

3. также мы считаем необходимым искать новые пути оздоровления учащихся, расширяя арсенал применяемых оздоровительных технологий (программ и методик).

4. также нужно развивать в учащихся способность к осмысленному и эффективному самостоятельному совершенствованию полезных функций собственного организма.

Библиографический список

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2013. – 206 с.: ил. – (Библиотека учителя физкультуры).

2. Баль Л. В. Барканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5 – 9 класс: Учебно – методическое пособие – М.:Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. – 192 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).

3. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза. – М. Изд-во УРАО, 2012. – 265 с.

4. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2011. – 349 с.

Гейдарова З.

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

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. Рассматривается значение и возможности применения элементов спортивной аэробики в физическом воспитании студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, спортивная аэробика.

Во всем мире здоровье будущей молодёжи, а в дальнейшем специалистов занимает не последнее место и является их профессиональной характеристикой. Физическое, нравственное, психическое здоровье, возможно, сохранить благодаря физической культуре и массовому спорту, которые являются основными компонентами здорового образа жизни, как устойчивой и стабильной основы поведения личности.

Студенческий возраст это один из сенситивных периодов, когда физиологические системы, психологический статус, приоритеты и ценностные ориентиры меняются под влиянием средовых факторов. Поэтому именно на студенческие годы происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут вести здоровый образ жизни. Укреплять здоровье, максимально реализовывать свои способности и уменьшить риск возникновения заболеваний. В не физкультурных вузах этому способствуют занятия физической культурой в сетке расписания в дневное время и занятия во вне учебное время на курсе спортивного совершенствования по различным видам спорта. Занятия спортивной направленности оказываются более привлекательными для многих студентов.

Спортивная аэробика является относительно молодым видом спорта, который дает возможность студентам реализовать потребности в достижении спортивных результатов, способствует приобретению педагогических и организационных навыков и одновременно воспитанию устойчивого отношения к здоровому образу жизни. Несмотря на высокую важность проблемы, связанной с организацией спортивной деятельности студенческой молодежи, желающей продолжить спортивную карьеру, многие её аспекты раскрыты в научно-методической литературе недостаточно полно.

По мнению И.А. Журовой [4, 3] 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 проявления творческой фантазии, самовыражения, поиска путей физического и духовно-нравственного развития.

Б. Лоу [2, 1] утверждает, что критериями красоты выполнения физических упражнений является степень эстетического воздействия данного движения как на зрителей, так и на самого аэробиста. Другим, не менее важным критерием, исследования и дает особенностью спортсмена к проявлению особого индивидуального выполнения элементов, стравляющих содержание композиции у многих аэробистов.

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.

Одной из главных особенностей является музыка. Выполнение программ под музыку регуляторных функций чёткой двигательной деятельности, что обусловлено спецификой музыкального ритма впадающего ритмическим характером нервно-мышечных процессов. Это позволяет спортсменам

усваивать разнообразные музыкальные ритмы в зависимости от уровня форсированности музыкального вкуса.

При этом автор подчеркивает, что музыкально-ритмическое чувство основано на специфическом индивидуальном восприятии средств выразительности музыкального произведения.

Исходя из списка изученной литературы и исследований учёных можно сказать, что спортивная аэробика как вид спорта оказывает разностороннее влияние и развитие всех физиологических и психологических процессов. Но основываясь на литературе, понимаем что развитие спортивной аэробики происходит за пределами вузов.

Но если спортивную аэробику внести, как отдельную дисциплину, эффективность и интерес студентов бы возрос, а так же бы имел рост уже именно как спортсменов. При планировании годичного цикла тренировки спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой в вузах, необходимо учитывать цикличность учебной деятельности студентов. Целесообразно строить тренировочный процесс по структуре микроциклов, как наиболее мобильных и информативных единиц. При планировании учебно-тренировочного процесса по экспериментальной программе учитывались эти рекомендации, а также учебный план для студентов разных курсов и учебных групп. Продолжительность микроциклов в основном составляет 7 дней, в некоторых случаях - 2-4 дня (уменьшение длительности микроцикла может быть связано с проведением соревнований в середине недели, государственными праздниками и др.). Семидневные микроциклы, как правило, совпадают по продолжительности с календарной неделей, так как это хорошо согласуется с общим режимом жизни студентов-спортсменов.

Библиографический список

1. Баранцев, С.А. Совершенствование основных видов движений / С.А. Баранцев, И.Н. Столяк // Физическая культура в школе, 2000. - №5. - С. 29.
2. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник изд. 2, доп. - Ульяновск, 2007. - 259 с.
3. Аэробная гимнастика (спортивная аэробика). Правила соревнований FIG2009-2012 / Международная федерация гимнастики. - М., 2008. - 212 с.
4. Игошина, Н.В. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учеб. пособие / Н.В. Игошина. Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т, 2008. - 103 с.