

УДК 378.037.1

## ПОТРЕБНОСТИ, ИНТЕРЕСЫ И МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОК ВУЗОВ, ОСВАИВАЮЩИХ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Соискатель Ж. Г. Аникиенко,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В статье представлены результаты анкетного опроса 560 студенток первого, второго и третьего курсов, обучающихся в вузах по экономическим специальностям, по различным вопросам состояния их здоровья, отношения к занятиям физическими упражнениями, содержания академических и самостоятельных занятий физической культурой.

**Ключевые слова:** студентки; анкетирование; интересы; мотивы; потребности; физические упражнения; академические занятия; средства физического воспитания; популярные виды спорта и системы физических упражнений; программы фитнеса.



время, требует определения их популярности среди различных возрастных групп населения, выявления особенностей их воздействия на показатели физической подготовленности, физического развития и функционального состояния занимающихся, а также разработки специальной методики их использования в совокупности с традиционными средствами физического воспитания.

Разработанная нами анкета, включающая 16 вопросов и состоящая из четырех разделов, которые отражают общие сведения о респонденте, состоянии его здоровья, об отношении к занятиям физической культурой и к их содержанию, о популярности видов спорта и систем физических упражнений в

в настоящее время многие специалисты едины во мнении, что одним из перспективных путей решения проблемы повышения привлекательности, посещаемости, а отсюда и эффективности академических занятий физической культурой в вузах является совершенствование состава средств, используемых в процессе физического воспитания студентов. В частности, для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой предлагается в состав традиционно используемых средств в большем объеме включать наиболее популярные среди студенческой молодежи системы физических упражнений и виды спорта [2, 3, 4, 7, 9].

Таким не только инновационным, но и достаточно популярным среди девушек и женщин средством двигательной активности является система фитнеса, представляющая собой совокупность средств, методов и форм организации регулярных занятий физическими упражнениями с целью поддержания и повышения уровня физического состояния занимающихся, приобретения их к здоровому образу жизни [1, 5, 6, 8].

Вместе с тем достаточно большой состав разнообразных по целевой направленности и параметрам нагрузки программ фитнеса, появившихся в настоящее

условиях академических и самостоятельных занятий, позволила установить, что из 300 студенток первого, второго и третьего курсов вузов, обучающихся по экономическим специальностям, подавляющее большинство (86,0%) респондентов не реже одного раза в год болеют, и в большей степени простудными (80,0%) заболеваниями (табл. 1).

Сопоставление этих показателей с количеством студенток, которые «положительно» (40,0%) или «скорее положительно» (36,0%) относятся к академическим занятиям по физической культуре, указывает на недостаточную эффективность физического воспитания в вузе по решению оздоровительной задачи.

На это также косвенно указывает количество студенток, которые считают, что в процессе академических занятий по физической культуре должны решаться, прежде всего, задачи физической подготовки (33,3%) и физического развития (28,7%).

На целесообразность совершенствования состава средств, используемых в процессе академических занятий по физической культуре, указывает мнение большинства студенток о том, что повышению посещаемости академических занятий по физической культуре

## Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

ре могут способствовать в первую очередь интересные виды спорта (35,7%) и лишь затем жесткая дисциплина (18,3%) и ухудшение состояния собственного здоровья (16,7%).

Обращает на себя внимание, что из всех предложенных видов спорта и групп физических упражнений студентки на академических занятиях хотели бы («Да» и «Скорее да») заниматься фитнесом (64,0% и 24,0%),

спортивными танцами (44,0% и 34,0%), плаванием (38,0% и 32,0%), большим теннисом (36,0% и 32,0%), баскетболом на одно кольцо (34,0% и 30,0%), бадминтоном (34,0% и 28,0%) и волейболом (32,0% и 30,0%).

Наименьшей же популярностью («Нет» и «Скорее нет») у них пользуются легкая атлетика (40,0% и 34,0%), спортивная гимнастика (32,0% и 36,0%), общая физическая подготовка (32,0% и 36,0%), пляжный гандбол (32,0% и 34,0%) и гандбол классический (30,0% и 34,0%).

Таблица 1

### Интересы, мотивы и потребности занятий физическими упражнениями студенток вузов (фрагмент)

Вопросы	Варианты и число ответов (%)			
	да	скорее да	скорее нет	нет
1. Какими видами спорта (или группами физических упражнений) Вы хотели бы заниматься на занятиях по физической культуре:				
Легкая атлетика	10	16	34	40
Гимнастика спортивная	8	24	36	32
Плавание	38	32	20	10
Волейбол	32	30	22	16
Пляжный волейбол	30	36	20	14
Баскетбол	30	32	20	18
Баскетбол на одно кольцо	34	30	18	18
Гандбол	10	26	34	30
Пляжный гандбол	8	26	34	32
Теннис (большой)	36	32	22	10
Теннис (настольный)	28	34	20	18
Бадминтон	34	28	20	18
ОФП	12	20	36	32
ОФП с использованием тренажеров	28	36	22	14
Фитнес	64	24	8	4
Спортивные танцы	44	34	18	4
Другие (укажите)	Самозащита, единоборства, йога, пешеходные походы			
2. Какими видами спорта (или группами физических упражнений) Вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время для повышения своей физической активности:				
Легкая атлетика	4	12	34	50
Гимнастика спортивная	4	28	30	38
Плавание	58	22	14	6
Волейбол	36	30	20	14
Пляжный волейбол	26	38	22	14
Баскетбол	32	36	18	14
Баскетбол на одно кольцо	34	30	24	12
Гандбол	12	18	36	34
Пляжный гандбол	12	22	36	30
Теннис (большой)	50	26	18	6
Теннис (настольный)	30	36	20	14
Бадминтон	36	30	20	14
ОФП	8	22	36	34
ОФП с использованием тренажеров	32	36	20	12
Фитнес	74	22	4	0
Спортивные танцы	48	34	16	2
Другие (укажите)	Самозащита, единоборства, йога, пешеходные походы			

Таблица 2  
**Рейтинг популярности средств фитнеса среди студентов (n=260)**

<b>Средства фитнеса</b>	<b>Рейтинг</b>
Аэробика	1
Степ-аэробика	2
Стретчинг	5
Пилатес	3
Фитбол-аэробика	4
Сайкл-аэробика	11
Фитнес-йога	9
Стрип-пластика	13
Шейпинг	6
Силовая аэробика	15
Танцевальная аэробика	7
Слайд-аэробика	14
Аква-аэробика	8
Гимнастика Тайчи	12
Калланетик	10

Судя по ответам на вопросы анкеты, студентки прекрасно понимают необходимость занятий физической культурой во внеучебное время (42,0% и 36,0%). Вместе с тем регулярно занимаются физическими упражнениями лишь 38,0% из них, тогда как периодически – 40,0%, а 22,0% вообще не занимаются.

При этом большая часть (35,0% и 30,0%) считает, что их физическая активность в свободное от учебы время вполне достаточна. А вот повышению двигательной активности респонденток могли бы способствовать занятия интересными видами спорта (23,7%) и материальная заинтересованность (21,7%).

К числу таких интересных видов спорта студентки относят фитнес («Да» и «Скорее да» соответственно 74,0% и 22,0%), плавание (58,0% и 22,0%), большой теннис (50,0% и 26,0%), спортивные танцы (48,0% и 34,0%), бадминтон (36,0% и 30,0%), волейбол (36,0% и 30,0%), баскетбол на одно кольцо (34,0% и 30,0%). А вот легкой атлетикой (50,0% и 34,0%), спортивной гимнастикой (38,0% и 30,0%), общей физической подготовкой (34,0% и 36,0%), гандболом (34,0% и 36,0%) и пляжным гандболом (30,0% и 36,0%) они бы не хотели заниматься в свободное от учебы время.

Кроме того, путем анкетирования 260 человек из числа ранее опрошенных студенток по сумме мест был определен рейтинг популярности каждой программы фитнеса (табл. 2). В результате оказалось, что не все известные средства фитнеса одинаково популярны среди данной категории студенток.

В частности, из 15 предложенных программ студентки на более высокое место поставили классическую аэ-

робикой, степ-аэробикой, пилатес, фитбол-аэробикой и стретчинг.

Наименее привлекательными для себя программами фитнеса студентки считают силовую аэробикой, слайд-аэробикой, стрип-пластикой, гимнастикой Тайчи и сайкл-аэробикой.

**Выводы:**

1. Для повышения эффективности физического воспитания студенток, обучающихся в вузах по экономическим специальностям, через рост популярности академических занятий, а отсюда и их посещаемости, целесообразно в состав традиционных средств включить, прежде всего, такие виды фитнеса, как классическая аэробика, степ-аэробика, пилатес, фитбол-аэробика и стретчинг.

2. Для целенаправленного использования в процессе физического воспитания средств фитнеса совместно с традиционными физическими упражнениями необходимо определить особенности их воздействия на показатели физической подготовленности, физического развития и функционального состояния основных систем организма соответствующего контингента занимающихся.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-46.
2. Бриллиантова, О. О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов вузов в различные сезоны года: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. О. Бриллиантова. – Краснодар, 2009. – 24 с.
3. Васильковская, Ю. А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Васильковская. – Краснодар, 2009. – 24 с.
4. Давиденко, А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2005. – 24 с.
5. Давыдов, Ю. В., Коваленко Т. Г., Краснова, Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие. – Волгоград, 2004. – 124 с.
6. Дворкин, Л. С. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – 288 с.
7. Овсянникова, И. Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Н. Овсянникова. – Краснодар, 2008. – 24 с.
8. Сайкина, Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43-46.
9. Штих, Е. А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Штих. – Краснодар, 2009. – 24 с.

## NEEDS, INTERESTS AND MOTIVES OF MAKING PHYSICAL EXERCISES BY STUDENTS OF HIGH EDUCATIONAL INSTITUTIONS, MASTERING ECONOMIC SPECIALTIES

J. Anikienko, Competitor,

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The results of questionnaire of 560 students of the first, second and third courses, which are studying in high educational institutions on economic specialties, in different questions of their health condition, of their attitude to physical exercises, contents of academic lessons and lessons of phys-

ical education by themselves are given in the article.

**Key words:** students; questionnaire; interests; motives; needs; physical exercises; academic lessons; means of physical education; popular kinds of sport and systems of physical exercises; fitness programs.

УДК 796.012

## ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ ЦИКЛА ОДИНОЧНОГО ШАГА ПРИ ХОДЬБЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Доктор биологических наук, доктор педагогических наук, профессор К. Д. Чермит, кандидат педагогических наук, доцент А. Г. Заболотный,

заведующая лабораторией эргономической биомеханики АГУ Э. И. Тугуз, Адыгейский государственный университет.

Аспирант А. О. Исаков,

Филиал Карачаево-Черкесского государственного университета им. У.Д. Алиева.

Контактная информация для переписки: 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208, chermit@adygnet.ru

Путем применения оптической системы трехмерного видеоанализа движений изучены кинематические характеристики ходьбы в пожилом возрасте. Установлены возрастные изменения структуры цикла одиночного шага у мужчин старше 70 лет. Определено направление воздействия физических упражнений для сохранения естественных двигательных действий в пожилом возрасте.

**Ключевые слова:** ходьба; кинематические характеристики; двигательный навык; разрушение двигательной функции.

Профилактика преждевременного старения населения является



приоритетным направлением исследований педагогических, медицинских наук и физиологии человека. Старение приводит к неуклонному снижению всех функций организма, что ограничивает его способность адаптироваться к изменяющимся условиям существования. Снижение функционального уровня гомеостатических механизмов в старости – основа, определяющая морфологические и клинические особенности адаптивных реакций у людей пожилого и старческого возрастов (3, 5, 10, 11).

Активный двигательный режим может рассматриваться как средство регулирования функций стареющего организма. Поиск новых доказательств пролангирующего