

## ОЛИМПИЙСКИЕ ИДЕАЛЫ В ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

*Е.М. Нахаева, А.В. Вильчик  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящий момент развития общества огромное влияние на формирование всех направлений личности и ее потребностей играет реклама и система пропаганды кого-либо или чего-либо. При этом, к сожалению, идеям нравственного толка, направленных на формирование культурно-нравственных ценностей отводится, как правило, меньше времени, творческих раскруток и средств. Сегодня, когда молодое поколение подвержено всевозможным негативным влияниям и число группы риска среди учащихся, студентов увеличивается из года в год, следует уделить особое внимание процессу идеализации, т.е. формированию у подрастающего поколения приверженности к высоким нравственным идеалам. Должное место в этом процессе по нашему мнению, следует отвести олимпийским идеалам. Ведь не случайно, с целью сохранения мира и человеческого достоинства, век назад была создана наука социальная педагогика спорта или олимпизм. Нравственная суть этого учения отражена в его понятии – «это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума». Исходя из содержания, принципов, цели, задач и направлений олимпизма его необходимо эффективно использовать для формирования нравственных идеалов и культуры здорового образа жизни у современной молодежи.

Цель – выявить уровень предрасположенности старшеклассников и студентов первого курса к олимпийской идеализации.

**Материал и методы.** Исследование проводилось среди учащихся (55 человек) старших классов города Витебска гимназии № 7, № 8; средней общеобразовательной школы № 46 (55 чел.) и студентов первого года обучения ВГУ имени П.М. Машерова (55 чел.). В качестве методов исследования использовали анкетирование, собеседование, статистическую обработку результатов.

**Результаты и их обсуждение.** На первой стадии нашего исследования были задействованы учащиеся старших классов и студенты в возрасте 16–17 лет. Респондентам были предложены на выбор пять вариантов ответа в каждом вопросе экспресс - анкеты. Варианты имели свой код, по которому в дальнейшем определялся уровень предрасположенности респондентов к процессу олимпийской (спортивной) идеализации. Уровневая оценка осуществлялась в баллах по значимости выбранного варианта: благоприятный уровень (от 5 баллов и выше); располагающий уровень – от 4.9–4.0 баллов; неопределенный уровень (от 3.9 до 3.0 баллов); отвергающий уровень (от 2.9–2.0 баллов) и безразличный уровень (от 1.9 до 1.0 баллов).

Результаты опроса показали, что идеализация имеет место в жизни современной молодежи (71.3%). Наибольший интерес идеализации (77.2%) респондентов связан с такими сферами деятельности, как ТВ, кино, бизнес и профессиональный спорт. Идеалом для подражания для 64.4% – являются актеры, певцы и музыканты. Для 18.2% – олигархи. Олимпийские чемпионы и призеры стали кумирами только для 2.3% респондентов. Современное общество склонно к проявлениям фанатизма - явлению противоположному идеализации. Поэтому нас интересовало мнение старшеклассников и студентов о наличии этого явления у их сверстников. Опрос показал, что 28.3% не исключают наличие фанатической приверженности у своих ровесников, 60.3% отличают понятия «спортивный фанат» и «спортивный болельщик»; 28.1% – отмечают, что не являются ни тем, ни другим. Первое место в мотивации выбора спортсмена олимпиец, как идеала для подражания, 58.7% респондентов отводят личностным качествам спортсмена. Интерес к личности спортсмена формируется через просмотр спортивных мероприятий. Результаты анкетирования показывают: олимпийские соревнования привлекают 17% старшеклассников, чемпионаты мира и континентов по видам спорта – 20.5%, авторалли интересуют 11% участников анкеты. Спортивно-развлекательные шоу привлекают 23.3% респондентов. Не интересуются и не смотрят спортивные мероприятия 28.2% участников. Из числа участников анкетирования 24.6% занимается спортом постоянно и 21.4% – не постоянно, 25.6% пытались и хотели бы заниматься спортом и 28.4% – не занимаются и не собираются это делать в дальнейшем. Исследуемые в большинстве (59%) признают спорт, как неотъемлемый атрибут цивилизации, 23% – убеждены в этом. То, что спортивная деятельность может служить средством

формирования нравственности, патриотизма и культуры согласны 31.2% респондентов, 25.5% – сомневаются в этом, 10.3% – ответили отрицательно, На вопрос о наиболее благоприятных возрастных рамках для формирования олимпийских (спортивных) идеалов 51.2% респондентов сомневаются с ответом; 28.3% убеждены, что это период с 6 до 20 лет. Основными мотивами идеализации спорта и здорового образа жизни (спорт высших достижений как хобби или профессия) стали бы – у 46.1% респондентов познание мира, у 25.6% – постоянный экстрим и для 20.5% участников – престиж страны.

**Заключение.** В ходе изучения и математической обработки полученных результатов было выявлено, что уровень предрасположенности опрашиваемого контингента к олимпийской идеализации характеризуется как «неопределенный» или сомневающийся уровень (3.2 балла). Это, когда исследуемые положительно относятся к спортивной деятельности как неотъемлемой составляющей современного человека и общества. Однако при этом их потребность в спорте и спортивных кумирах выражена не значительно. Для достижения благоприятных условий для олимпийской (спортивной) идеализации необходимо учителям, тренерам, преподавателям совершенствовать методы, формы и средства пропаганды спорта в целом и олимпийских игр в частности. Делать акцент на раскрытие личностных качеств чемпионов и призеров крупнейших спортивных форумов. В организации тренировочного и соревновательного процесса уделять внимание олимпийскому образованию, пропаганде здорового образа жизни и спортивным профессиям. Учитывать занятия спортом и спортивные показатели как официальные бонусы при поступлении в вуз и приеме на работу, при профессиональном росте.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КОМПЛЕКСНЫМИ ВИДАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Е.И. Петрушевич, Т.В. Чепелева  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Основной причиной снижения уровня физической подготовленности студентов является малоподвижный образ жизни, что ведет к возникновению различных заболеваний, одними из которых являются проблемы с сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом. В то же время классические виды занятий физкультурой являются малоэффективными для укрепления здоровья студентов, не вдохновляют и не мотивируют их, в результате чего требуется изменение содержания и структуры занятий. Решением всех этих вопросов могут выступать оздоровительные фитнес-технологии в вузе, в частности, фитнес-аэробика [1]. Основной задачей фитнес-аэробики является общее укрепление здоровья, улучшение самочувствия и настроения, развитие физических качеств, увеличение работоспособности, замедление и отсрочивание процессов старения. В фитнес-аэробику входят такие направления, как: степ-аэробика, аква-аэробика, фитнес на роликах, хип-хоп аэробика, кросфит, фитбол-аэробика, калланетика, пилатес, фитнес-йога.

Цель исследования – разработка комплексной программы занятий со студентами, которая включает различные виды фитнес-занятий, и проверка её эффективности. В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи:

- выявить исходный уровень физической подготовки и функционального состояния студенческой молодежи;
- экспериментально проверить эффективность разработанной методики в педагогическом эксперименте.

**Материал и методы.** В исследованиях приняли участие студентки 1-2 курса ФФК и С в количестве 15 человек. В основе комплексной программы учебно-тренировочных занятий были использованы следующие направления фитнес-аэробики: хип-хоп аэробика, фитнес-йога, оздоровительная классическая аэробика, силовые тренировки с различным оборудованием [2]. Методами исследования являлись: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдения, педагогические тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.