



Применение средств оздоровительной аэробики в процессе эстетического воспитания студенток

Капустина Т.В., Алпатова А.А., Плужникова Ю.Ю.

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт»

Аннотации. Цель: определить роль и влияние средств оздоровительной аэробики в процессе эстетического воспитания студенток. Материал. Для проведения исследования были набраны группы студенток: основная и контрольная по 30 человек. Перед началом исследования с помощью анкетирования была выявлена самооценка студенток относительно воздействия аэробики на их психоэмоциональное состояние. Результаты. На основе анализа литературы установлено, что занятия аэробикой развивают творческие способности и имеет целенаправленное воздействие на: эстетическое воспроизведение, образование мышления, воображения, владение способами деятельности, эмоциональных отношений к объектам эстетического характера. Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняется арсеналом используемых средств и методов. Появляются все новые и новые виды занятий аэробикой с использованием различных предметов, тренажеров и других устройств. Современная оздоровительная аэробика – один из массовых видов физической культуры, привлекательной стороной которого является не только доступность двигательных действий, но и их высокая оздоровительная и эстетическая направленность. Показано положительное влияние оздоровительной аэробики под музыкальное сопровождение на эстетическое развитие студенток основной группы. По всем критериям оценки уровня эстетического восприятия была выявлена положительная динамика. Общее психоэмоциональное состояние и интерес к занятиям улучшились в ходе исследования. У студенток, которые на протяжении всего эксперимента занимались аэробикой, самочувствие и настроение улучшилось, мотивация к занятиям повысилась, а активность показала максимальный результат из перечисленного выше. Выводы. Аэробика может быть рекомендована как вид физической деятельности для эстетического воспитания студенток.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, эстетическое воспитание, эстетика, музыка, танец.

Капустина Т.В., Алпатова А.А., Плужникова Ю.Ю. Використання засобів оздоровчої аеробіки у процесі естетичного виховання студенток. Мета: визначити роль і вплив засобів оздоровчої аеробіки в процесі естетичного виховання студенток. Матеріал. Для проведення дослідження були набрані групи студенток: основна і контрольна по 30 чоловік. Перед початком дослідження за допомогою анкетування було виявлено самооцінка студенток щодо впливу аеробіки на їх психоемоційний стан. Результати. На основі аналізу літератури встановлено, що заняття аеробікою розвиває творчі здібності і має цілеспрямований вплив на: естетичне відтворення, освіта мислення, уяви, володіння способами діяльності, емоційних відносин до об'єктів естетичного характеру. Сучасна аеробіка - це дуже динамічна структура, яка постійно поповнюється арсеналом використовуваних засобів і методів. З'являються все нові і нові види занять аеробікою з використанням різних предметів, тренажерів і інших пристроїв. Сучасна оздоровча аеробіка - один з масових видів фізичної культури, привабливою стороною якого є не тільки доступність рухових дій, але і їх висока оздоровча і естетична спрямованість. Показано позитивний вплив оздоровчої аеробіки під музичний супровід на естетичний розвиток студенток основної групи. За всіма критеріями оцінки рівня естетичного сприйняття була виявлена позитивна динаміка. Загальна психоемоційний стан і інтерес до занять покращилися в ході дослідження. У студенток, які протягом усього експерименту займалися аеробікою, самопочуття і настрої покращилися, мотивація до занять підвищилася, а активність показала максимальний результат з перерахованого вище. Висновки. Аеробіка може бути рекомендована як вид фізичної діяльності для естетичного виховання студенток.

аеробіка, оздоровча аеробіка, естетичне виховання, естетика, музыка, танок.

Kapustina T. V., Alpatova A. A., Pluzhnikova Yu.Yu. Use of health aerobics in the process of aesthetic education of students. Purpose: to determine the role and influence of recreational aerobics in the process of aesthetic education of female students. Material. For the study, groups of female students were recruited: basic and control for 30 people. Before the beginning of the study using a questionnaire, a self-assessment of female students about the effect of aerobics on their psycho-emotional state was revealed. Results. Based on the analysis of the literature, it has been established that aerobic exercise develops creative abilities and has a purposeful impact on: aesthetic reproduction, the formation of thinking, imagination, the mastery of modes of activity, emotional relations to objects of an aesthetic nature. Modern aerobics is a very dynamic structure, which is constantly replenished with an arsenal of tools and methods used. There are more and more new types of aerobics with the use of various subjects, simulators and other devices. Modern recreational aerobics is one of the mass kinds of physical culture, the attractive side of which is not only accessibility of motor actions, but also their high health and aesthetic orientation. The positive influence of recreational aerobics under musical accompaniment on the aesthetic development of female students of the main group is shown. By all criteria for assessing the level of aesthetic perception, positive dynamics was revealed. The general psychoemotional state and interest in studies improved in the course of the study. The students who during the whole experiment were engaged in aerobics, the state of health and mood improved, the motivation for studies increased, and the activity showed the maximum result from the above. Conclusions. Aerobics can be recommended as a kind of physical activity for the aesthetic education of female students.

aerobics, health aerobics, aesthetic education, aesthetics, music, dance.



Введение

На современном этапе проблема организации и совершенствования системы образования не может быть решена вне рассмотрения проблемы гармонического развития студенческой молодежи. Поэтому одновременно с развитием интеллектуальных и профессиональных способностей большое значение имеет физическое воспитание. Обязательным условием физического совершенствования человека является эстетический уровень развития всех его человеческих задатков и способностей, а также гармония в их развитии [16]. Однако научные исследования, посвященные эстетическому развитию личности, малочисленны, фрагментарны, не отражают системного видения этой проблемы.

Эстетическое воспитание – это организованный, целенаправленный и контролируемый педагогический процесс формирования личности эстетического отношения к действительности, эстетического сознания, способности творческой деятельности по законам красоты с позиций эстетического идеала. Система эстетического воспитания в условиях развитого общества – это совокупность взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов эстетического воздействия (задач, содержания, форм и методов) в их последовательности, преемственности и единой направленности, формирующих эстетическое отношение к действительности и искусству с позиций эстетического идеала [21].

В системе физического воспитания должно отдаваться предпочтение оздоровительной направленности, желание обрести эстетически привлекательные телесные формы: фигуру, осанку, походку, т.е. все, что входит в понятие красоты как категории эстетики. И в этом плане аэробика многофункциональна: с ее помощью можно осуществлять воспитательную, познавательную, спортивную, оздоровительную и коммуникативную, а также эстетическую функции в обществе и можно использовать для формирования самой личности [11].

Цель исследования: определить роль и влияние средств оздоровительной аэробики в процессе эстетического воспитания студенток.

Гипотеза исследования: эстетическое воспитание студенток средствами оздоровительной аэробики будет эффективным, если:

- эстетическое воспитание рассматривается как организованный целенаправленный и контролируемый педагогический процесс формирования личности эстетического отношения к действительности и искусству;

- выявлены условия, предусматривающие включение студенток в эстетическую деятельность (познавательную, художественно-творческую), позволяющие расширить кругозор, раскрыть и реализовать творческий потенциал.

Задачи: Сбор и анализ литературных источников по данной теме. Анализ влияния оздоровительной аэробики на эстетическое развитие молодежи.

Материалы и методы

Для проведения исследования были набраны группы студенток: основная и контрольная по 30 человек. Перед началом исследования с помощью анкетирования была выявлена самооценка студенток относительно воздействия аэробики на их психоэмоциональное состояние. Для оценки воздействия аэробики на эстетические качества студентов был разработан комплекс критериев и показателей к ним. Критериями служат следующие качества: заинтересованность процессом тренировки; раскрепощенность; самооценка; эстетический интерес; стремление к совершенству; потребность в восприятии красоты; хорошее настроение на тренировке; самовосприятие; стремление к креативности; потребности к творческой деятельности; взаимоотношения в коллективе. Обоснованием такого выбора служат исследования, которые были изучены и проанализированы в обзоре литературы, в которых выделены основные качества личности студентов в контексте процесса эстетического воспитания. Основная группа занималась аэробикой с музыкальным сопровождением в течение семестра, музыка использовалась разных стилей, в т.ч. классическая. А на занятиях по физической культуре у контрольной группы проводились комплекс общеукрепляющих физических упражнений без музыкального сопровождения. В конце семестра проводилась оценка по всем параметрам обеих групп.

Теоретические основы

Термин «аэробика» был впервые введен К. Купером в 1960 г. [12]. Происхождение его идет от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу [4]. Современная аэробика – это очень динамичная структура,



которая постоянно пополняется арсеналом используемых средств и методов. Появляются все новые и новые виды занятий аэробикой с использованием различных предметов, тренажеров и других устройств [8].

Один из самых популярных видов аэробики подразумевает выполнение специальных физических упражнений под музыку. Однако в это понятие «аэробная тренировка» входит и другая активность, которую в целом можно охарактеризовать как тренировку дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Сам термин «аэробика» означает гимнастику для увеличения аэробной активности, то есть его способности усваивать кислород, доставлять его в ткани и максимально расходовать на нужды организма. Основу любого урока аэробики составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Современная оздоровительная аэробика – один из массовых видов физической культуры, привлекательной стороной которого является не только доступность двигательных действий, но и их высокая оздоровительная и эстетическая направленность. Данный вид двигательной деятельности приобретает особую значимость для подростков и молодежи, испытывающих потребность в усвоении прекрасного в различных сферах жизнедеятельности. Это способствует воспитанию понимания эстетического в окружающем мире и формированию потребности в восприятии красоты, отражается в отношениях с другими людьми.

Аэробику можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания студентов. С ее помощью преподавателями вузов достигается важная цель — формирование всесторонне-развитой личности (формирование физической и духовной культуры). В занятиях аэробикой формируются и совершенствуются основные физические качества: быстрота, выносливость, сила, гибкость и координация. Комплексное воздействие на организм занимающихся аэробикой проявляется в повышении запасов энергии и жизненных сил, повышении самооценки, улучшении пищеварения и сна, снижении нервозности, активном усвоении предметных программ обучения в вузе, и конечно же укреплении здоровья студентов. Простота и доступность, исключение длительных и монотонных

упражнений позволяет студенткам с интересом и желанием заниматься. Упражнения должны охватывать все группы мышц. Чтобы студенты выполняли правильно упражнения, нужно исправлять «искажения упражнений», использовать методы наглядности, доступности, систематичности, последовательности. Преподаватель-инструктор может применять метод «замедленного кадра». Смена «кадра движения» несет определенные трудности, но это так же полезно для внимания и развития памяти [8]. Аэробика представляет собой несколько видов физических упражнений под музыку, которые образуют собой танец и общеразвивающие упражнения. Аэробика полезна как для физического развития, так и для похудения, она практически не имеет недостатков [4].

Базовые физические упражнения оздоровительной аэробики обеспечивают высокий уровень развития двигательных координативных качеств, которые в свою очередь способствуют формированию индивидуального стиля и музыкально-ритмической подготовленности, а также обеспечивают положительный психоэмоциональный фон.

Формирование эстетического компонента в процессе занятий оздоровительной аэробикой связано с целенаправленным развитием комплекса двигательных координативных качеств, интеллектуальных, морально-волевых качеств занимающихся, что способствует разностороннему гармоничному развитию организма.

Эстетика движений является одним из критериев отбора средств в аэробике. Традиционные упражнения различных видов спорта, приобретая некоторые специфические особенности, продиктованные принципом безопасности, органично соединились как с элементами аэробной хореографии, так и с другими формами оздоровительных тренировок. Их эстетическое переосмысление рождает новые виды в аэробике [19].

Одно из важнейших средств аэробики – это музыка. Известные педагоги, специалисты в музыкальной области - Дорфман Л.Я. [6], Жак-Далькроз Э. [7], Коджаспиров Ю.Г. [10] отмечали важную роль музыкально-ритмической деятельности как «синтетической по своей природе» и являющейся одной из важных составляющих эстетической культуры личности. В исследованиях Борисенко С.И. [3], Дмитриева С.В. [5], Мякинченко Е.Б. [2] отмечается, что



эмоциональная выразительность двигательных действий, единство музыки и композиции оздоровительной аэробики, грациозность и изящество, применяемые в процессе учебно-тренировочных занятий, оказывают положительное влияние на эстетическое воспитание занимающихся. Поэтому можно уверенно сказать, что благодаря музыке, аэробика, является эффективным средством эстетического воспитания. Музыка в аэробике – средство формирования движения в соответствии с ритмом, динамикой, стилем программы, способствующее эстетическому восприятию происходящего [9]. Музыка имеет важное значение при обучении движениям, особенно при выразительности и артистичности. Музыкальное искусство обладания большой силой непосредственно эмоциональными воздействиями. Под музыку легче переносятся большие физические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряется процесс восстановления. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма [1].

Особое место в оздоровительной аэробике занимает танец. Это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец, возможно — древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои эмоции посредством своего тела. Элементы танца расширяет общий кругозор занимающихся, способствует развитию координации движений, ритмичности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Аэробика танцевального характера создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма - сердечно-сосудистой и дыхательной. В результате регулярных занятий уменьшается подкожная жировая прослойка, снижается вес и меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы. Так же достоверно увеличиваются аэробные возможности организма и происходят положительные изменения в сердечно-сосудистой системе.

Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятия аэробикой - обретение пластики движений и красивых форм тела, сохранение молодости и здоровья и работоспособности на долгие годы [2, 13]. Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений. В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; сохранить и развить индивидуальные черты характера [8]. Именно поэтому занятия аэробикой не теряют своей популярности уже много лет.

Результаты

В таблице 1 показано процентное соотношение количества студенток по каждому критерию оценки эстетического воспитания, которое использовалось в работе.

Таблица 1

Параметры оценки влияния аэробики на эстетическое воспитание студенток двух групп

Критерии	Основная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Заинтересованность процессом	35	80	37	45
Раскрепощенность	47	65	47	53
Самооценка	50	75	53	57
Эстетический интерес	37	65	35	37
Стремление к совершенству	25	57	25	25
Потребность в восприятии красоты	20	35	20	20
Хорошее настроение на тренировке	30	90	30	40
Самовосприятие	45	80	45	55
Стремление к креативности	15	55	20	25
Потребности к творческой	25	65	25	30
Взаимоотношения в коллективе	Общение	Дружное	Общение	Общение

В оценках показателей выявлены процентные различия между студентами в

основной и контрольной группами. Прирост в показателях с занимающимися аэробикой



основной группы объясняется тем, что занятия аэробикой повлияло на эстетическое развитие личности студентов и их эстетическую культуру.

Дискуссия

В исследовании была решена поставленная цель и подтвердилась гипотеза. В процессе анализа литературных источников по теме и в практическом применении в полном объеме авторы определили влияние оздоровительной аэробики в процессе эстетического воспитания студентов.

Эстетическое воспитание рассматривалось авторами как часть целостного воспитательно-образовательного процесса, который развивает внутренние силы студенток для эстетического освоения действительности и совершенствования своего "я". Ведущим условием эстетического воспитания студенток является наличие интересов, сформированность мотивационно-потребностной сферы личности студента. Мотивы определяют готовность действовать в определенном направлении: мотивы рассматриваются в качестве движущей силы эстетического освоения действительности. Эстетические качества личности рассматриваются как комплекс индивидуально-психологических компонентов: восприятие, чувство, переживание, эстетический вкус, потребности, сознание, идеал, суждение, от степени сформированности которых зависит эффективность развития эстетического начала личности.

Суть эстетического воспитания состоит в формировании у воспитуемых системы эстетических взглядов, отношений и качеств, необходимых как для восприятия эстетических ценностей общества, так и для деятельности по законам красоты во всех видах и сферах человеческой деятельности путем воздействия на эстетические качества студентов, в т. ч. средствами оздоровительной аэробики. Изменение отношения к искусству является сложным диалектическим процессом, который определяется изменением системы эстетических потребностей. Студентки могут не только правильно воспринимать и оценивать прекрасное в жизни и искусстве и отталкиваться от безобразного, но проявлять себя в активной преобразующей деятельности по законам красоты, в т. ч. с помощью оздоровительной аэробики.

По мнению В.Ю. Зиамбетова [9] в эстетической подготовке используется специфический набор методов: эстетически обогащенного слова, артистического показа,

практического приучения к эстетическим действиям и различные их комбинации. Отличительной особенностью метода эстетически обогащенного слова является применение словесных обращений, содержащих разносторонние сведения эстетического характера, эстетические описания, объяснения прекрасного, эстетические оценки и указания путей эстетического совершенствования. Артистический показ отличается техническим совершенством, точностью, легкостью, свободой, согласованностью, ритмичностью движений, использование "декоративных надстроек" и приемов выразительного его оформления. Метод практического приучения к эстетическим действиям заключается в многократном повторении эстетически значимых двигательных действий и актов поведения. Этот метод предусматривает предъявление требований к эстетике облика, движений и поведения с постоянным контролем их выполнения. Существенную роль играет организация взаимообучения, практикование взаимообъяснений, самооценок, творческие задания и др. Названные методы стимулируют студентов к реализации всех полученных знаний в области эстетики практической деятельности, одновременно углубляя эстетические и двигательные представления, чем обеспечивается хорошее освоение соответствующих профессионально-педагогических навыков.

Анализ основательных исследований в области музыкального искусства [6,7,10] показал, что музыкально-ритмическая деятельность является одной из важных составляющих эстетической культуры личности. В исследовании подтвердились данные других исследователей в области музыкального искусства [1,6,7,10], и что именно благодаря музыке, аэробика, является эффективным средством эстетического воспитания. О роли музыки в ритмической организации движения, формировании эстетического чувства спортсмена неоднократно писал видный деятель советского физкультурного движения В.В. Гориневский [15]. С точки зрения педагогики [18] большое эстетическое воздействие на человека оказывает музыка. Она сплачивает людей, поднимает их настроение, вселяет бодрость, поднимает их силу духа. Музыка композиторов-классиков и современных композиторов - важное средство музыкального воспитания. Музыка всегда динамично и непрерывно связана с движением человека.



Поэтому выполнение физических упражнений под музыку помогает одновременно понять и характер музыкального произведения, и характер движения. Специальная музыка, предназначенная для занятий фитнесом, способствует построению хореографических элементов и выполнению упражнений циклами. Правильно подобранная музыка помогает создать наилучшую атмосферу во время тренировок. Музыка для аэробики должна иметь ровный ритм, не дающий сбиться во время тренировки. В исследовании использовалась музыка с ударностью в 32 бита, то есть когда весь трек состоит из элементов по 32 удара в каждом. На последних 8 ударах из 32-х можно услышать музыкальный акцент, который облегчает счет и поддерживает ритм. Умело подобранная музыка, соответствующая ритму и характеру движения, помогает лучше выразить в движении характер музыкального произведения. Таким образом, во многом благодаря музыке достигалось повышения уровня эстетического воспитания студенток.

Выводы

1. На основе анализа литературы установлено, что занятия аэробикой развивает

творческие способности и имеет целенаправленное воздействие на: эстетическое восприятие, образование мышления, воображения, владение способами деятельности, эмоциональных отношений к объектам эстетического характера.

2. Показано положительное влияние оздоровительной аэробики под музыкальное сопровождение на эстетическое развитие студенток основной группы. По всем критериям оценки уровня эстетического восприятия была выявлена положительная динамика. Общее психоэмоциональное состояние и интерес к занятиям улучшились в ходе исследования. У студенток, которые на протяжении всего эксперимента занимались аэробикой, самочувствие и настроение улучшилось, мотивация к занятиям повысилась, а активность показала максимальный результат из перечисленного выше. Поэтому можно рекомендовать аэробику как вид физической деятельности для эстетического воспитания студенток.

Література

1. Афонская, А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания [Текст] : автореф. канд.пед.наук : / А.О. Афонская: [ТГПУ им. Л.И. Толстого] - Тула, 2004. - 19 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физкультуры / ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.: Спорт АкадемПресс, 2002. - 304 с
3. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. канд. пед. наук. / С.И. Борисенко. - М., 2003.-218 с.
4. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004.– 124 с.
5. Дмитриев С.В. Отражение духовного мира в двигательных действиях человека / С.В. Дмитриев // Современные проблемы теории и практики, физической культуры: взгляды, идеи, концепции. СПб., 1997. - 17-20 с.

References

1. Afonskaya, A.A. (2004). *Effektivnost' metodiki formirovaniya osnovnykh priyemov ozdorovitel'noy aerobiki v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Efficiency of the technique of forming the basic methods of improving aerobics in the process of physical education]*, 19. In Russian
2. Myakinchenko, Ye.B., Shestakova M.P. (2002). *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy: ucheb. posobiye dlya studentov vuzov fizkul'tury [Aerobics. Theory and Methods of Classes]*, 304. In Russian
3. Borisenko, S.I. (2003). *Povysheniye ispolnitel'skogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya khoreograficheskoy podgotovki [Improving the performing skills of gymnasts on the basis of improving the choreographic training]*, 218. In Russian
4. Davydov, V.YU., Kovalenko, T.G., Krasnova, G.O. (2004). *Metodika prepodavaniya ozdorovitel'noy aerobiki [Technique of teaching health-improving aerobics]*. 24. In Russian
5. Dmitriyev, S.V. (1997). *Otrazheniye dukhovnogo mira v dvigatel'nykh deystviyakh [Reflection of the spiritual world in motor activities]*. // *Sovremennyye problemy teorii i praktiki, fizicheskoy kul'tury: vzglyady, idei, kontseptsii*, 17-20. In Russian



6. Dorfman L.YA. Исследование влияния музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики: автореф. дис. канд. психол. наук/ Л.Я. Dorfman. -Л., 1981.- 15 с.
7. Жак-Далькроз Э. Ритм / М.: Классика-XXI, 2001.- 248 с.
8. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика:Содержание и методика/ Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.– 25с.
9. Зиамбетов, В.Ю. Эстетическая культура как важнейшая часть формирования личности в физической культуре и спорте [Текст] /В.Ю.Зиамбетов // Актуальные вопросы : труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта (г.Краснодар, 2005г.) / от вред. В.А.Якобашвили, А.И.Погребного; Краснодар : изд-во КГУФКСТ, 2005. - 372 с.
10. Коджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. 1998. - № 2. - 72 с.
11. Кудра Т.А. О роли эстетического аспекта в системах фитнес и ГТО [Текст] /Т.А.Кудра // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы Региональной научно-практической конференции (г.Усурийск, 2003г.) / от вред. А.С.Гаранин; Усурийск: изд-во УГПИ, 2003. - 88 с.
12. Купер К. Новая аэробика / К. Купер. М.: ФиС, 1976. - 125 с.
13. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. М.: Просвещение-Владос, 1994. - 96 с.
14. Лисовский В.Т., Сикевич З.В. О системе художественного воспитания в вузе // Эстетическое воспитание в техническом вузе: учеб.-метод. пособие / под ред. Г. С. Гуна. М.: Высш. шк., 1991.- 207 с.
15. Лоу, Б.К. Красота спорта [Текст]: Междисц. иссл. / Пер. с англ., Под ред. В.И. Столярова. - М.: РАДУГА, 1984. - 256 с.
16. Матвеев Л.П., Меньшиков, С.Б. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: Учеб. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. - М.: Просвещение, 1991. - 191 с.
17. Муриан В. Эстетический идеал. М.: Искусство, 1977. - 61 с.
18. Педагогика. Учебник для институтов физической культуры / ред. Белорусова, В.В.; Решетень, И.Н.; М.:Физкультура и спорт; 1986.- 286с.
19. Сиднева Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов ВФУЗ. [Текст] : Автореф. дис. канд.пед.наук. - М., 2000. - 26 с.
20. Смирнов, Ю.И. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства. [Текст] : Учебное пособие / МОГИФК. – Малаховка; 1990. – 32 с.
21. Эстетика воспитания в вузе [Текст]: Межвузовский сборник / под общей редакцией Г.П. Выжлецова. - ЛД Изд-во ЛГУ, 1990. - 156 с.
6. Dorfman, L.YA. (1981). *Issledovaniye vliyaniya muzyki.na psikhomotoriku v svyazi s osobennostyami neyrodinamiki [Investigation of the influence of music on psychomotor in connection with the features of neurodynamics]*, 15. In Russian
7. Zhak-Dal'kroz, E. (2001). *Ritm [Rhythm]*, 248.
8. Zefirova, Ye.V., Platonova, V.V. (2006). *Ozdorovitel'naya aerobika:Soderzhaniye i metodika*. 25. In Russian
9. Ziambetov, V.YU. (2005). *Esteticheskaya kul'tura kak vazhneyshaya chast' formirovaniya lichnosti v fizicheskoy kul'ture i sporte [Aesthetic culture as the most important part of personality formation in physical culture and sport]*. *Aktual'nyye voprosy: trudy nauchno-issledovatel'skogo instituta problem fizicheskoy kul'tury i sporta*, 372. In Russian
10. Kodzhaspirov, YU.G. (1998). *Muzyka v sportivnom zale [Music in the gym]*. *Fizicheskaya kul'tura v shkole*, 2, 72. In Russian
11. Kudra, T.A. (2003) *O roli esteticheskogo aspekta v sistemakh fitness i GTO [On the role of the aesthetic aspect in fitness and RWD systems]*. *Aktual'nyye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy Regional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii*, 88. In Russian
12. Kuper, K. (1976). *Novaya aerobika [New aerobics]*, 125. In Russian
13. Lisitskaya, T.S. (1994). *Aerobika na vse vkusy [Aerobics for all tastes]*, 96. In Russian
14. Lisovskiy, V.T., Sikevich, Z.V. (1991). *O sisteme khudozhestvennogo vospitaniya v vuze [About system of art education in high school]*, 207. In Russian
15. Lou, B.K. (1984). *Krasota sporta [The beauty of sports]*, 256. In Russian
16. Matveyev, L.P., Men'shikov, S.B. (1991). *Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii [The method of physical education with the fundamentals of theory]*, 191. In Russian
17. Murian, V. (1977). *Esteticheskii ideal [Aesthetic ideal]*, 61. In Russian
18. Belorusov, V.V., Resheten', I.N. (1986). *Pedagogika [Pedagogy]*, 286. In Russian
19. Sidneva, L.V. (2000). *Formirovaniye professional'nykh znaniy i umeniy provedeniya zanyatiy po bazovoy aerobiki u studentov VFUZ [Formation of professional knowledge and skills of conducting classes in basic aerobics among students of VFYUZ]*, 26. In Russian
20. Smirnov, YU.I. (1990). *Esteticheskiye aspekty sportivno-tekhnicheskogo masterstva [Aesthetic aspects of sports-technical skill]*, 32. In Russian
21. Vyzhletsova, G.P. (1990). *Estetika vospitaniya v vuze [T Aesthetics of Education in the University]*. In Russian

Информация об авторах

Капустина Т. В.;

<https://orcid.org/0000-0001-7730-2590>;
kapustina.tatyana63@gmail.com;
Национальный Технический Университет «Харьковский политехнический институт»,
ул. Кирпичева, 2, Харьков, 61002, Украина

Алпатова А. А.;

<https://orcid.org/0000-0003-0735-0583>;
kapustina.tatyana63@gmail.com
Национальный Технический Университет «Харьковский политехнический институт»,
ул. Кирпичева, 2, Харьков, 61002, Украина

Плужникова Ю. Ю.;

<https://orcid.org/0000-0002-9083-0790>;
kapustina.tatyana63@gmail.com
Национальный Технический Университет «Харьковский политехнический институт»,
ул. Кирпичева, 2, Харьков, 61002, Украина

Принята в редакцию 05.04.2017

Information about the authors

Kapustina T. V.;

<https://orcid.org/0000-0001-7730-2590>;
kapustina.tatyana63@gmail.com;
National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute",
ul. Kirpicheva, 2, Kharkov, 61002, Ukraine

Alpatova A. A.;

<https://orcid.org/0000-0003-0735-0583>;
kapustina.tatyana63@gmail.com
National Technical University "Kharkov Polytechnic Institute";
ul. Kirpicheva, 2, Kharkov, 61002, Ukraine

Pluzhnikova Yu.Yu.;

[kapustina.tatyana63@gmail.com](https://orcid.org/0000-0002-9083-0790)
<https://orcid.org/0000-0002-9083-0790>;
National Technical University "Kharkov Polytechnic Institute";
ul. Kirpicheva, 2, Kharkov, 61002, Ukraine

Received: 05.04.2018