

Кан Нэлли Борисовна

старший преподаватель

Ахтемзянова Наталья Миниясовна

канд. пед. наук, старший преподаватель

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ФИТНЕС-ФЕСТИВАЛЮ У СТУДЕНТОК 2 КУРСА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос отношения к фитнес-фестивалю у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой. Для достижения этой цели авторами проводился фитнес-фестиваль, после которого был проведен опрос девушек.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, студентки, фитнес фестиваль, физическое воспитание.

Социально-экономические условия жизни современного социума характеризуются значительным повышением требований к состоянию здоровья студенческой молодежи, их подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности и высокому темпу жизни. Наряду с этим высокие информационные и эмоциональные нагрузки и в то же время низкий уровень культуры здорового образа жизни – неумение эффективно организовывать свой труд и отдых, самостоятельные занятия физической культурой и спортом – вызывают синдромы «ранней и хронической усталости» и снижают двигательный потенциал обучающихся (О.В. Трофимова, 2010).

Либерализация социокультурных процессов в обществе предопределяет стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в образовательных организациях высшего образования и формированию новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, социально-

психологическому и морфофункциональному статусу, особенностям ментальности (Якимович, 2002).

По мнению профессора Л.И. Лубышевой, суть физического воспитания должна сводиться к формированию физической культуры личности, требовать от учебного процесса отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям в сфере телесного (физического) и духовного совершенствования.

Попытки решения проблемы совершенствования физического воспитания студенческой молодежи предпринимались многими учеными, специалистами и педагогами (В.К. Бальсевич, Г.Л. Драндров, Л.Б. Кофман, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, А.П. Матвееви др.). Ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного выбора студентами содержания занятий физической культурой (Л.И. Лубышева, Л.Б. Андрущенко, И.М. Быховская и др.).

Фитнес является одним из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности (Л.Д. Назаренко, Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева и др.).

В Сургутском государственном университете (СурГУ) процесс физического воспитания построен следующим образом: на первом курсе проводятся ознакомительные занятия по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, баскетбол, волейбол, настольный теннис, лыжи или коньки, атлетическая гимнастика). Со второго курса занятия проводятся по выбранному виду спорта, два раза в неделю.

В рамках элективного курса оздоровительная аэробика проводится фитнес фестиваль, основной целью которого, является популяризация оздоровительной аэробики среди студенческой молодежи, а также пропаганда здорового образа жизни.

Самое интересное заключается в том, что студенты занимаются организацией самостоятельно. Каждый может по желанию попробовать «себя» в качестве

ведущего, выступить в показательном выступлении и флеш-мобе, а также проверить свои вокальные данные в качестве исполнителя песни и провести обучающий мастер-класс.

Целью нашего исследования являлось изучение отношения к фитнес фестивалю у студенток 2 курса занимающихся оздоровительной аэробикой.

Был проведен опрос (после проведения мероприятия) девушек занимающихся оздоровительной аэробикой. Всего опрошено 108 студенток.

Результаты опроса девушек (рис. 1) свидетельствуют о том, что отношение к проведению фитнес фестиваля оценивается как положительное.

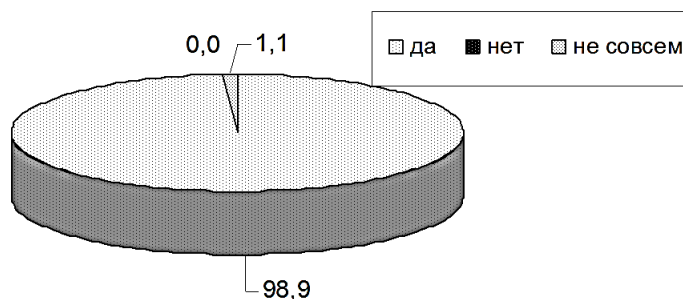


Рис. 1. Варианты ответов студенток на вопрос: «Понравилось ли вам участвовать в фитнес фестивале?»

При анализе ответов девушек, полученных на вопрос: «Что именно вам понравилось?» наиболее значимыми являются, «выступление с флеш-мобом» – 88,4%, «участие в мастер-классах» – 8,7% и «участие в конкурсах» – 2,9%.

Так же интересен анализ ответов студенток на вопрос: «Если бы участие в фитнес фестивале было бы добровольным и не влияло на получение зачета, Вы приняли участие в мероприятии?», представленный на рис. 2.

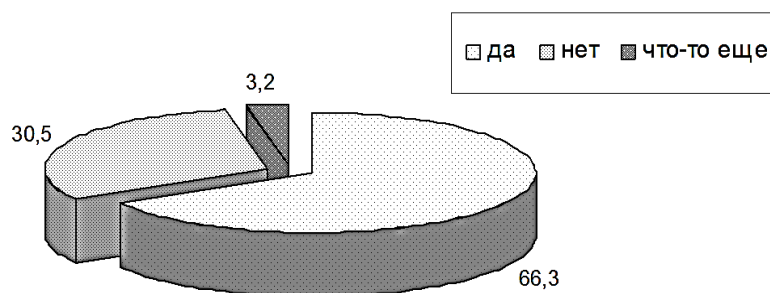


Рис. 2. Результаты опроса девушек на вопрос:

«Если бы участие в фитнес фестивале было бы добровольным и не влияло на получение зачета, вы приняли участие в мероприятии?»

На основании представленных результатов, можно отметить, что процент студенток, желающих принимать участие добровольно в фестивале составил 66,3%.

Анализ ответов девушек, полученных на вопрос: «Проранжируйте по степени значимости, возможности фитнес-фестиваля в приобретении Вами разнообразного жизненного опыта?» показал, что наиболее значимыми являются:

1. Опыт публичного выступления.
2. Опыт работы в команде.
3. Опыт составления танцевальной композиции.
4. Опыт участия в массовом физкультурно-оздоровительном мероприятии.

Таким образом, представленный материал свидетельствует о том, что отношение к проведению фитнес фестивалю у студенток 2 курса занимающихся оздоровительной аэробикой оценивается как положительное, но вместе с тем, имеются и отрицательные моменты, на которые необходимо обратить внимание.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 461 с.

2. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками / Е.А. Биличенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №4. – С. 12–14.

3. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: Дис. ... д-ра. пед. наук, 13.00.01 / С.Г. Добротворская. – Казань, 2003. – 413 с.