются в группе людей, где спортсмены учатся добиваться синхронности, видеть других и выполнять упражнения совместно, попадая в такт музыки, ввиду чего, спортсмены получают большее эстетическое удовольствие. При этом нет необходимости иметь дорогое оборудование, поэтому он является доступным для большинства вузов. Такие тренировки позволяют сформировать динамическую, статическую и взрывную силу, а также скоростно-силовую выносливость.

Таким образом, спортивная аэробика это такой вид спорта, который позитивно влияет на эмоциональный фон человека, он полезен не только физически, но и психологически.

Наши наблюдения показывают, что среди студенческой молодежи наблюдается ежегодный рост интереса к занятиям спортивной аэробикой, которые способствуют поддержанию высокого уровня физического состояния организма студентов, т. к. систематическая двигательная активность оказывает положительное воздействие на органы кровообращения, мускулатуру, костную систему, дыхание, а также общую работоспособность. Используя разные виды спортивной аэробики есть возможность получить максимум пользы за короткий промежуток времени.

Возрождение студенческого спорта через привлечение к занятиям спортивной аэробикой позволяет внести в жизнь кафедр физической культуры вузов определенные изменения, пополнить опыт проведения спортивных праздников, улучшить культурно-спортивную жизнь университета и поднять ее на более высокий качественный уровень.

#### **Список литературы**

1. *Бегидова Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с. Текст: непосредственный.
2. *Бурмакова О.П.* Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. - М.: АСТ, 2019. - 651с. Текст: непосредственный.
3. *Собянин Ф. И.* Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с. Текст: непосредственный.
4. *Старишка С.* Энциклопедия здоровья. Секреты вашей молодости / С. Старишка и др. - М.: Кристина & Со, 2019. - 126 с. Текст: непосредственный.
5. *Чернов И.В., Ревунов Р.В.* Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.147

**О. А. Веденина**

**O. A. Vedenina**

***ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург***

***Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg***

***vo\_74@mail.ru***

#### **СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

#### **PRESERVING AND IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS BY ORGANISING INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISE ACTIVITIES**

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности организации самостоятельных занятий физической культурой для решения задачи сохранения и укрепления здоровья студентов.

**Abstract.** This article discusses the possibilities of organising independent physical education classes to meet the challenge of maintaining and strengthening the health of students.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия; физическая культура; студент.

**Keywords:** self-study; physical education; student.