

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК СТРАТЕГИЯ
ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Бугоркова Юрия Витальевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Положительное значение спорта и физической культуры в жизни современного человека не подлежит сомнению. В физкультурно-спортивной деятельности содержатся большие возможности для разрешения широкого спектра организационно-педагогических и социально-культурных проблем. В то же время изучение проблемы влияния физической культуры на мотивацию учебной деятельности в настоящее время явно находится на низком уровне, что обусловлено, в том числе, и недостаточной реализацией оптимизирующего потенциала предмета «Физическая культура». Сложившаяся на настоящий момент система образования не развивает эффективной мотивации к ведению здорового образа жизни. В этой связи особую актуальность приобретает задача построения стратегии, которая бы побуждала студенческую молодежь к занятиям спортом и способствовала бы росту физкультурной активности.

В представленном исследовании выявляются и анализируются причины низкой физкультурной активности современной студенческой молодежи, рассматривается недостаток мотивации к занятиям физической культурой.

Объектом исследования выступает процесс повышения физкультурной активности студенческой молодежи.

Предмет исследования: функциональное многоборье как средство повышения физкультурной активности студенческой молодежи.

Цель работы: определить значение и возможности функционального многоборья как стратегии повышения физкультурной активности студенческой молодежи.

Гипотеза исследования: проблема низкой физкультурно-спортивной активности, основной причиной которой является недостаток мотивации, может быть решена за счет повышения мотивации с помощью современных фитнес - технологий, в том числе с помощью функционального многоборья.

Задачи исследования: изучить состояние проблемы формирования физкультурной активности студентов в специальной литературе и на практике; выявить факторы, оказывающие влияние на мотивацию физкультурной активности студентов; выявить и экспериментально проверить возможности функционального многоборья как стратегии повышения физкультурно-спортивной активности.

Методы исследования: изучение, анализ, обобщение философской, социологической, психологической, педагогической литературы, посвященной исследуемой проблеме; анкетирование; эксперимент; статистический анализ результатов.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке и оформлении теоретического курса занятий функциональным многоборьем с целью повышения мотивации, заинтересованности к занятиям физической культурой и привлечения к занятиям физической культурой и спортом как можно большего числа студентов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и возможности использования экспериментальной спортивной программы, сформированной на основе новейшей технологии и может быть использована в качестве непосредственного блока (программы упражнений) фитнес – занятия и как стратегия повышения мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна исследования определяется предметом его исследования, а именно особенностями и возможностями функционального многоборья как одной из новейших фитнес - технологий, которая бы побуждала студенческую молодежь к занятиям спортом и способствовала бы росту их физкультурной активности.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников из 27 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Для того чтобы описать условия и экспериментальные возможности повышения уровня личностной физической культуры студенческой молодежи средствами функционального многоборья технологий, необходимо было определить реально существующий вышеуказанный уровень. Данное исследование было осуществлено с помощью социологического опроса с использованием анкетирования и практических занятий по функциональному многоборью. Была составлена анкета с основными вопросами для определения уровня физической культуры в жизни студенческой молодежи и возможностях повышения данного уровня, а также проведен ряд мероприятий по повышению уровня физической активности и мотивации студентов.

В рамках эксперимента было проведено двухнедельное мероприятие, состоящее из теоретической и практической частей. Мероприятие представляло собой бесплатные практические занятия по обучению основам функционального многоборья. Теоретическая часть состояла из двух лекций: по общефизической подготовке и об особенностях функционального многоборья. В частности, были раскрыты положительные стороны занятий физической культурой и спортом в принципе, фитнесом в частности. Описано значение физической культуры в жизни современного человека, значение спорта для будущей успешной карьеры и пр. Образно описали студентам удовольствие и пользу, которые могут принести занятия функциональным многоборьем. Практическая часть состояла из тренировок из области функционального многоборья, включающих в себя элементы тяжелой атлетики, легкой атлетики, гимнастики, пауэрлифтинга и другие.

Результаты эксперимента нашли свое отражение в повторном социологическом опросе, который достаточно убедительно и наглядно показал эффективность экспериментальной программы по привлечению студентов к занятиям физической культурой и спортом. Динамика

отношения к физической культуре в общем, и отношение к функциональному многоборью в частности, планы респондентов по дальнейшему существованию в поле двигательной активности, увеличение положительных эмоций (с уменьшением негативных, соответственно) – все это является исчерпывающим обоснованием возможности и эффективности применения разработанной функциональное многоборье - программы для стимулирования физкультурной активности студенческой молодежи. С помощью теоретического и прикладного аспектов программы привлечения осуществлено воздействие на эмоциональную сферу студентов - увеличение радости и удовольствия от занятий, а свою будущую жизнь без физкультурной активности планируют только 0,6% респондентов. На основании ответов респондентов был проведён статистический анализ первичной социологической информации с помощью компьютера, построены диаграммы.

Организация исследования.

В социологическом исследовании приняло участие 60 студентов очной формы обучения вузов г. Саратова (СГАУ, СГТУ, ССЭИ); 33,8% составили юноши, 66,2% – девушки.

После опроса для 30 наиболее активных студентов были организованы двухнедельные курсы теоретических и практических занятий функциональным многоборьем на базе спортивных клубов «Максюта Юнион», спортивной площадки ФОКа «Звездный», а также онлайн тренировки в домашних условиях. За это время было проведено три теоретических занятия по основам функционального многоборья и десять практических занятий.

С целью отслеживания состояния физической активности студентов, а также мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью по истечении двух месяцев был проведен повторный опрос, после чего повторно

проводились тренировки по функциональному многоборью и диагностические исследования.

На вопрос «В каких случаях вы занимаетесь физкультурно-спортивной деятельностью?» 19 человек ответили, что начинают заниматься физкультурой только тогда, когда в этом есть необходимость, когда есть какие либо отклонения в состоянии здоровья; 17 человек ведут постоянную физкультурно-спортивную деятельность, и испытывают интерес к этой области; оставшиеся 24 человека ответили, что не испытывают необходимости и желания заниматься физическими упражнениями. Исходя из этой статистики, остро встаёт вопрос о причинах, по которой студенты не хотят заниматься спортом. Ведь занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью положительно влияют на здоровье, настроение, работоспособность и.т.д. Выше мы описывали основные причины, по которым студенты не занимаются своим физическим состоянием, они заключались в следующем: недостаточный уровень мотивации, нехватка средств для посещения спортивных секций, не хватка бесплатных спортивных площадок, сооружений в шаговой доступности, нехватка времени и другие.

Для диагностики уровня развития физических качеств мы использовали тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье); тест на скорость (бег 100 м); тест на выносливость (бег 1000 м); подъём корпуса («пресс», за одну минуту); тест на силу (приседание с отягощением (тестирует силу ног); подтягивания на петлях или на турнике (тестирует силу рук).

Для описания результатов тестирования мы выбрали шесть участников, разных по своим антропометрическим особенностям, полу и уровню подготовки, чтобы наиболее объективно оценить уровень испытуемых.

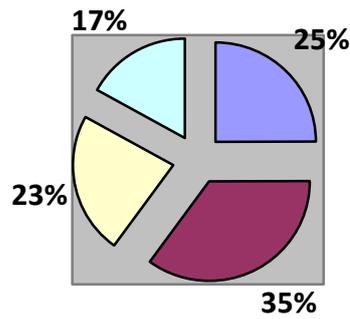
После того, как участники выполнили данную программу, с ними были проведены контрольные тесты и социологический опрос с помощью анкетирования.

Результаты контрольных тестов были занесены в таблицу, у всех участников была зафиксирована положительная динамика.

Из тридцати опрошенных нами студентов лишь двое планируют свою дальнейшую жизнь без физической активности, ссылаясь на нехватку времени и средств. У остальных была отмечена положительная динамика по всем показателям.

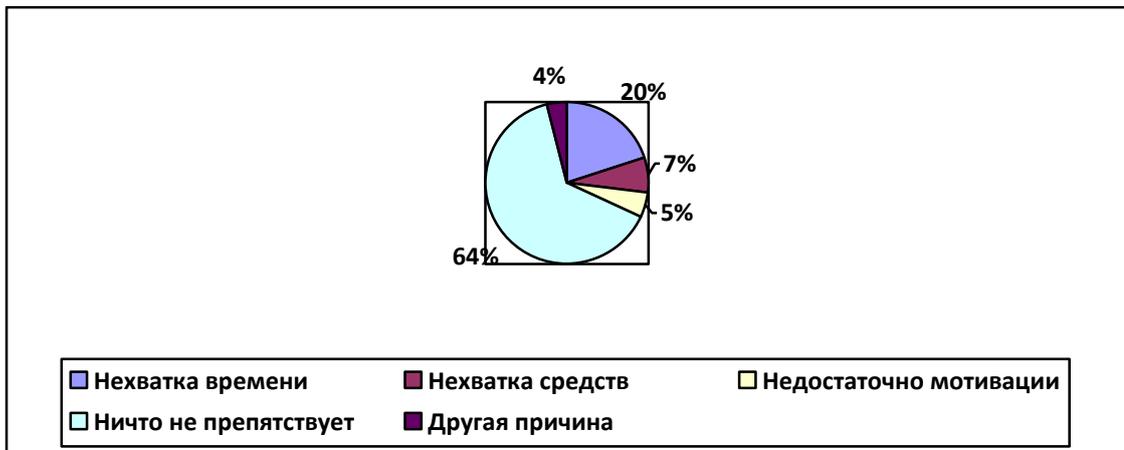


Рисунок _ - Отношение участников к физической активности



■ тяжелая атлетика ■ лёгкая атлетика ■ гимнастика ■ функционал

Рисунок _ - Предпочтение в тренировках



■ Нехватка времени ■ Нехватка средств ■ Недостаточно мотивации
 ■ Ничто не препятствует ■ Другая причина

Рисунок _ - Препятствующие факторы

Суть проведенного нами эксперимента заключалась в следующем: в рамках эксперимента было проведено двухнедельное мероприятие, состоящее из теоретической и практической частей. Мероприятие представляло собой бесплатные практические занятия по обучению основам функционального многоборья. Теоретическая часть состояла из двух лекций

по общефизической подготовке, тяжёлой атлетике и особенностях функционального многоборья. Практическая часть состояла из десяти занятий по функциональному многоборью с элементами различных видов спорта, с разбором техники выполнения упражнений, плюсов и минусов каждого из них. В частности, были раскрыты положительные стороны занятий физической культурой и спортом в принципе, фитнесом в частности. Описано значение физической культуры в жизни современного человека, значение спорта для будущей успешной карьеры и пр. Образно описали студентам удовольствие и пользу, которые могут принести занятия функциональным многоборьем. Результаты эксперимента нашли свое отражение в повторном социологическом опросе, который достаточно убедительно и наглядно показал эффективность экспериментальной программы по привлечению студентов к занятиям физической культурой и спортом. Динамика отношения к физической культуре, отношение к функциональному многоборью, планы респондентов по дальнейшему существованию в поле двигательной активности, увеличение положительных эмоций (с уменьшением негативных, соответственно) – все это является исчерпывающим обоснованием возможности и эффективности применения разработанной программы «Функциональное многоборье» для стимулирования физкультурной активности студенческой молодежи. С помощью теоретического и прикладного аспектов программы привлечения осуществлено воздействие на эмоциональную сферу студентов - увеличение радости и удовольствия от занятий, а свою будущую жизнь без физкультурной активности планируют только 3% респондентов.

ВЫВОДЫ

1. Изучение и анализ литературных источников и интернет-ресурсов по проблеме исследования, позволил нам сделать вывод, что юноши проявляют достаточно большой интерес к системе функционального многоборья, а также можно отметить, что данная система выступает мотивирующим фактором к занятиям физической культуры и спорта.

2. Анализ теоретических основ и программ тренировочной системы функционального многоборья указывает на то, что занятия по данной системе можно проводить с людьми разного пола и уровня физической подготовки, изменяя лишь методику нагрузки, но не саму систему тренировок.

3. Особенность разработанной нами методики состоит в том, что занятия были включены упражнения на выносливость, а также силовой, скоростной, координационной направленности по системе функционального многоборья.

4. Эффективность разработанной нами методики доказана с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику. Математико – статистический анализ показал, что различия между полученными в эксперименте выходными значениями в экспериментальной группе считаются достоверными, что доказано с помощью повторных опросов и тестов. А значит, есть основания говорить о том, что данная методика развития различных физических качеств у студентов и повышения уровня мотивации к физической активности с использованием системы функционального многоборья оказалась эффективной и может быть рекомендована специалистам фитнеса в практической деятельности.