

туры и спорта – увлекательная наука. За время своего существования она накопила огромное количество интереснейших материалов, наглядно показывающих развитие физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: «Академия», 2001. – 312 с.
2. <http://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>
3. <https://www.championat.com/other/article-134436-ot-istokov-studencheskogo-sporta-do-universiady.html>
4. <http://reftrend.ru/178664.html>

THE LITERATURE

1. Goloshchapov, BR History of Physical Culture and Sports: a textbook. – Moscow: «Academy», 2001. – 312 p.
2. <http://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm>
3. <https://www.championat.com/other/article-134436-ot-istokov-studencheskogo-sporta-do-universiady.html>
4. <http://reftrend.ru/178664.html>

УДК 378.037.1: [796.412+615.951.827]

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ВУЗЕ

*Миронова Светлана Петровна, кандидат педагогических наук, доцент,
Любякина Оксана Кодировна, студент 1 курса
Института гуманитарного и социально-экономического образования,
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В настоящее время заметно возрастает проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами спортивной и оздоровительной двигательной активности для обеспечения спортивной формы, активного отдыха и восстановления сил. Необходимо, чтобы физическое воспитание в высших учебных заведениях гармонично соединяло все элементы физкультурно-оздоровительного и спортивного движения с целью развития у студентов навыков ведения здорового образа жизни, повышения их физкультурной грамотности, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спорту.

Ключевые слова: двигательная активность, оздоровительная аэробика, спортивная аэробика.

Abstract. Now considerably manifestation of interest of a wide range of people in occupations different types of sports and improving physical activity for providing sportswear, active recreation and restoration of forces increases. It is nec-

essary that physical training in higher educational institutions harmoniously connected all elements of the sports and improving and sports movement for the purpose of development in students of skills of maintaining a healthy lifestyle, increase in their sports literacy, attraction to systematic occupations by physical culture and to sport.

Index terms: physical activity, improving aerobics, sports aerobics.

Наличие ряда социально-экономических, экологических проблем в нашей стране, ограничение двигательной активности, нерациональное питание, вредные привычки и стресс вызывают значительные физические и психоэмоциональные перегрузки организма, что приводит к резкому ухудшению состояния здоровья, быстрой утомляемости, снижению уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Двигательная активность – это то, в чем нуждается организм человека для нормального функционирования, укрепления здоровья и хорошего самочувствия. В настоящее время заметно возрастает проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами спортивной и оздоровительной двигательной активности для обеспечения спортивной формы, активного отдыха и восстановления сил. Этому в немалой степени способствуют публикации, видеопродукция, современные фитнес центры и спортивные клубы.

Необходимо, чтобы физическое воспитание в высших учебных заведениях гармонично соединяло все элементы физкультурно-оздоровительного и спортивного движения с целью развития у студентов навыков ведения здорового образа жизни, повышения их физкультурной грамотности, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спорту.

Особое место в системе современных оздоровительных тренировок занимает аэробика, систематические занятия которой позволяют повысить уровень мышечной тренированности, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, а также доставляет огромное удовольствие занимающимся.

Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста, уровня физического развития и подготовленности студентов. Использование средств аэробики в вузе может в полной мере удовлетворять различные интересы студентов на занятиях по физической культуре.

Аэробика, что означает «обогащённая кислородом», появилась в Америке, ее основателем был доктор Кеннет Купер, который изменил мир фитнеса, опубликовав свою книгу с комплексами оздоровительных упражнений. Эти упражнения просты и не требуют особой предварительной физической подготовленности.

Считается, что такие нагрузки благоприятно сказываются на работе сердечно-сосудистой, дыхательной систем, отлично укрепляют мышцы ног и

спины, положительно воздействуют на позвоночник, позволяют улучшить осанку, а также избавиться от стресса и усталости.

Прежде всего, аэробика представляет собой систему упражнений, направленную на предотвращение развития болезней коронарных артерий, а характерной чертой занятий является наличие аэробной части, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы.

К нам аэробика пришла в 1984 году, когда впервые вышла в эфир телепрограмма с комплексом ритмической гимнастики под руководством фигуристки Натальи Линичук. В то же время Джейн Фонда разработала специальный комплекс упражнений, который был направлен на борьбу с лишним весом. Ее книгу выпускали с видео-приложением, где наглядно представлялись тренировки. Таким образом, аэробика распространилась в массы по всему миру и получила два главных направления: спортивное и танцевальное.

Дальнейшее развитие аэробики было связано с созданием Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF), которая регулярно проводит мировые, европейские чемпионаты [1].

Эффективность аэробики общепризнана. Аэробика – это комплекс упражнений на развитие выносливости, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой.

При регулярных занятиях аэробикой общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, объем лёгких увеличивается, сердечная мышца укрепляется и лучше обеспечивается кровью, укрепляется костная система.

Аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами, повышается работоспособность, а также аэробика – это реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме [2].

Занятия аэробикой развивают музыкальный слух, чувство прекрасного, дают возможность занимающимся выразить в движениях индивидуальные способности. Все это делает аэробикой мощным комплексным средством воздействия на обучающихся в оздоровительном, образовательном и воспитательном отношении [3].

Различают спортивный и оздоровительный виды аэробики, которых объединяет базовый набор упражнений, однако они отличаются по целям и задачам занятий.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробикой является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем [4]. Оздоровительная направленность аэробики

привлекает занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание учебных занятий по физической культуре в зависимости от уровня физической подготовленности и интересов студентов.

Основу занятий составляют ходьба, бег, прыжки, упражнения на силу, выносливость и гибкость, которые выполняются из разных исходных положений и в различном темпе.

Основные направления оздоровительной аэробики:

– танцевальная аэробика включает различные танцевальные стили, соединенные с элементами современной хореографии, а также с упражнениями спортивного характера; укрепляет мышцы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес;

– степ-аэробика служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, укрепляет мышцы;

– аква-аэробика развивает гибкость, сжигает лишние калории, восстанавливает после травм;

– слайд-аэробика укрепляет основные мышцы тела;

– памп-аэробика направлена на коррекцию фигуры;

– тай-бо-аэробика снимает стресс, повышает тонус организма и настроение, регулирует работу сердца;

– бокс-аэробика развивает координацию движений, быстроту реакции, выносливость;

– кик-аэробика развивает общую и силовую выносливость, ловкость и координацию.

Спортивная аэробика – это интенсивно развивающийся вид спорта, первые соревнования по которому прошли в США в 1990 г. С 1995 г. спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики (IAF). Соревновательная программа – это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп).

Основу хореографии в этих упражнениях составляют базовые аэробные шаги и их разновидности. В настоящее время в спортивной аэробике существует несколько вариантов правил соревнований [5].

Спортивная аэробика возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Это чрезвычайно сложный, почти экстремальный вид спорта, по затратам физических сил его сравнивают с бегом на 800 метров. Этот вид спорта содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики. В процессе тренировки формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств. Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Еще одна особенность спортивной аэробики – это специфичность соревновательной нагрузки, характеризующейся координационно сложными упражнениями, выполняемыми в зоне субмаксимальной мощности, преимущественно в скоростно-силовом, анаэробном режиме, околопредельной мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы при высокой экономичности механизмов энергообеспечения [6].

В настоящее время этот интересный вид физической активности привлекает все большее внимание современной молодежи, в том числе студенческой. Занятия аэробикой благоприятно воздействует на общее состояние организма, позволяют всегда находиться в хорошей физической форме, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние, тем самым укрепляя здоровье человека.

Так как занятия проходят под музыку, занимающиеся получают большее эстетическое удовольствие. Кроме этого, для занятий аэробикой не требуется специального дорогостоящего оборудования, что делает этот вид спорта доступным.

В целом, благодаря разнообразию и постоянному обновлению ассортимента программ по развитию выносливости, гибкости, координации движений, своему современному музыкальному сопровождению, аэробика как оздоровительная, так и спортивная удерживает лидирующие позиции в рейтингах среди других видов гимнастики.

ЛИТЕРАТУРА

1. *8 фактов об аэробике* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.kleos.ru/fitness/8-faktov-ob-aerobike/> (Дата обращения 11.12.2017)
2. *Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов: методические разработки / сост.: О. П. Кузнецова, Н. В. Шамшина, Е. В. Голякова.* Тамбов: Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. 24 с.
3. *Миловидов В. К. Оздоровительная аэробика: Методические рекомендации по изучению курса / В. К. Миловидов, А. З. Мишаров, А. Ю. Рябов; УрСЭИАТиСО.* Челябинск, 2006. 44 с.
4. *Удалова Е. П. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / Е. П. Удалова, Н. В. Южакова.* Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. 85 с.

5. *Давыдов В. Ю.* Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с.

6. *Отличие* спортивной аэробики от оздоровительной [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://vuzlit.ru/349162/otlichie_sportivnoy_aerobiki_ozdorovitelnoy (Дата обращения 11.12.2017)

THE LITERATURE

1. *8 facts about aerobics* [An electronic resource]. Access mode: <https://www.kleos.ru/fitness/8-faktov-ob-aerobike/> (Date of the address 12/11/2017)

2. *Influence of occupations aerobics on a physical condition of an organism of students: methodical developments* / сост.: О.Р. Kuznetsova, N.V. Shamshina, E.V. Golyakova. Tambov: Public Educational Institution of Higher Professional Training TGTU publishing house, 2011. 24 p.

3. *Milovidov V.K.* Improving aerobics: Methodical recommendations about studying of a course / V.K. Milovidov, A.Z. Misharov, A.Yu. Ryabov; УрСЭИАТиСО. Chelyabinsk, 2006. 44 p.

4. *Udalova E. P.* Aerobics for independent occupations of students of higher educational institutions: educational and methodical grant / E.P. Udalova, N.V. Yuzhakova. VO Volgograd branch FGBOU "Russian academy of national economy and public service". Volgograd: Publishing house of the RANEPА Volgograd branch, 2016. 85 p.

5. *Davydov V. Yu.* Technique of teaching improving aerobics: Manual / V.Yu. Davydov, T.G. Kovalenko, G.O. Krasnova. Volgograd: Volgogr publishing house. state. un-that, 2004. 124 p.

6. *Difference of sports aerobics from improving* [An electronic resource]. Access mode: https://vuzlit.ru/349162/otlichie_sportivnoy_aerobiki_ozdorovitelnoy (Date of the address 12/11/2017)

УДК 796.431

ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПРЫГУНОВ

Косихин Виктор Петрович, доктор педагогических наук, доцент,

Московский городской педагогический университет, г. Москва

Сокунова Светлана Феликсовна, доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный университет,

г. Ульяновск, Россия

Аннотация. Оперативная оценка соревновательной деятельности прыгунов с использованием инновационных технологий дает общую оперативную характеристику соревновательной подготовленности прыгунов позволяет оценить их техническую подготовленность, сравнить индивидуальные