

О.В. ВЕРХОРУБОВА
(Брянск)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Описывается влияние оздоровительной аэробики на изменение ценностных ориентаций у студентов.



Ключевые слова: *оздоровительная аэробика, здоровый образ жизни, ценностные ориентации, новые виды двигательной активности.*

Подготовка высококвалифицированных специалистов, в том числе будущих учителей, связана с укреплением и сохранением здоровья студенческой молодежи. Основным средством поддержания уровня хорошего здоровья в современном обществе является физическая культура, которая рассматривается как составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая совокупность духовных и материальных ценностей, используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной деятельности. В Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г. указывается, что решение задач по укреплению здоровья населения, особенно у подрастающего поколения, включает в себя возможность привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом [5].

Однако молодежь, особенно девушки, постепенно утрачивают интерес к традиционным видам физического воспитания. Новые виды двигательной активности, появившиеся в 1980-х гг. и активно развивающиеся в настоящее время, приобретают все большую популярность. Перед специалистами стоит задача поиска новых эффективных и привлекательных средств и форм занятий физическими упражнениями, доступных для студентов.

В числе факторов, способствующих появлению новых видов двигательной активности, профессор В.М. Смолевский называет:

- поиск нового в данной сфере;
- неудовлетворенность гимнастикой в

той ее форме, которая преподается;

- рекламу новых видов гимнастики зарубежного образца [4, с. 12].

Желание быть подвижными, уверенными и красивыми способствует более активному вовлечению девушек в занятия новыми видами. Однако, как показывает практика, только 3% студентов занимаются новыми видами физического воспитания.

На наш взгляд, среди причин недостаточного понимания девушками значения новых видов гимнастики – слабая информированность и недостаточно эффективная пропаганда здорового образа жизни педагогами физической культуры, а также средствами массовой информации. В то же время отметим, что до 70% американцев осведомлены о пользе занятий физическими упражнениями, а 60% из них имеют информацию о новых видах физической активности.

Одним из нетрадиционных видов двигательной активности является оздоровительная аэробика. По мнению Е.С. Крючек, оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой [2], ставшая эффективным средством пропаганды и одним из действенных способов формирования здорового образа жизни студентов [1; 2; 3]. Перечислим лишь некоторые положительные стороны влияния аэробики: меньшая подверженность стрессам; благоприятное течение беременности и родов; отличное самочувствие; глубокий полноценный сон; красивая фигура; уверенность в собственных силах; повышенная работоспособность и др.

Методика преподавания аэробики ориентирована на воспитание у студентов мотивации к здоровому образу жизни. В течение трех лет мы проводили опытно-экспериментальную работу на кафедре физического воспитания Брянского государственного университета им. акад. И.Г. Петровского. В ней приняли участие экспериментальная и контрольная группы студентов факультета истории и международных отношений 1-го курса (по 45 чел.) в каждой.

Занятия по физическому воспитанию контрольной группы проводились в соответствии с государственной программой «Физическая культура» два раза в неделю по 4 часа. На занятиях со студентами экспериментальной группы того же факультета применялась программа «Оздоровительная аэробика» с использова-

нием различных видов аэробики (танцевальная аэробика, бодибалет, сальса, тай-бо и др.) два раза в неделю по 4 часа.

Методами комплексного внедрения в учебный процесс физического воспитания оздоровительной аэробики являются:

- на когнитивном этапе – лекционные занятия, самостоятельное изучение методической литературы, анализ и обобщение теоретических и методологических основ оздоровительной аэробики, итоговый контроль знаний;

- на деятельностном этапе – круговая и силовая тренировка, относящаяся к специфическим методам обучения;

- на практико-ориентированном этапе – самосовершенствование и саморазвитие студента, субъект-субъектное взаимодействие участников учебного процесса, рефлексия, самоанализ и самооценка.

Эффективность разработанной нами системы использования оздоровительной аэробики была оценена на основе полученных данных по методике М. Рокича «Ценностные ориентации личности». Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, другим людям, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности.

Респондентам были предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом). В списках испытуемые должны были присвоить каждой ценности ранговый номер. Анализируя иерархию ценностей студентов экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента, мы обнаружили следующую их группировку. В экспериментальной группе были выделены:

- ценности личной жизни (1–6 ранговые позиции);
- профессиональные ценности (7);
- ценности самоутверждения (8–11);
- ценности самореализации (12–13);
- ценности саморазвития (14–15);
- ценности самовыражения (16–18).

В контрольной группе были получены следующие результаты:

- ценности личной жизни (1–8 ранговые позиции);
- ценности самоутверждения (9–14);
- ценности самореализации (15–16);
- эстетические ценности (17–18).

После окончания опытно-экспериментальной работы участникам обеих групп было предложено повторно проранжировать виды ценностей. Необходимо отметить, что по окончании работы в контрольной группе не произошло изменений в списке ценностей. В

экспериментальной же группе студенты выделили следующие группы ценностей (в соответствии с их ранговой позицией): ценности саморазвития (1 – 5-я ранговые позиции); ценности самовыражения (6 – 9-я позиции); ценности личной жизни (10 – 18-я ранговые позиции) (см. таблицу).

Считаем, что такая динамика является подтверждением эффективности разработанной нами методики проведения занятий по физическому воспитанию со студентами неспециальных факультетов.

Список терминальных ценностей студентов экспериментальной группы

Ранг	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
1	Материально обеспеченная жизнь	Развитие
2	Свобода	Познание
3	Развлечения	Здоровье
4	Общественное признание	Уверенность в себе
5	Наличие хороших и верных друзей	Активная деятельная жизнь
6	Уверенность в себе	Свобода
7	Интересная работа	Творчество
8	Жизненная мудрость	Общественное признание
9	Активная деятельная жизнь	Интересная работа
10	Здоровье	Жизненная мудрость
11	Любовь	Любовь
12	Творчество	Материально обеспеченная жизнь
13	Счастье других	Продуктивная жизнь
14	Развитие	Наличие хороших и верных друзей
15	Познание	Счастье других
16	Счастливая семейная жизнь	Счастливая семейная жизнь
17	Творчество	Развлечения
18	Красота природы и искусств	Красота природы и искусств

Таким образом, мы считаем, что в процессе внедрения новых видов оздоровительной аэробики в системе физического воспитания у студентов неспециальных факультетов качественно изменился подход к ценностям. Так, у студентов экспериментальной группы на первое место вышли ценности саморазвития, на второе – ценности самовыражения, на третье – ценности личной жизни – здоровье. Эти изменения у студентов в отношении к своему

здоровью свидетельствуют о том, что оздоровительная аэробика может служить действенным средством формирования здорового образа жизни.

Литература


1. Бардинова Г.А. Оздоровительная аэробика в системе физической культуры студента физкультурного вуза // Учен. зап. ин-та им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 12. С. 11–13.

2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб. пособие. М. : Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001.

3. Сиднева Л.В., Голяниц С.А., Лисицкая Т.С. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания. Троицк : Тровант лд, 2000.

4. Смолевский В.И., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. : Просвещение, 1992.

5. Указ Президента РФ об утверждении Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г. от 9 октября 2007 г. № 1351. URL : www.rost.ru/обращение 19.05.11 г.



Fitness aerobics in the system of physical education of students

There is described the influence of fitness aerobics on changes of value orientations of students.

Key words: fitness aerobics, healthy lifestyle, value orientations, new types of motion activity.

