

ручной труд - эффективное средство развития самостоятельности учащихся, поэтому с раннего детства дети должны приучаться к систематическому физическому и умственному труду. Важными признаками нравственного характера он считал энергичность действий, энергию ума, самостоятельность действий и суждений, умение владеть собой и разумно направлять свою деятельность и поведение. Для развития нравственного характера воспитанника в ходе обучения нужно, чтобы вся его деятельность сопровождалась направляющим влиянием усвоенных истин и полной правдивостью в своих размышлениях и в своих действиях» [3, с.182].

#### **Список использованной литературы**

1. Бабаян А.В. Из истории организации самостоятельной работы студентов вузов в дореволюционной России // *Фундаментальные исследования*. - 2008. - №9. - С.135 - 137.
2. Бабаян А.В. Проблемы нравственного воспитания в трудах П.Ф.Каптерева и М.И.Демкова. Монография. – Пятигорск: ПГЛУ, 2004.
3. Демков М.И. Курс педагогики. Ч. II, М., 1912.
4. Демков М.И. О самостоятельных занятиях учащихся // *Гимназия*, 1889, №8.
5. Демков М.И. О ходе урока и духе обучения // *Педагогический сборник*, 1893, №7 - 8.
6. Саввина О.А., Луканкин Г.Л. Опыт преподавания высшей математики в реальном училище в начале XX в. // *Педагогика*, 2002, №9. – С.72 - 76.

© А.В.Бабаян, 2016

**УДК 796.01**

**В.В. Бакаев**

к. п. н., доцент, СПб ПУ Петра Великого  
г. Санкт - Петербург, Российская Федерация

**Н.В. Орлова**

к. п. н., доцент, УО Брестский ГТУ  
г. Брест, Республика Беларусь

### **ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОК ВУЗОВ**

Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. [1 - 8]. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, остаются дискуссионными. Достичь определенных результатов в работе над своим телом, физическим развитием можно с помощью различных средств: бега, езды на велосипеде, плавания, гимнастических упражнений, шейпинга, аэробики.

Занятия аэробикой обладают комплексным воздействием на организм. [1,6]. За счет аэробных упражнений лишние жиры в клетках «сгорают». Занятия аэробикой снижают риск сердечнососудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Открывается большое количество

капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени. [6]. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. [6].

Для исследования были взяты две группы студентов (по 25 человек), занимающихся по состоянию здоровья, в основной и подготовительной группе.

Функциональное состояние студенток оценивали по показателям: ЧСС в покое; ортостатическая проба; восстановление пульса после стандартной физической нагрузки; степ - тест; проба Штанге.

Исследование всех показателей проводилось в конце каждого семестра.

Наибольшие изменения произошли в следующих показателях:

- улучшилась функциональная полноценность рефлекторных механизмов; устойчивость вегетативной нервной системы (ортостатическая проба), хотя у двух студенток этот показатель остался прежним;
- увеличилась физическая работоспособность сердечно - сосудистой системы к восстановлению;
- увеличился показатель задержки дыхания (проба Штанге), что расценивается как улучшение тренированности студенток;
- гибкость улучшили 9 человек, и только у одной студентки — это качество осталось неизменным.

Произошло значительное улучшение силовой подготовленности. Хочется отметить значительное улучшение координации у всех студенток, ранее не занимающихся аэробными физическими упражнениями.

**Выводы.** В результате проведенного исследования можно заключить, что целенаправленные и систематические занятия аэробикой положительно влияют на организм студенток. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность, выносливость и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма студенток, а также укрепляют мышечный тонус и улучшают эмоциональное состояние.

#### **Список использованной литературы:**

1. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36 - 39.
2. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24 - 28.
3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно - спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58 - 59.
4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А.

Щеголев, В.В. Бакаев // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16 - 19.

5. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32 - 34.

6. Болотин, А.Э. Физическая культура и здоровье студентов / А.Э. Болотин // Неделя науки в СПбПУ: материалы научного форума с международным участием. Междисциплинарные секции и пленарные заседания институтов. – СПб: Изд - во Политехн. ун - та, 2015. – С. 282 - 292.

7. Волков, А.В. Психолого - педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35 - 38.

8. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов / А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5 - 7.

© В.В. Бакаев, Н.В. Орлова, 2016

**УДК 796 / 799**

**Т.В. Баландина**

студент 2 курса института архитектуры и строительства  
Иркутский национальный исследовательский технический университет

**Научный руководитель:**

**Т.Ю. Фефелова**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
Иркутский национальный исследовательский технический университет  
г. Иркутск, Российская Федерация

## **СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

В наше время неотъемлемой частью питания спортсменов являются спортивные добавки. Они помогают разнообразить рацион и даже частично заменить его [1]. Спортивное питание, как индустрия, развивается сейчас очень быстро [2, с. 302]. Но в обществе сложилось неоднозначное представление о подобном питании. На сегодняшний день это одна из самых обсуждаемых тем в области спорта и фитнеса [3, с. 228].

Был проведён опрос среди студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрНИТУ), студентов Байкальского государственного университета (БГУ), а также среди курсантов Военной академии РВСН им. Петра Великого и Московского высшего военного командного училища.