

*Макеева Елизавета Владимировна, студентка 3 курса*

*Института физической культуры, спорта и туризма,*

*Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

*e - mail: [liza0074@yandex.ru](mailto:liza0074@yandex.ru)*

*Чингина Елена Николаевна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский*

*Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

*e - mail: [telewka.ffk@mail.ru](mailto:telewka.ffk@mail.ru)*

## **ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» И «ФИТНЕС» В ПЕТРГУ**

**Аннотация:** в данной статье представлены результаты исследования: востребованность элективных дисциплин «Атлетическая гимнастика» и «Фитнес» среди студентов 2-3 курсов Петрозаводского государственного университета. Почему студенты выбирают данные направления, какое влияние на организм оказывают занятия фитнесом, насколько студенты удовлетворены своим выбором. Полученные данные дают возможность внести коррективы в рабочие программы данных дисциплин.

**Ключевые слова:** фитнес, атлетическая гимнастика, элективная дисциплина, студенты, опрос.

**Abstract:** this article presents the results of the research: the demand for elective disciplines "Athletic gymnastics" and "Fitness" among students of 2-3 years of Petrozavodsk state University. Why do students choose these areas, what impact do fitness classes have on the body, and how satisfied are students with their choice? The obtained data make it possible to make adjustments to the working programs of these disciplines.

**Keywords:** fitness, athletic gymnastics, elective discipline, students, survey.

В 2016/2017 учебном году в Петрозаводском государственном университете (далее ПетрГУ) произошли значительные изменения, связанные с введением в физкультурно-образовательный процесс элективных дисциплин по физической культуре [1]. Физическая культура (Базовая часть — 72 часа) реализуется в 1 семестре для студентов всех направлений подготовки. За это время студенты определяются с дальнейшим выбором, сдают диагностические нормативы (для определения физической и технической подготовленности), знакомятся со спортивной инфраструктурой ПетрГУ. Физическая культура (элективные дисциплины — 328 часов) начинается со 2 семестра и включает 5 модулей по 64—66 часов (со 2 по 6 семестр включительно). Студенты 1 курса распределяются по элективным группам на основе того или иного вида спорта (спортивной специализации) на основе собственных предпочтений, интересов, желаний [2].

В перечень предложенных элективных дисциплин входят: аквааэробика, плавание, баскетбол, мини-футбол, волейбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика, спортивно-оздоровительный туризм, фитнес, общая физическая подготовка, легкая атлетика, самбо.

Наиболее популярными среди студентов ПетрГУ являются элективные дисциплины «Атлетическая гимнастика» и «Фитнес». «Атлетическую гимнастику» во втором семестре 2019-2020 года посещают 1 186 студентов 2-3 курсов, «Фитнес» - 438 человек. Такая разница между направлениями связана с тем, что на «Фитнес» обычно записываются только девушки, а на «Атлетическую гимнастику» как девушки, так и юноши.

По согласованию с куратором по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентам 2-3 курсов разрешается посещать фитнес клубы города, исходя из ряда требований: студент не должен иметь задолженности по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимо сдать три контрольных норматива (выбрать из перечня нормативов, представленных в

положении), в определенные сроки предоставлять отчеты. Таких студентов всего 180 человек (Таблица 1).

Таблица 1. Количество студентов 2-3 курсов разных направлений подготовки, посещающих фитнес клубы/тренажерные залы города во 2 полугодии 2019-2020 уч. год

Студенты	2 курс	3 курс
Девушки (кол-во чел)	61	69
Юноши (кол-во чел)	26	24
Итого	87	93

Нами было проведено исследование в форме опроса, по результатам которого можно было бы сделать выводы, чем привлекательны данные виды физической активности, почему студенты выбирают для занятий фитнес клубы города, какие результаты дают занятия.

Всего было опрошено 110 студентов ПетрГУ 2 и 3 курсов разных направлений подготовки, осваивающих элективные дисциплины «Атлетическая гимнастика» и «Фитнес».

Из числа опрошенных студентов 22% посещает элективную дисциплину «Атлетическая гимнастика», 38% - элективную дисциплину «Фитнес» и 40% - фитнес клубы города (диаграмма 1).



Диаграмма 1. Ваш электив

Занятия по физической культуре в ПетрГУ проходят 2 раза в неделю. Тем не менее, 27% опрошенных занимаются 3 раза в неделю и более.

На вопрос «Почему вы выбрали именно этот вид физической активности? (диаграмма 2)» самыми популярными ответами были: нравится этот вид

двигательной активности, нравится преподаватель/тренер, удобное время занятий, занятия проходят рядом с домом, местом учебы.

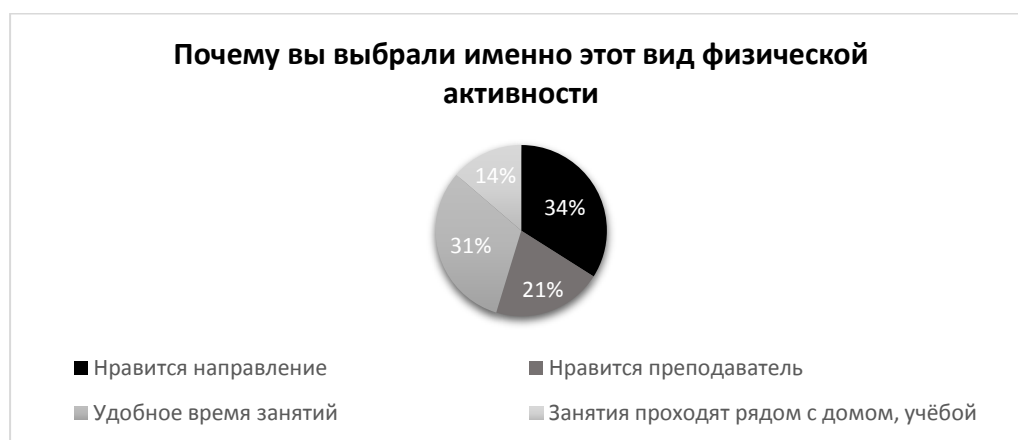


Диаграмма 2. Выбор физической активности

На вопрос «Что вам не нравится в организации и проведении занятий по элективным дисциплинам «Атлетическая гимнастика» и «Фитнес»?» частыми ответами были: неудобное расписание занятий, занятия по субботам, отработки, неудобное месторасположение спортивного объекта, атмосфера на занятиях, неинтересные задания/упражнения. Также некоторые студенты испытывали трудности при записи на желаемый электив, так как запись осуществляется через портал информационно-аналитической интегрированной системы управления ВУЗом, где случаются технические неполадки.

Далее студентам был задан вопрос о самочувствии после занятия/тренировки. 82% опрошенных студентов ответили, что чувствуют себя лучше, 17% опрошенных не замечают изменений и лишь 0,9% студентов чувствует себя хуже (диаграмма 3).

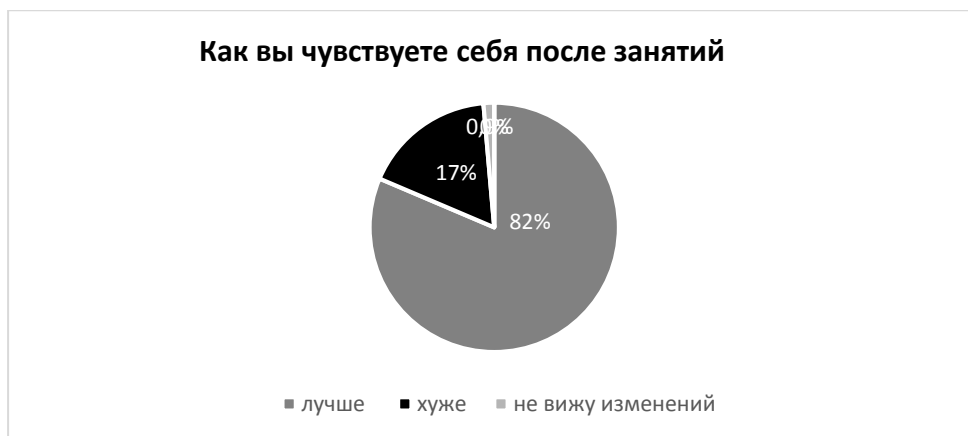


Диаграмма 3. Самочувствие после занятий

Большее количество опрошенных студентов после занятий физической культурой отмечают у себя хорошее самочувствие, прибавление сил, хороший сон, аппетит, мотивацию к дальнейшим занятиям, что говорит об эффективном тренировочном процессе.

В следующем вопросе спрашивалось о степени удовлетворенности студентов от занятий на элективах и в фитнес-клубах в процентном соотношении. Полностью удовлетворены элективом 57% опрошенных, 26% студентов устраивает выбранный вид физической активности только на 60-80%, на 40-60% удовлетворены лишь 9% опрошенных, остальных полностью не устраивает выбранное ими направление (диаграмма 4).



Диаграмма 4. Степень удовлетворенности от занятий

На вопрос «Выберете ли вы в следующем семестре этот же вид физической активности?» 98% студентов дали положительный ответ, и только 2% больше не выберут это направление (диаграмма 5).

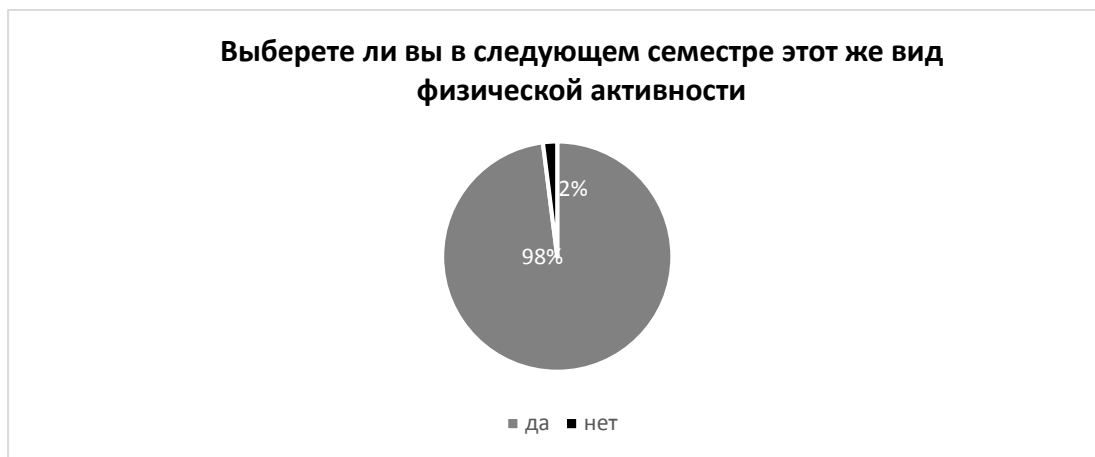


Диаграмма 5. Выбор студентами физической активности

Главным выводом, следующим из опроса, является то, что большинство студентов, осваивающих направление «Фитнес» чувствуют и понимают пользу от занятий.

Необходимо обратить внимание, почему студенты отдают предпочтение в пользу занятий в фитнес-клубах города. Преимущества очевидны: большой выбор направлений фитнеса, удобное время занятий, индивидуальный подход, дополнительные услуги (сауна, солярий, массаж). Наряду с плюсами есть и минус посещения фитнес-клуба – это стоимость. Зачастую не каждый студент может позволить себе годовой абонемент.

Для того чтобы студенты с удовольствием осваивали выбранную элективную дисциплину («Атлетическую гимнастику», «Фитнес») необходимо внести ряд изменений в организацию/проведение учебно-тренировочного процесса: более тщательно продумать и составить удобное для студентов расписание элективов с учетом смен; преподавателям, реализующих данные направления, необходимо пройти курсы повышения квалификации; тщательно продумывать содержание занятий, учитывая уровень физической подготовленности студентов.

Так как здоровый образ жизни набирает все большие обороты, то фитнесом будет заниматься огромное количество людей. Секрет успеха фитнеса заключается в том, что он сочетает различные виды спорта и подходит для любого уровня физической подготовленности.

### **Библиографический список:**

1. Переход на элективную физическую культуру по направлению «Фитнес», опыт ПетрГУ, Соловьева Н. В., Евтропкина Д. С. В сборнике: Инновационные технологии в науке и образовании. Сборник статей VI Международной научно-практической конференции: в 2 частях. 2017. С. 140-142.

2. Чингина, Е. Н. Программа элективного курса "Туризм" дисциплины "Физическая культура и спорт" в Петрозаводском государственном университете [Электронный ресурс] / Е.Н. Чингина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – 503 с.. - Нижневартовск, 2019. - С.477-480.