

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов – М.: АРКТИ, 2003.

4. Нагавкина, Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности / Л.С. Нагавкина, Л.Г. Татарникова – СПб.: КАРО, 2005.

5. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном пространстве. – Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002.

УДК 796/799

**Гейдарова З.И., Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия  
*zemfira.geidarova.96@mail.ru*

### **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация.* В статье рассматривается спортивная аэробика как эффективное средство физического и духовно-нравственного развития студентов. Автор говорит о том, что проведение занятий по физическому воспитанию в традиционных формах не оказывает существенного влияния на общую тенденцию роста заболеваемости среди студентов и не решает оздоровительных задач в полной мере. В связи с этим предлагается ввести занятия спортивной аэробикой в учебный процесс физкультурных вузов.

*Ключевые слова:* спортивная аэробика, физическое развитие студентов, духовно-нравственное развитие

**Geydarova Z.I., Ketrish E.V.**

Russian state vocational pedagogical university,  
Ekaterinburg, Russia  
*zemfira.geydarova.96@mail.ru*

## **INFLUENCE OF SPORTS AEROBICS ON THE PHYSICAL AND SPIRITUAL DEVELOPMENT OF STUDENTS**

*Abstract.* The article considers sports aerobics as an effective means of physical and spiritual development of students. The author says that conducting classes in physical education in traditional forms does not have a significant impact on the general trend of increasing morbidity among students and does not solve health problems in full. In this regard, it is proposed to introduce sports aerobics in the educational process of physical education universities.

*Keywords:* sports aerobics, physical development of students, spiritual and moral development

Спортивная аэробика...что это? Можно поспорить, что большинство людей на вопрос о том, что такое спортивная аэробика, вспомнят либо Джейн Фонду, либо осаждающих многочисленные фитнес-центры женщин, страдающих от лишнего веса и мечтающих обрести талию. О том же, что это такой вид спорта, по которому вот уже более пятнадцати лет проводятся чемпионаты мира, куда съезжаются десятки команд со всех концов света, если и вспомнят, то считанные единицы. Впрочем, это можно понять, ведь, как и во многих других видах спорта, развитие спортивной аэробики шло достаточно стандартным путем - от массовости и популярности к профессионализму и спорту высших достижений.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, 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 и групп).

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально – экономического характера, в том числе и недостаточной

физической активности, здоровье молодежи ухудшилось. В связи с ухудшением состояния здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением уровня работоспособности повысилась озабоченность общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых вузов. Вот почему активизировалось внимание к образу жизни студентов [8].

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Теоретический анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах режима дня, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и других. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятых за 100%, весьма значимо. Так, на сон приходится 24 – 30%, на питание 10 – 16%, на двигательную активность 15 – 30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 4 – 6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

В физкультурных вузах преимущественно учатся уже те студенты, которые определили свой интерес к тому или иному виду спорта. В наше время развитие новых дисциплин в таких вузах происходит достаточно быстро.

Одна из обязательных составляющих режима дня студента - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями [3].

Мы считаем возможным ввести занятия спортивной аэробикой в учебный процесс физкультурных вузов. Этот вид спорта с каждым годом набирает обороты в плане подготовки ребят к соревнованиям и участия в универсиаде среди студентов, разработки новейших направлений, подходящих по физической нагрузке для студентов, которые ранее не занимались профессионально этим видом спорта.

С точки зрения И.А. Журовой спортивную аэробику можно назвать объединением элементов физических упражнений, танца и музыки. Различные виды ходьбы, бега, подскоков, прыжков, в сочетании поворотами, взмахами ногами, волнообразными движениями телом и руками предоставляют пространство для демонстрации творческой фантазии, самовыражения, поиска путей физического и духовно-нравственного развития [4].

И.Ф. Калининой получены экспериментальные данные, подтверждающие целесообразность комплексного подхода к организации и построению учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике, направленного на повышение показателей физической подготовленности. Применение блокового принципа способствует повышению интереса к учебным занятиям, формирует удовлетворенность учебно-тренировочным процессом; приводит к росту тренированности, формированию способностей к эстетическому восприятию и оценке использующих двигательных действий [8].

Проведение занятий по физическому воспитанию в традиционных формах не оказывает существенного влияния на общую тенденцию роста заболеваемости среди студентов и не решает оздоровительных задач в полной мере. В альтернативных учебных программах по физической культуре должен быть заложен принцип тренировки – специально организованного процесса реализации физических нагрузок, предъявляемых к организму студентов, с использованием определенных спецификой тренировки средств, методов, форм, объемов и т. д., соответствующих состоянию здоровья организма, физической и функциональной подготовленности и личным мотивам и интересам студентов.

Занятие по спортивной аэробике строится по принципу последовательности – в процессе аэробной части к каждой отдельной цепочке танцевальных упражнений последовательно прибавляется еще одна. Она повторяется как единое целое, затем к этим двум добавляется

следующая, и все повторяется вновь. Именно этим обеспечивается непрерывность занятий, его аэробная направленность [7].

Артистичность в любом виде спортивной деятельности проявляется в способности так управлять собственным телом, чтобы создать модель физического совершенства, подражание которой позволит любому зрителю встать на путь физического и духовно-нравственного развития.

Как подчеркивает Л.Д. Назаренко эстетический компонент двигательных действий является одним из мощных стимулов для вовлечения детей и подростков, а так же студентов в систематические занятия художественными видами спорта. Красота движений привлекает к себе больше внимания, чем их силовые возрастные показатели, обеспечивающие достижение высокого результата. Красота физических упражнений воспринимается при оптимальных показателях их размерности, пластичности и артистичности выполнения [6,7].

Разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных программ, положительный фон занятий благодаря оптимальному музыкальному сопровождению позволяют спортивной аэробике на протяжении уже двух десятилетий удерживать высокий рейтинг интереса среди студентов, а также стабильно выделяться среди других видов оздоровительной физической культуры.

#### *Библиографический список*

1. Аэробная гимнастика (спортивная аэробика). Правила соревнований FIG2009-2012 / Международная федерация гимнастики. Москва, 2008. – 212 с.

2. Бондаренко, Е.В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений Body Ballet : дис. . канд. пед. наук / Е.В. Бондаренко. Томск, 2006. – 204с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура студента: учебник / М.Я. Виленский; Москва: Гардарики, 2000. – 385 с.

4. Журова, И.А. Методика проведения оздоровительных занятий со студентами 1-3 курсов Сибирской государственной геодезической академии по специализации «Аэробика»: метод, указания / И.А. Журова. Новосибирск: СГГА, 2006. – 41 с.

5. Калинина, И.Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений : дис... канд. пед. наук / И.Ф. Калинина. Москва, 2007. – 140 с.

6. Назаренко, Л.Д. Моделирование профессиональной подготовки тренера по спортивной аэробике / Л.Д. Назаренко, Н.В. Гущина // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 7. – С. 15-17.

7. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник изд. 2, доп. Ульяновск, 2007. – 259 с.

8. Нетрадиционные виды проведения занятий по физической культуре под ред. В.М. Ильинича. Москва: Гардарики, 2000. – 450 с.

УДК 613.2.038

**Глухова М.Е., Комлева С.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия  
*me.glukhova@gmail.com*

## **НУТРИЦИОЛОГИЯ КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* Данная статья предлагает краткий обзор некоторых достижений, сфер применения и направлений развития современной нутрициологии.

*Ключевые слова:* культура питания, здоровое питание, здоровый образ жизни, нутрициология, спортивная нутрициология

**Glukhova M.E., Komleva S.V.**

Russian state vocational pedagogical university,  
Ekaterinburg, Russia  
*me.glukhova@gmail.com*

*Abstract:* This article offers a brief overview of some of the achievements, applications and trends in the development of modern nutrition.

*Keywords:* nutrition culture, healthy food, healthy lifestyle, nutriciology, sports nutrition

Беглый обзор словарей дает несколько коротких и подходящих нам определений культуры: совокупность материальных и духовных ценностей, созданных обществом и характеризующих определенный уровень его развития; уровень, степень развития, достигнутая в некоей