

Также важно заниматься формированием правильной осанки, которая может быть достигнута путем правильной позы во время ходьбы, сидения, позаботиться о снижении массы тела (если таковое требуется) и отказаться от пагубных привычек. Кроме того, для профилактики рекомендуется несколько раз в год проходить санаторно-курортное лечение, регулярно заниматься плаванием.

---

<sup>1</sup> Синдром люмбоишалгии после хирургической декомпрессии поясничных и крестцовых корешков при дистрофических заболеваниях позвоночника /Ю.Ю. Карева, Ю.Ю. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. -№6(148). -с.98-103

<sup>2</sup> Нейропатический компонент люмбоишалгии - механизмы развития и пути коррекции/ М. В. Чурюканов О. И. Загорюльков// ФГБОУ ВО "Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова" с.128- 222

<sup>3</sup> Рефлекторные вертеброгенные синдромы (цервикалгия, цервикобрахиалгия, торакалгия, люмба́лгия, люмбоишалгия): этиология, патогенез, клиника, диагностика, лечение.// Г. Е. Шевцова с.23-41

## SCIATICA ON THE BACKGROUND OF DEGENERATIVE CHANGES OF THE SPINE

© 2020 Silaeva Anastasia Vladimirovna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: anastasia.silaeva99@mail.ru

**Keywords:** sciatica, problems of the spine, causes of zabolevaniya, prevention.

The article describes the disease lumbosialgia, told about the causes of its occurrence, symptoms, diagnosis and further treatment.

УДК 796.325  
РИНЦ 77.00.00

## АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ И ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2020 Сиразетдинова Нелли Ринатовна\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: sirazetdinova99@mail.ru

**Ключевые слова:** аэробика, физическая культура, спорт, выносливость, здоровье.

В статье представлена краткая характеристика аэробики и ее видов. Рассмотрены роль физической нагрузки в жизни каждого человека, ее положительное влияние на организм и улучшение

---

\* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.

здоровья благодаря спорту. Предложены комплексы упражнений, подходящие группам специального физического назначения.

Важнейшей составляющей в жизни каждого человека является физическая культура и спорт. Эти дисциплины помогают держать нам наше тело в тонусе, а также быть здоровыми не только в физическом плане, но и в духовном. Ведь как известно спорт помогает нам отвлекаться от обыденных проблем и приводить наши мысли и тело в порядок. Так почему же некоторые учащиеся в учебных заведениях студенты или школьники недооценивают важность данного предмета? Давайте же попробуем в этом разобраться.

Важнейшей задачей государства является привлечение молодежи к занятию спортом и формированию у молодежи стремления к здоровому образу жизни. Ведь, в первую очередь, здоровая молодежь - это работоспособное население. А, как известно, выносливость и закалку определяет физические, физиологические и психологические особенности человека, поэтому значимую роль в жизни каждого студента, школьника, да и любого человека играет физическая подготовка. Но как показывают исследования за последние 10-15 лет возросло количество школьников и студентов с ослабленным здоровьем. По данным опросов, в среднем от 30% до 60% имеют ограничения в занятии спортом. Это показывает нам, что у многих обучающихся имеются проблемы со здоровьем и физической подготовкой. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство обучающихся можно отнести к особой группе, которой необходимы оптимальные нагрузки при имеющихся проблемах со здоровьем. А также такие тренировки, которые будут повышать их физическое состояние и здоровье в целом.

Следовательно, проблемой данной статьи является совершенствование, улучшение способов поднятия уровня функциональной подготовленности, а также здоровья обучающихся.

Целью исследования является создание улучшенной методики комплексов аэробики для занятия физкультурой в Высшем Учебном Заведении (ВУЗе).

Объект исследования: уроки по специализации "аэробика" у студентов учащихся в ВУЗах.

Предмет исследования: изменение показателей физ. подготовленности студентов в результате занятия аэробикой и другими различными видами физической нагрузки.

Для получения необходимого результата были поставлены следующие задачи:

1. Придумать комплексы по аэробике для занятий физической культурой с направленным улучшением спортивных способностей учеников;
2. Обеспечить девушек, женщин необходимым уровнем физической активности и формированием хорошего отношения к дисциплине "физическая культура".

Практическая значимость заключается в том, что созданная комплексная программа аэробики сможет использоваться в средних, средне-профессиональных и высших учебных заведениях нашего государства.

Что же все-таки представляет из себя аэробика? Как она влияет на организм и чем помогает улучшить наше здоровье? Давайте же попробуем найти ответы на эти вопросы.

Вообще, термин "аэробика" (по-другому "ритмическая гимнастика") впервые был придуман Кеннетом Купером, американским доктором, в 1960-е года. Сам он называл ее так, потому что во время занятий аэробикой организм работает в циклическом режиме с

относительно большим пульсом. Телом задействуются и прорабатываются все мышцы нашего организма, а также при правильном дыхании он насыщается кислородом.

Существует множество различных видов аэробики. В мире насчитывается минимум 10 таких, как: танцевальная, спортивная, кик-аэробика, шейпинг-аэробика, степ-аэробика и т.д.

В университетах чаще всего используется танцевальная, шейпинг-аэробика и изредка встречается степ-аэробика.

Почему же всех особ женского пола может заинтересовать данная специализация? Как минимум, потому что танцевальная аэробика развивает в девушках пластичность, в некоторых упражнениях женственность, еще и несет полезный, оздоровительный характер. Степ-аэробика помогает предотвратить риск развития остеопороза и артрита, также помогает восстановить коленные суставы после травмы. А шейпинг (или как его называют боди-шейпинг) помогает укреплять мышечную ткань и приводит нашу фигуру в тонус. То есть, можно сделать вывод, что заниматься аэробикой очень даже полезно, если вы хотите выглядеть красиво, стройно и подтянуто. А так как почти во всех университетах есть эта дисциплина, множество девушек может поднимать уровень своего физического здоровья.

Теперь перейдем к разработке комплекса занятий для университетов.

Обычная структура аэробики состоит из:

- разминки;
- основной или силовой части;
- заминки;

Всем известно, что в здоровом теле, здоровый дух. Поэтому чем больше групп мышц мы сможем проработать, тем это полезнее скажется на организме каждого, кто посетит тренировки по аэробике.

Предлагаю следующий комплекс упражнений, включающий в себя:

1. Упражнение на руки;
2. Приставные шаги в стороны;
3. Подъем ног в разные стороны из полуприседа;
4. Прогиб назад на фитнес-мяче;
5. Поднимание ног с футбольным мячом;

Все эти упражнения помогут улучшить физическое, функциональное состояние каждого, а также поможет улучшить способности выносливости, закалки организма.

Прочитав множество научных статей, проанализировав данные из интернета, мы можем говорить, что на физическое и эмоциональное состояние учащихся во время тренировок влияют следующие факторы:

1. специальное музыкальное сопровождение, которое не содержит остановок в треке;
2. необходимо заниматься минимум 30-40 минут, чтобы тело начало отвечать вашим физическим требованиям.

Именно эти факторы придают хорошего настроения, заряжают тело и дух энергией, и самое главное улучшают наше спортивное состояние.

В ходе анализа и полученной информации мы можем сделать вывод об эффективности внедрения всех тренировок в процессе физического воспитания девушек в университетах.

---

<sup>1</sup> Пономарева, Н.И. Комплексная программа аэробики как средство повышения уровня физической и функциональной подготовленности студентов / Н.И. Пономарева // Вестник Томского Государственного Университета. - 2019 г. - С.193-197.

<sup>2</sup> "Молодой ученый", научный журнал // 2015г., С.440-445.

<sup>3</sup> "Необходимость внедрения оздоровительной аэробики в учебных заведениях" Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Курбатов И.С. // 2019г.

<sup>4</sup> "Танцевальная аэробика как средство развития физических качеств обучающейся молодежи" Н. П. Деркачева, М. А. Васильева // Педагогический опыт, 2019г., с.139-141.

## AEROBICS AS A MEANS OF PHYSICAL AND SPIRITUAL CULTURE

© 2020 Sirazetdinova Nelly Rinatovna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: sirazetdinova99@mail.ru

**Keywords:** aerobics, physical culture, sport, endurance, health.

The article presents a brief description of aerobics and its types. The role of physical activity in the life of every person, its positive impact on the body and improving health through sport. Also in the article the complexes of exercises suitable for groups of special physical purpose are offered.

УДК 796  
Код РИНЦ 77.00.00

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Сухачевская Анастасия Алексеевна\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: nastya.suhachevskaya@yandex.ru

**Ключевые слова:** тхэквондо, здоровый образ жизни, боевое искусство, спорт, тренировка.

В данной статье рассматривается влияние занятий тхэквондо на здоровье человека. В ходе работы выявлено положительное воздействие данного вида боевого искусства не только на физическое, но и на психологическое развитие человека. Отмечается рост популярности данного вида спорта.

---

\* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.