

Формирование культуры степ-аэробики среди студентов.

Маслова Л. П., Сергина Т. И., Антонова В. А.

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань

Аннотация. Статья посвящена исследованию процесса формирования культуры степ-аэробики среди студентов Казанского (Приволжского) федерального университета. В работе рассматриваются различные аспекты влияния степ-аэробики на физическое и психоэмоциональное состояние учащихся, а также анализируются методы и подходы к внедрению этого вида физической активности в образовательную программу вузов. Особое внимание уделяется вопросам мотивации студентов к регулярным занятиям степ-аэробикой и созданию условий для их активного участия в спортивных мероприятиях. На примере внедрения соревнований «Весенняя капель» анализируются результаты теоретического и практического усвоения программы по степ-аэробике за 3 курса обучения в ВУЗе.

Ключевые слова: степ-аэробика, студенты, ВУЗ, соревнования, спорт, физическое воспитание.

Formation of a culture of step aerobics among students

Maslova L. P., Sergina T. I., Antonova V. A.

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal University", Kazan

Annotation. The article is devoted to the study of the process of formation of a culture of step aerobics among students of the Kazan (Volga Region) Federal University. The work examines various aspects of the influence of step aerobics on the physical and psycho-emotional state of students, and also analyzes methods and approaches to introducing this type of physical activity into the educational program of universities. Particular attention is paid to motivating students to regularly engage in step aerobics and creating conditions for their active participation in sports events. Using the example of the introduction of the "Spring Drops" competition, the results of theoretical and practical mastery of the step aerobics program for 3 years of study at the university are analyzed.

Key words: step aerobics, students, university, competitions, sports, physical education.

Актуальность. В условиях современного образа жизни, когда многие студенты проводят большую часть времени за учебниками и компьютерами, физическая активность становится критически важной для поддержания

здоровья. Степ-аэробика является доступным видом физической активности, который помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить выносливость и укрепить мышцы [2]. Регулярные занятия степ-аэробикой способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и повышению самооценки. Это особенно важно для студентов, так как они часто сталкиваются с высокими академическими нагрузками и эмоциональными переживаниями [3]. Формирование культуры степ-аэробики среди студентов может способствовать популяризации здорового образа жизни в целом. Молодые люди, занимающиеся спортом, становятся примером для своих сверстников и могут вдохновить других на ведение активного и здорового образа жизни. Таким образом, формирование культуры степ-аэробики среди студентов имеет важное значение для улучшения физического и психологического состояния молодежи, а также для развития социальных и личностных качеств.

Целью данного исследования является изучение процесса формирования культуры степ-аэробики среди студентов высших учебных заведений, выявление факторов, влияющих на мотивацию студентов к регулярным занятиям этим видом физической активности, а также разработка рекомендаций по созданию условий для повышения интереса и вовлеченности студентов в занятия степ-аэробикой.

Результаты исследования и их обсуждение.

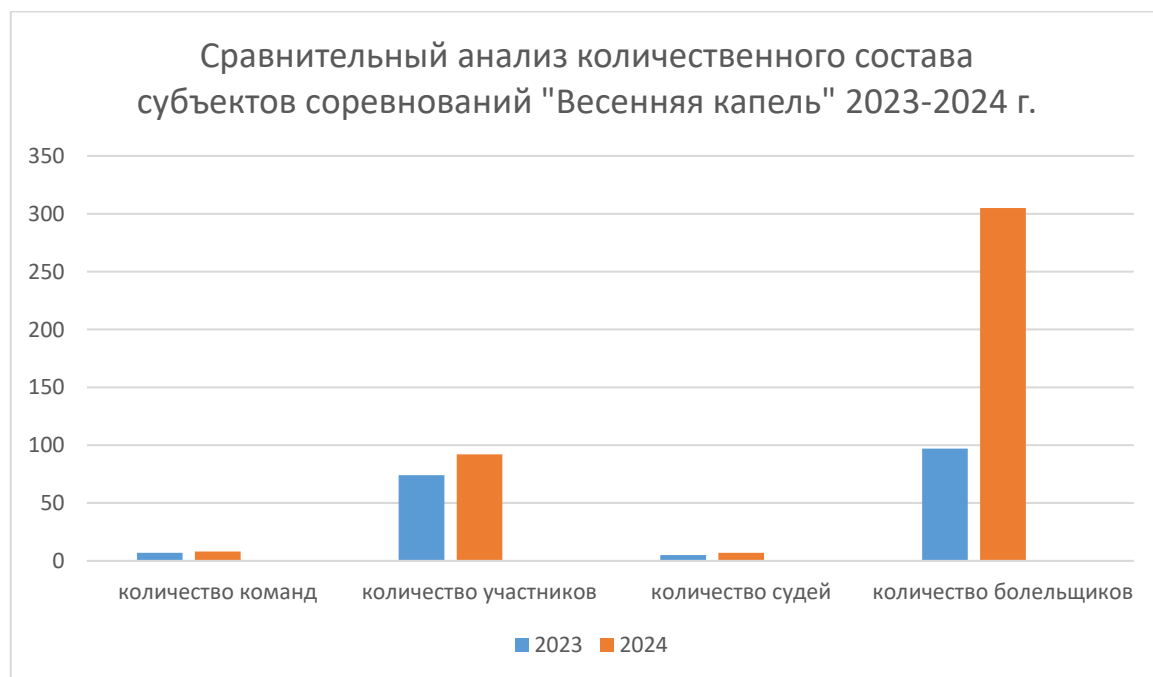
Соревновательный процесс в обучении степ-аэробике студентам представляет собой важный элемент, способствующий мотивации, прогрессу и развитию навыков. Он позволяет учащимся оценивать свои достижения, сравнивать себя с другими участниками и стремиться к совершенствованию [1]. В 2023 году на базе КСК КФУ «УНИКС» среди студентов 3 курса отделения степ-аэробики при содействии Федерации фитнес-аэробики РТ были впервые организованы соревнования «Весенняя капель», целями которых было:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация и развитие степ-аэробики среди студентов институтов и юридического факультета К(П)ФУ;
- привлечение молодёжи к регулярным тренировочным занятиям аэробикой и ее видами.

Соревнования проводились в два этапа: полуфинал и финал. Во время соревновательной деятельности студентки показывали свои знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения степ-аэробике с 1 по 3 курс. Судьи III, II и Всероссийской спортивной категории оценивали хореографическую композицию на степ-платформах на правильность и четкость выполнения каждого элемента, оригинальность, сложность, синхронность и технику

выполнения. Победители и призеры соревнований награждались памятными призами и дипломами соответствующих степеней.

На примере успешно проведенного мероприятия в 2023 году, организаторами соревнований было принято решение проводить «Весеннюю капель» ежегодно. В 2024 году масштаб соревнований значительно увеличился за счет количества команд, участников и судей (Рис.1) Также в данном мероприятии участвовало большое количество болельщиков на трибунах, среди которых были созданы команды поддержки своих институтов и юридического факультета.



(Рис 1.)

На основе положительных отзывов студентов, принявших участие в соревнованиях решено подать заявку на участие в конкурсе «Инициативы поколения», организованное Департаментом по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания:

- Спасибо всем причастным за организацию и проведение таких интересных соревнований! Это точно останется в памяти о наших студенческих годах!
- Спасибо большое Вам за поддержку до выступления и после!!! Получили положительные эмоции, было весело, мне понравилось!!!
- И правда было круто сегодня, спасибо за такие впечатления!!! Будем скучать!!!

➤ Сами соревнования были очень интересным опытом. Как танцор, побывавший на множестве подобных мероприятиях, могу сказать, что оно было организовано на высоком уровне. Особенно порадовало то, что не было задержек по программе (по времени), всё было чётко и по делу за что отдельная благодарность. Все команды, участвовавшие в соревнованиях, отлично подготовились и выложились на свой максимум. Очень круто, когда конкуренция здоровая, и у твоих соперников достойные выступления. Я рада, что появилась возможность поучаствовать в пробном формате такого мероприятия. Будет здорово, если это станет традицией.

➤ Была участницей в команде "Чёрные звёздочки". На данных соревнованиях сохранялась дружеская и позитивная атмосфера. Данный опыт был первый в моей жизни и он оказался очень интересным. Спасибо всем, кто организовывал данные соревнования!

Заключение. Включение соревновательных элементов в процесс обучения степ-аэробике студентам может оказать положительное влияние на их физическое развитие, мотивацию и социальную интеграцию. Однако важно соблюдать баланс между стремлением к результатам и сохранением удовольствия от занятий. Правильная организация и поддержка со стороны преподавателей помогут минимизировать риски и обеспечить максимальную пользу от соревновательного процесса. Важно отметить, что формирование культуры степ-аэробики требует поддержки со стороны учебных заведений, включая организацию специальных курсов и секций, а также привлечение квалифицированных инструкторов. Включение степ-аэробики в программу физического воспитания может стать значимым шагом на пути к здоровому образу жизни и повышению качества жизни студентов.

Список литературы

1. Ивкина, В. В. Значимость хореографической подготовки в развитии координационных способностей студенток отделения аэробики / В. В. Ивкина, Т. И. Сергина, М. Ш. Арбеева // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 2(155). – С. 128-130.
2. Тагирова, Н. П. Организация работы подразделения «Аэробика» в Казанском (Приволжском) федеральном университете / Н. П. Тагирова, М. Ш. Арбеева, Т. И. Сергина // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 32-38.

3. Тагирова, Н. П. Аэробика в системе физического воспитания нефизкультурных вузов / Н. П. Тагирова, Д. Т. Тагиров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 2, № 2. – С. 93-97.