

*Психология и педагогика*

УДК 796

DOI: 10.17277/voprosy.2021.03.pp.060-069

**ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ  
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК  
ПЕРВОГО КУРСА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

**А. Н. Груздев, С. Ю. Дутов,  
Г. А. Комендантов, Н. В. Шамшина**

*ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный  
технический университет», г. Тамбов, Россия*

*Рецензент д-р пед. наук, профессор Н. П. Пучков*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; оздоровительная аэробика; физическая культура в вузе; физическая подготовленность.

**Аннотация:** Представлено содержание годового цикла занятий оздоровительной аэробикой со студентками-первокурсницами вуза, реализуемых в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Определено их благоприятное влияние на интерес у девушек, принявших участие в эксперименте, к основным компонентам здорового образа жизни и желание придерживаться правил его соблюдения, а также выявлены положительные изменения физической подготовленности студенток-первокурсниц.

Современные тенденции в обществе требуют смены образовательной парадигмы студенческой молодежи, сущностью которой является создание условий в вузах для формирования культуры здоровья студентов и приобщения будущих профессионалов к здоровому образу жизни в рамках изучения дисциплины «Физическая культура» [1]. Данное обстоятельство вызвано рядом факторов. Во-первых, здоровый образ жизни (ЗОЖ) –

---

Груздев Александр Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт», e-mail: al.gruzdev1971@yandex.ru; Дутов Сергей Юрьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»; Комендантов Геннадий Анатольевич – старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»; Шамшина Наталия Владимировна – старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ТамбГТУ, г. Тамбов, Россия.

основа профилактики заболеваний и укрепления здоровья обучающихся. Во-вторых, для студенческого возраста 17 – 19 лет характерно отсутствие чувства ответственности за свой организм и мотивации как самосохранения, поэтому как раз в этом возрасте наблюдаются примеры рискованного и саморазрушающего поведения. В-третьих, нередко рекомендации по здоровому образу жизни преподносят в назидательной и категоричной форме, что не вызывает у студентов положительных реакций, а сами педагоги редко придерживаются декларируемых правил. В-четвертых, классическая модель занятий физической культурой и спортом в рамках образовательного процесса не всегда отвечает современным требованиям, поэтому необходимо искать нестандартные подходы к организации и содержанию занятий по данной дисциплине в вузе, которые работали бы на улучшение показателей здоровья и создавали благоприятные условия для самостоятельных занятий физическими упражнениями

В то же время для студенческого возраста характерна особая восприимчивость к обучению. Поэтому работа по формированию представлений об оздоровительной функции физической культуры, знаний о содержании и организации здорового образа жизни, отношения к своему здоровью как к ценности, желанию соответствовать эстетическим нормам физического состояния в рамках образовательной деятельности может быть эффективной [2].

На основании вышесказанного предположим, что влияние занятий физическими упражнениями на приобщение студентов к ведению здорового образа жизни, улучшение их функционального состояния и физическое развитие будет более эффективным, если учебная дисциплина «Физическая культура» в вузе будет реализовываться в форме оздоровительной аэробики.

Для практического обоснования рассматриваемой гипотезы проводились наблюдения за поведением студенток первого курса, обучающихся по направлению подготовки 08.03.01 Строительство в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный технический университет», в повседневной жизни. В результате выявлено следующее. У некоторых девушек преобладает пренебрежительное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. У многих обучающихся не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье, они имеют неточное и неполное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, факторах, определяющих здоровье, компонентах здорового образа жизни.

Из данных о здоровье обучающихся, которые необходимы для зачисления студентов в основную или специальную медицинскую группу для занятий физической культурой, получили следующий результат. Многие девушки-первокурсницы имеют медицинские показания по ограничению физических нагрузок на уроках физкультуры. У студенток, имеющих нормальное физическое здоровье, выявлены некоторые отклонения в массе тела – избыток или дефицит, хронические болезни, но они находятся в состоянии ремиссии, нарушения зрительной функции. Данные проведенного анализа подтверждают актуальность проблематики формирования здорового образа жизни.

Для определения уровня развития физической подготовленности следует провести двигательные тесты, выявляющие состояние скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, а также гибкость и общую выносливость. Уровень развития данных физических качеств является одним из наиболее важных показателей физического развития человека, его функциональных систем, физического здоровья. Поэтому у обучающихся, начиная с первого класса общеобразовательной школы и заканчивая обучением в вузе, регулярно должен проводиться его контроль.

Бег на дистанцию 30 м предъявляет определенные требования к анаэробным возможностям организма, работе мышц ног и туловища, а также позволяет оценить скоростные качества учащихся. Результаты в челночном беге характеризуют скоростные и координационные возможности, а также концентрацию внимания. Прыжок в длину с места позволяет оценить скоростно-силовые (взрывные) и координационные возможности учащихся. Результаты, полученные по тесту «Наклон вперед из положения сидя», характеризуют гибкость. Количество подъемов туловища из положения лежа с согнутыми коленями оценивает уровень развития силы и выносливости мышц брюшного пресса. Дистанция, преодолеваемая в течение 6-минутного бега, определяет выносливость испытуемого [3].

Таким образом, перечисленные тесты охватывают широкий спектр физиологических систем, механизмов и двигательных возможностей человека, уровень функционирования которых в значительной мере определяет физический статус человека.

В тестировании приняли участие 25 девушек. Полученные результаты сравнили с нормативами физической подготовленности, предложенными Институтом физиологии детей и подростков Российской академии образования (табл. 1). Результаты свидетельствуют о том, что среднему уровню развития соответствуют только проявляемые скоростные способности и гибкость девушек, принявших участие в исследовании, сила и выносливость – низкому, а скоростно-силовые и координационные способности – вообще не соответствуют требованиям нормативов. Полученные результаты подтверждают актуальность формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи на занятиях физической культурой в период обучения в вузе.

На основе полученных данных тестирования физической подготовленности и анкетирования о представлении ЗОЖ студенток технического вуза сделан вывод, что следует усовершенствовать содержание преподаваемой дисциплины «Физическая культура», принимая во внимание требования рабочей программы по вышеназванной дисциплине и материально-техническое оснащение базы исследования.

Объем дисциплины «Физическая культура» составляет 328 ч, из них – контактная работа (практические занятия и зачет) – 196 ч и самостоятельная – 132 ч, которая преподается два раза в неделю по два академических часа, на протяжении четырех семестров (1 и 2 курс), включает в себя разделы: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастические упражнения (с предметами и без них), упражнения на тренажерах, фитнес, спортивное плавание. Вопросам здорового образа жизни (здоровье человека как ценность

Таблица 1

**Результаты сравнительного анализа  
физической подготовленности студенток первого курса  
до и после занятий оздоровительной аэробикой\***

Тестовое упражнение	Показатели физического качества, $M \pm m$	Норматив	Уровень развития физического качества
Бег 30 м, с	$5,6 \pm 0,3$ $4,8 \pm 0,2$	6,1 и ниже – низкий 5,9...5,3 – средний 4,8 и выше – высокий	<u>Средний</u> Высокий
Челночный бег 3×10 м, с	$9,8 \pm 0,4$ $9,2 \pm 0,4$	9,7 и ниже – низкий 9,3...8,7 – средний 8,4 и выше – высокий	<u>Не соответствует</u> Средний
Прыжок в длину с места, см	$158 \pm 4,6$ $178 \pm 6,2$	160 и ниже – низкий 170...190 – средний 210 и выше – высокий	<u>Не соответствует</u> Средний
Подъем туловища из положения лежа с согнутыми коленями за 1 мин, кол-во раз	$34 \pm 1,9$ $44 \pm 3,8$	30 и ниже – низкий 36...42 – средний 42 и выше – высокий	<u>Низкий</u> Высокий
6-минутный бег, м	$1020 \pm 28,3$ $1320 \pm 78,3$	900 и ниже – низкий 1050...1200 – средний 1300 – высокий	<u>Низкий</u> Высокий
Наклон вперед из положения сидя, см	$14 \pm 0,6$ $23 \pm 0,17$	7 и ниже – низкий 12...14 – средний 20 и выше – высокий	<u>Средний</u> Высокий

\* В числителе и знаменателе даны показатели физического качества соответственно до занятий оздоровительной аэробикой и после них

и факторы, его определяющие; ЗОЖ и его взаимосвязь с общей культурой индивида; составляющие и критерии эффективности ЗОЖ) не отводится ни одного специального занятия, вся информация интегрирована в практические разделы дисциплины. При этом в ходе освоения данной дисциплины у студентов должна быть сформирована универсальная компетенция (УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности), которая подразумевает знания основ здорового образа жизни, физического развития, возможности их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; умения использовать средства и методы оздоровления организма и профилактики заболеваний, владение на практике методиками оздоровления организма и физического самовоспитания.

Учитывая высказанное, разработано содержание занятий оздоровительной аэробикой, а преподаватель физической культуры в рамках разделов «Легкая атлетика» и «Гимнастические упражнения» проводил тренировки с группой девушек-первокурсниц. Оздоровительная аэробика обладает комплексным воздействием на организм занимающихся, а главное – положительно влияет на их функциональное состояние и физическое развитие.

Специальный эффект оздоровительной аэробной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и, как следствие, усилением оксигенации тканей организма. В процессе занятий развивается сила различных мышечных групп, в ходе активного включения в работу отдельных суставов, увеличивается их подвижность – гибкость, во время выполнения многообразия упражнений в различных положениях, требующих согласованности рук и ног в структуре сложного двигательного действия, развиваются координационные способности. Более того аэробная нагрузка длительностью более 40 мин способствует развитию общей выносливости [4].

Отмечено положительное влияние аэробики на состояние здоровья занимающихся: такие занятия способствуют снятию усталости, повышению сопротивляемости организма инфекциям, уменьшению жировой ткани и, как следствие, снижению массы тела т.д.

При планировании и разработке структуры и содержания занятий аэробикой со студентками 17–18 лет, относящимися к основной медицинской группе, необходимо придерживаться общепризнанной структуры, включающей подготовительную, основную и заключительную части [5].

В исследовании использовалась типичная схема занятия оздоровительной аэробикой девушек 17–18 лет. Рекомендованная продолжительность урока оздоровительной аэробики – 60...80 мин в зависимости от возраста и функционального состояния занимающихся. В данном случае занятия длились 80 мин и проводились 2 раза в неделю. При этом на начальном этапе (сентябрь-октябрь) в соответствии с рекомендациями специалистов увеличивались время разминки и силовая серия основной части занятия, но уменьшалась аэробная. С ростом физической подготовленности и функциональных возможностей девушек, принявших участие в эксперименте, с ноября и до конца педагогического эксперимента продолжительность и содержание занятий совпадали с перечнем упражнений, которые использовались на занятиях оздоровительной аэробикой, рекомендованных специалистами в данной области.

#### 1. Общеразвивающие упражнения:

##### 1.1. В положении стоя:

– упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях (поднимание/опускание, сгибание/разгибание, дуги и круги);

– упражнения для ног (поднимание/опускание, сгибание/разгибание в различных суставах, выпады, полуприседы, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу);

– упражнение для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед).

##### 1.2. В положении сидя и лежа:

– поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения стопами;

– сгибание/разгибание, поднимание/опускание, махи ногами в положении лежа и в упоре на коленях;

– поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища в положении лежа на спине;

– поднимание согнутых ног или с разгибанием в положении лежа на спине;

– в положении лежа на животе и в упоре на коленях поднимания с большой амплитудой рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

### 1.3. Упражнения для растягивания:

– в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра;

– в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

– в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спин;

– стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

### 2. Ходьба:

– сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными) и ходьба с хлопками;

– ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, дуге, по кругу);

– базовые шаги (базовые) и их разновидности, применяемые на занятиях аэробикой.

### 3. Бег:

– возможно использование вариантов движений, как и при ходьбе.

### 4. Подскоки и прыжки:

– на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);

– с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и другие (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия, рекомендуется выполнять не больше 3-4 прыжков подряд на одной ноге);

– сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками [4 – 6].

Все девушки, принявшие участие в эксперименте, относились к основной медицинской группе, то есть не имели заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также травм на период занятий. Показатели физической подготовленности студенток на момент начала занятий соответствовали требованиям нормативов для данной возрастной группы либо были незначительно ниже. Соблюдение настоящих условий было необходимым в связи с тем, что физические упражнения, подобранные без учета функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся, при интенсивном выполнении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям.

Несмотря на разные подходы к составлению оздоровительных программ, все специалисты признают необходимость учета происходящих во время занятий физиологических изменений в организме людей. Поэтому при проведении занятий аэробикой длительность и интенсивность нагрузки корректировались по частоте сердечных сокращений (ЧСС) занимающихся, придерживаясь норм, предложенных в работе [7].

Структура и интенсивность обучающегося занятия (30...40 мин, ЧСС 110...150 уд/мин): разминка (2...5 мин, ЧСС 90...120 уд/мин), стретчинг (3–4 мин, ЧСС 90...110 уд/мин), аэробная часть (12...25 мин, ЧСС 130...150 уд/мин), заминка (2...5 мин, 90...110 уд/мин); структура и интенсивность силового занятия (35...40 мин, 110...150 уд/мин): разминка (2...5 мин, ЧСС 90...120 уд/мин), стретчинг (3–4 мин, ЧСС 100...150 уд/мин), калланетика (15...20 мин, ЧСС 90...130 уд/мин), заминка (2...5 мин, ЧСС 80...90 уд/мин); структура и интенсивность ударного занятия (30...40 мин, ЧСС 150...190 уд/мин), разминка (2...5 мин, ЧСС 90...120 уд/мин), стретчинг (3–4 мин, ЧСС 90...110 уд/мин), аэробная часть (10...15 мин, ЧСС 130...150 уд/мин), «пиковая» аэробная часть (10...15 мин, ЧСС 160...200), заминка (2...5 мин, до 110 уд/мин); структура и интенсивность танцевально-разогревающего занятия (15...20 мин, ЧСС 110...190 уд/мин), разминка (2...5 мин, ЧСС 90...120 уд/мин), танцевальная часть (7...12 мин, ЧСС 140...180 уд/мин), заминка (2...5 мин, до 110 уд/мин) [7].

По истечению 8 месяцев занятий оздоровительной аэробикой в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» проводилось повторное анкетирование.

При ответе на вопрос «Какие условия жизни наиболее важные, чтобы быть счастливым?» На первое место 78 % опрошиваемых девушек поставили вариант ответа «Быть здоровым», также чаще всего выбирали «Благополучие в семье» – 22 %; на второе – «Привлекательность, красота тела» – 48 %, далее «Богатство» – 35 %, «Иметь интересных друзей» – 18 %. Ответы «Свобода и независимость», «Качественное образование» и «Любимая работа» ни разу не были выбраны в качестве наиболее важных условий жизни.

Отметим, что в начале исследования самым популярным ответом на данный вопрос был ответ «Богатство», 80 % студенток поставили его на первое место.

При выборе 3-х вариантов ответа на вопрос: «Что важным Вы считаете для сохранения здоровья?» преобладали ответы: выполнение правил ЗОЖ (режим, зарядка и т.д.); знания о том, как заботиться о своем здоровье и регулярные занятия спортом. Данную триаду выбрали 83 % респонденток. Важно отметить, что занятия спортом лидировали и в первом анкетировании, но при этом знания о правилах ЗОЖ и необходимость их выполнения не были отмечены большинством.

В ответе на вопрос: «Выбери то, что есть в Вашем распорядке дня?» в первом тестировании 94 % девушек выбрали все варианты, поэтому считаем, что был выбран заведомо верный предсказуемый результат, а не откровенный.

Во время второго анкетирования, распорядок дня был более детализированным. Утреннюю зарядку или пробежку стали делать 74 % девушек; завтракают, обедают и ужинают – 100 % (в данном случае необходимо отметить положительное влияние организации питания); прогулки на свежем воздухе стали совершать 56 % опрошиваемых, ежедневные гигиенические процедуры почти все – 98 %, а занятия спортом – оздоровительной аэробикой – 100 % участниц.

Ответ «Вполне достаточно» на вопрос «Вы заботитесь о своем здоровье?» дали 94 % студенток, принявших участие в эксперименте, «Не вполне достаточно» – 6 %, «Недостаточно» – не ответил никто.

Ответы на вопрос «Интересна ли Вам информация о том, как правильно заботиться о здоровье?» в процентном соотношении распределились следующим образом: «Очень интересна и полезна» – 74 %, «Довольно интересна и полезна» – 18 %, «Не очень интересна и полезна» – 8 %, «Нет, не интересна и не нужна» – 0 %.

Если в первом анкетировании ответ на вопрос: «Из каких источников Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?» преобладал «Интернет» – 87 % обучающихся, то после проведенных мероприятий первое место занял ответ «От педагогов в вузе» – 55 %, а затем следовали ответы «Интернет» – 23 % и «От друзей» – 12 %. От случая к случаю девушки получают информацию о способах заботы о своем здоровье из телепередач и журналов, книг – 7 % и очень редко обращаются за советами к родителям – 3 %.

Полученные в университете сведения о том, как заботиться о своем здоровье, вызывают наибольший интерес и доверие у 72 % студенток, из Интернета – 13 %, от друзей – 5 %, из телепередач и журналов – по 4 %, от родителей – 2 %.

В начале тестирования особый интерес вызывали только видео из Интернета. После проведенного комплекса мероприятий, направленного на формирование ЗОЖ, на первое место вышли внеклассные мероприятия – занятия спортивной аэробикой (75 %). Видео из Интернета, посвященные охране здоровья, стали интересны только 8 % девушек; беседы, конкурсы, спортивные соревнования, посвященные данному вопросу, имеют пользу только для 17 % студенток, принявших участие в эксперименте.

Таким образом, результаты анкетирования демонстрируют интерес у студенток, принявших участие в эксперименте, к основным компонентам ЗОЖ и желание придерживаться правил его соблюдения. Также важно отметить, что преобладающее большинство девушек считают наиболее интересной и достоверной информацию, касающуюся ЗОЖ, полученную на учебных занятиях.

Для более детального анализа оценки эффективности разработанных занятий по оздоровительной аэробике, проведены двигательные тесты, выявляющие уровень развития физических качеств, которые являются одним из наиболее важных показателей физического развития человека и его функциональных систем, то есть физического здоровья.

Результаты, показанные девушками после факультативных занятий оздоровительной аэробикой, констатировали увеличение показателей во всех проведенных тестах (см. табл. 1). Скоростные способности и гибкость, проявляемые девушками до начала эксперимента, относительно требований норматива соответствовали среднему уровню развития, а затем – высокому. Прирост показателей составил 14,28 и 39,13 % соответственно.

Исходные результаты, показанные в тестах «Подъем туловища из положения лежа с согнутыми коленями за 1 минуту», характеризующие силовые способности, и «шестиминутный бег», определяющий уровень развития выносливости, относительно предложенных нормативов Институтом

физиологии детей и подростков РАО, соответствовали низкому уровню развитию, а по окончании проведенного курса оздоровительной аэробики – высокому. Показатели улучшились на 22,72 и 21,73 % соответственно.

Показатели координационных способностей (тест «Челночный бег») и скоростно-силовых (тест «Прыжок в длину с места») на начальном этапе исследования не соответствовали требованиям нормативов физического развития, однако после проведенного комплекса выросли до среднего уровня, а именно на 6,12 и 11,24 % соответственно.

Таким образом, сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенток первого курса обучения в вузе, принявших участие в эксперименте, подтвердил положительное влияние занятий оздоровительной аэробикой на их физическое развитие и функциональное состояние.

#### *Список литературы*

1. Урусов, Г. К. Формирование физической культуры личности у обучающихся вуза / Г. К. Урусов, М. И. Черных // L Международные научные чтения (памяти А. М. Бутлерова) : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 2 июня 2019 г., Москва. – М., 2019. – С. 29 – 35.

2. Соловьев, Г. М. Становление деятельностного отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / Г. М. Соловьев, И. Е. Шаталова // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 6. – С. 44 – 49.

3. Екимова, А. В. Тестирование физической подготовленности студентов : метод. рекомендации / А. В. Екимова, С. А. Марчук, Т. Ю. Степина. – Екатеринбург : УрГУПС, 2015. – 32 с.

4. Митрофанова, А. Г. Аэробика / А. Г. Митрофанова. – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда : ВоГУ, 2016. – 84 с.

5. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. II. – 216 с.

6. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учеб.-метод. пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.

7. Андреасян, К. Б. Моделирование годового цикла подготовки в спортивной аэробике : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. Б. Андреасян. – М., 1996. – 23 с.

#### *References*

1. Urusov G.K., Chernykh M.I. *L Mezhdunarodnyye nauchnyye chteniya (pamyati A. M. Butlerova)* [L International scientific readings (in memory of A. M. Butlerov)], Proceedings of the L International scientific and practical conference, 2 June, 2019, Moscow, 2019, pp. 29-35. (In Russ.)

2. Solov'yev G.M., Shatalova I.Ye. [Formation of students' activity attitude to physical culture and healthy lifestyle], *Pedagogicheskoye obrazovaniye i nauka* [Pedagogical education and science], 2009, no. 6, pp. 44-49. (In Russ., abstract in Eng.)

3. Yekimova A.V., Marchuk S.A., Stepina T.Yu. *Testirovaniye fizicheskoy podgotovlennosti studentov: metodicheskiye rekomendatsii* [Testing of physical fitness of students: methodical recommendations], Yekaterinburg: UrGUPS, 2015, 32 p. (In Russ.)

4. Mitrofanova A.G. *Aerobika* [Aerobics], Vologda: VoGU, 2016, 84 p. (In Russ.)
  5. Lisitskaya T.S., Sidneva L.V. *Aerobika. Chastnyye metodiki* [Aerobics. Private methods], Moscow: Federatsiya aerobiki Rossii, 2002, vol. II, 216 p. (In Russ.)
  6. Zefirova Ye.V., Platonova V.V. *Ozdorovitel'naya aerobika: sodержaniye i metodika: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Recreational aerobics: content and methodology: teaching aid], St. Petersburg: SPbGU ITMO, 2006, 25 p. (In Russ.)
  7. Andreyan K.B. *Extended abstract of candidate's of pedagogical thesis*, Moscow, 1996, 23 p. (In Russ.)
- 

### **Aerobics Classes as a Means of Forming the Fundamentals of a Healthy Lifestyle in First-Year Female Students University**

**A. N. Gruzdev, S. Yu. Dutov,  
G. A. Komendantov, N. V. Shamshina**

*Tambov State Technical University, Tambov, Russia*

**Keywords:** healthy lifestyle; health-improving aerobics; physical education at the university; physical fitness.

**Abstract:** The article presents the content of the annual cycle of health related aerobics classes with first-year female students at university implemented within the framework of the discipline “Physical Education”. Their favorable influence on the interest of girls who took part in the experiment to the main components of a healthy lifestyle and the desire to adhere to the rules of its observance was determined, as well as positive changes in the physical fitness of first-year students were revealed.

---

© А. Н. Груздев, С. Ю. Дутов,  
Г. А. Комендантов, Н. В. Шамшина, 2021