

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЯ ШЕЙПИНГОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ЮТИ ТПУ

А.К. Курманбай, студентка гр. 17В41

Научный руководитель: Счастливицева И.В., тренер-преподаватель.

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г Юрга, ул. Ленинградская, 26

E-mail: aigera_0796@mail.ru

С каждым годом число студентов в ЮТИ ТПУ увеличивается. В соответствии с законодательством высшее учебное заведение, решая задачи профессиональной подготовки, должно обеспечить и физическую подготовку студентов.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Так как посещаемость занятия физической культуры плохая то одной из альтернатив для студентов является занятие шейпингом.

Физическая культура является особой самостоятельной областью общечеловеческой культуры. Это специфический процесс, направленный на физическое совершенствование личности. Физическая культура затрагивает все жизненно важные стороны человека. Кроме того, она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Основой физической культуры является двигательная деятельность в форме физических упражнений, которые позволяют формировать необходимые умения и навыки, физические способности, сохранить состояние здоровья и работоспособность.

Шейпинг – это современная наукоемкая комплексная оздоровительная система, предусматривающая гармоничное развитие и совершенствование человека[1].

Цель данной статьи выявить особенности занятий шейпингом на студентов с разным уровнем физической и функциональной подготовленности.

Шейпинг рассматривается как неотъемлемая, важная часть общего физического воспитания студентов.

Шейпинг как физкультурно–спортивная деятельность, в которую включаются студенты, один из эффективных механизмов слияния общественных и личных интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Её особенным ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие её нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение её сущностных сил во внешний результат[2]. Общий характер такой деятельности делает её мощным средством повышения социальной активности личности.

Таким образом, шейпинг –это еще и наукоемкая система, где используются передовые технологии, новейшие достижения науки и техники. Преподавание шейпинга проводится высококвалифицированными шейпинг–тренерами. Программа подготовки тренеров по шейпингу утверждена Международной федерацией шейпинга и Министерством образования России.

Шейпинг–система предусматривает технологию индивидуального совершенствования. В шейпинге слово "технология" означает знание точной последовательности и объема действий, правил, режимов, которым надо следовать для получения гарантированного результата.

Выбор вида шейпинг–технологии зависит от самого человека, от уровня его текущих притязаний к процессу личного совершенствования[7].

Шейпинг – это система коррекции фигуры, включающая систему шейпинг–тренировок, шейпинг–хореографию, шейпинг–стиль при адекватном сочетании физических нагрузок и питания. Располагая собственной программой контроля и управления физическим состоянием занимающихся студентов эта оздоровительная система, как и все другие, базируется на знаниях об оздоровительно–тренировочном воздействии занятий на организм человека[3]. Многие вопросы шейпинга требуют дальнейшего изучения и уточнения.

Контингент студентов, для которого создавалась система «шейпинг» в ЮТИ ТПУ – студенты от 18 до 25 лет. Основной метод – метод строго регламентированного упражнения.

Шейпинг–технология представляет собой точную последовательность действий, правила и режимы, которым необходимо следовать для получения результата, определяемого выбранной моделью.

В занятиях шейпингом различают два этапа, различающиеся по задачам и способу применения упражнений: «катаболический», направленный на уменьшение излишнего жирового компонента и «анаболический» – силовые упражнения для придания мускулатуре необходимой формы и объёма.

В соответствии с этими задачами, на «катаболическом» этапе занятий режим работы мышц преимущественно аэробный, на «анаболическом» доля упражнений, выполняемых в анаэробном режиме значительно больше.

В процессе физического воспитания в ВУЗе студент должен получить высокие моральные и физические качества, сохранить и укрепить свое здоровье, что хорошо дополняется занятием шейпингом. Как итог, в вузах выпускаются высококвалифицированные и гармонично развитые специалисты.

Занятие спортом благотворно сказывается на всем нашем организме: улучшает дыхание, укрепляет сердечно–сосудистую систему, развивает мышцы, которые в свою очередь формируют наш скелет, придавая всей нашей фигуре стройную осанку[4].

Энергия в хорошо тренированном теле направляется, прежде всего, в те части, которые испытывают наибольшую нагрузку, развивает их, придавая им красивую форму. Улучшается наше общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью к себе к нам приходит и становится неизменным спутником нашей жизни чувство оптимизма!

Таким образом шейпинг представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Для выявления эффективности занятия шейпингом в ЮТИ ТПУ было проведено небольшое исследование опрос в виде тестов.

Анализ проведенных тестов показал, что после занятий показатель «самочувствие» поднимается на 0,6; показатель «активность» – на 0,7 и показатель «настроение» – на 0,3 (диаграмма на рисунке 1).

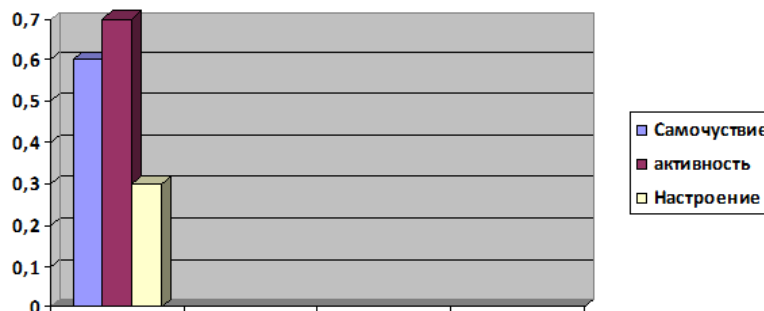


Рис. 1

Выводы: результаты опроса респондентов свидетельствуют о том, что приоритетными факторами, определяющими мотивацию занятий респондентов фитнесом в ЮТИ ТПУ, являются: укрепление здоровья, внешний вид и получение чувства радости на занятиях.

Следует учитывать, что приверженность к двигательной активности во многом зависит от личностных свойств людей[6]. Как показало тестирование, большинство респондентов, посещающих фитнес–занятия, положительно настроены на физическую активность и воспринимают физическую нагрузку как удовольствие. Полученные результаты соответствуют данным, приведенным в специальной и научной литературе[5].

Подводя итоги можем сказать, что занятия шейпингом – это физическая подготовленность, определенное совершенство двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие, а развитие играет большую роль в профессиональном становлении

Литература.

1. Физическая культура: рабочая программа для студентов кафедры физ. воспитания НГУ / М–во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун–т, Каф. физ. воспитания; сост. В.Н. Федосеев; Изд. 3–е, перераб. и доп. Новосибирск : Редакционно–издательский центр НГУ, 2012.
2. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д–ра психол. наук. – Казань, 1999. – 349 с.

3. Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
4. Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686.
5. Счастливецва И.В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом // Современные проблемы науки и образования. Издательство: Издательский Дом Академия Естествознания (Пенза)ISSN: 1817–6321. – 2013. – №6. – С. 248.
6. Медведева О. А. Фитнес–аэробика, шейпинг в системе обучения и воспитания студентов; Инсан – Москва, 2007. – 160 с.
7. Козлова, Л.А.; Купер, К. Домашний шейпинг для начинающих. Аэробика для хорошего самочувствия; СПб: ТАСС–Петербург – Москва, 1991. – 112 с.

**РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНОГО ФАКТОРА
В ФОРМИРОВАНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ
У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

А.К. Курманбай, студ. гр. 17В41

Научный руководитель: Пономарёв В.А., доцент каф. ГОИЯ

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г Юрга, ул. Ленинградская, 26
E-mail: aigera_0796@mail.ru*

Повсеместное распространение рисков наступления чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в том числе глобального масштаба, отсутствие адекватной рефлексии профессионалов и общества по поводу экологической ситуации дали основание учёным назвать современное общество «катастрофическим».

Особенность такого взгляда на мир заключается в том, что эти риски всеобщие, непредсказуемы, неустраняемы, то есть поражают и тех, кто их создаёт, и тех, кто оказывается в роли пассивной жертвы [1].

Образование в целом и непременно экологическое образование, как правило, служат одним из главных факторов в снижении этих рисков, выступают как важное средство обеспечения культурного сдвига, которые способствует формированию экологически ориентированного мышления.

Экологическое ориентированное мышление является абсолютно необходимой предпосылкой для перехода к экологически безопасной практике, которая влечёт за собой обновление всех аспектов общества.

Но само по себе признание существенной роли образования в формировании экологической культуры личности ещё не предполагает понимание того, какое это образование должно быть, какие задачи должны быть установлены, каким принципам должны руководствоваться. Если рассмотреть отдельно, в этом вопросе есть две позиции [2].

Одна из них является установщиком для того, чтобы обучить людей способам и технологиям для восстановления нарушенного экологического равновесия в биосфере (изменение мира).

Вторая позиция заключается в необходимости утверждения в воспитании экологически культурного человека при изменении потребностей и отношения к окружающей среде (изменение непосредственно самого человека).

Мы должны помнить, что экологическое воспитание, как и любое другое начинает формироваться ещё в детстве с детского сада.

Как правило, высшие учебные заведения непосредственно имеют огромный опыт в реализации проекта по экологическому образованию как неотъемлемой части специальной подготовки.

В то же время, обеспечивая будущего специалиста достаточными для его практической деятельности знаниями, такого рода подготовка не обеспечивает овладением принципами эгоцентрического мышления. Также не имеет теоретико-методологического обоснования и опыта внедрения в систему экологического образования процесса становления экологической культуры будущего специалиста. Здесь важна значимость этого действия, которое направленно на развитие личности будущего специалиста.

Существенно важно более устойчивое качество, позволяющее оценивать личности свои потребности с возможностями биосферы. Экологически культурная личность – это личность, которая совершает духовно-нравственную сферу, уверенно владеет принципами эгоцентрического мышления.