

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Фитнес как средство популяризации здорового образа жизни

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы
направления 49.04.01 «Физическая культура»
(профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»)
Института физической культуры и спорта
Должиковой Елизаветы Викторовны

Научный руководитель
доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания,
кандидат медицинских наук _____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Заведующий кафедрой
теоретических основ физического воспитания,
кандидат медицинских наук,
доцент _____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования

Сохранение здоровья и поддержание здорового образа жизни граждан Российской Федерации разных возрастов и социальных групп является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических, социальных, демографических и культурно-исторических задач общества и государства. Здоровье, являющееся важной социально-биологической ценностью, во многом определяет качество жизни человека, является предпосылкой полноты его личностных проявлений, высоких достижений в профессиональной и личной сфере. Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, среди которых большое значение имеет сформированное отношение к нему как к основе и условию полноценной жизни. Ценностное отношение к здоровью — важнейший фактор самосохранительного поведения, одной из основных составляющих которого является положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. Сформированное ценностное отношение человека к здоровью помогает относиться к нему сознательно и активно, мобилизует личные усилия на его укрепление и поддержание. В условиях постоянного обострения социальных, экономических, политических, экологических проблем здоровье человека подвергается непредсказуемым перегрузкам. Негативные тенденции к ухудшению состояния здоровья проявляются постоянно и фиксируются многочисленными статистическими показателями, что свидетельствует о существенных недостатках и ограничениях в формировании и поддержании здорового образа жизни.

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» отмечалось, что среди основных приоритетов социальной и экономической политики государства является распространение стандартов здорового образа жизни. Активно осуществляется пропаганда здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью. Важный вклад в формирование здорового образа

жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения. Одним из самых доступных видов физической активности и занятиями физической культурой является фитнес.

Потребность в здоровье у каждого человека проявляется в доминирующих социальных мотивах, формирующихся из внутренних (отношение человека к своему здоровью как ценности, сформированные стереотипы здоровьесберегающего поведения) и внешних (престижных, имиджевых) побуждений. Преобладающие социальные потребности и соответствующие им мотивации придают деятельную направленность и субъективно значимую ценность здоровью и здоровому образу жизни. Актуальность рассматриваемой темы обусловлена проблемой укрепления здоровья, пропагандой здорового образа жизни и теми возможностями, которые можно реализовать, занимаясь фитнесом.

Степень разработанности проблемы

Понятие «здоровье» понимается исследователями по-разному в зависимости от сферы деятельности людей и раздела научного знания, где исходя из объекта, предмета, целей и задач исследований формируются различные варианты дефиниций, значений, трактовок. К. Байер, И.И. Брехман, О.С. Васильева, В.И. Дубровский, П.И. Калью, Н.А. Лебедева-Несевря, Ю.П. Лисицын, Л. Шейнберг и многие другие авторы изучали это важное понятие.

В отношении понятия «здоровый образ жизни» (далее ЗОЖ) в современной научной литературе (при значительной вариативности) сформировалось несколько основных направлений исследования этого явления: философско-социологическое (В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, П.А. Виноградов, В.П. Казначеев, О.А. Мильштейн, и др.); психолого-педагогическое (М.Я. Виленский, Л.Н. Волошина, В.И. Ирхин, Б.Ф. Ломов, Л.И. Лубышева, А.Б. Серых и др.); медико-биологическое (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Г.И. Куценко, В.Р. Кучма, А.П. Лаптев, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко, А.Д. Степанов, Г.И. Царегородцев и др.).

Фитнес как вид двигательной активности, его влияние на формирование и поддержание здорового образа жизни также является предметом разносторонних исследований (Т.Б. Кукоба, К. Купер, Е.Г. Сайкина, О.В. Сапожникова, Т.С. Лисицкая, Э.Т. Хоули, Ж.А. Чапкович, К. Шихи и пр.).

Влияние фитнеса на здоровье и физическое состояние женщин рассматривается исследователями либо с точки зрения возрастного критерия (Д.Н. Безлепкин), либо с точки зрения динамики влияния на отдельные составляющие здоровья и здорового образа жизни (М.А. Ельцова, И.В. Зорина Н.А. Механошина, Т.В. Серова и др.).

Объект и предмет исследования

Объект исследования – процесс формирования мотивации к здоровому образу жизни у женщин первого периода зрелого возраста, занимающихся фитнесом.

Предмет исследования – уровень сформированности здорового образа жизни и его компонентов у женщин, занимающихся фитнесом.

Цель и задачи исследования

Цель исследования – определить уровень сформированности компонентов здорового образа жизни у женщин, посещающих фитнес-клубы.

Гипотеза исследования: регулярные занятия взрослого населения фитнесом будут способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни и оптимизации составляющих его показателей.

Для достижения поставленной цели, следует разрешить следующие исследовательские задачи:

- проанализировать и обобщить теоретические подходы к изучению здоровья и здорового образа жизни;
- выявить факторы, влияющие на образ жизни, показатели и критерии здорового образа жизни;
- определить роль фитнеса в формировании мотивации к здоровому образу жизни;

- проанализировать представления о здоровом образе жизни у женщин, посещающих занятия по фитнесу;

- определить уровень сформированности здорового образа жизни и его составляющих у женщин, занимающихся фитнесом.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами решаемой проблемы:

- анализ научно-методической и специальной литературы;

- педагогический эксперимент в естественных условиях рабочего процесса;

- анкетирование;

- методы математической статистики.

Теоретическая и практическая значимость результатов исследования

Теоретическая значимость отражается в обобщении и концептуализации имеющихся подходов к здоровью и здоровому образу жизни.

Практической значимостью работы отражается в применимости полученных данных для совершенствования уровня профессиональной подготовки сотрудников фитнес-клубов и фитнес-центров, а также для подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта;

Апробация исследования

Часть результатов исследования были представлены в виде доклада: «Фитнес как элемент пропаганды здорового образа жизни» на региональном круглом столе «Философские и социальные проблемы физической культуры и спорта», который прошел в дистанционном режиме 26 марта 2021 г. на философском факультете СГУ имени Н.Г. Чернышевского.

Структура выпускной квалификационной работы

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (два параграфа в первой главе, три параграфа – во второй), заключения и списка литературы, включающего 41 источник. Текст магистерской работы изложен на 61 страницах, содержит 3 таблицы и 3 рисунка.

Широко употребляемый термин «здоровье» понимается по-разному в зависимости от сферы деятельности людей и раздела научного знания, где

исходя из объекта, предмета, целей и задач исследований формируются различные варианты дефиниций, значений, трактовок. В основе формирования, сохранения, укрепления и развития здоровья человека можно выделить следующие системы оздоровления: система физического оздоровления, система духовного оздоровления, система природного оздоровления. К основным подходам к здоровью и оздоровлению относится холистический (целостный) подход, при котором физические, психические и социальные факторы, воздействующие на человека, учитываются в нераздельной взаимосвязи.

Среди многочисленных факторов, влияющих на состояние здоровья человека, традиционно выделяемых Всемирной организацией здравоохранения, особое место занимает «образ жизни». Понятие «здоровый образ жизни» активно разрабатывалось во второй половине XX века представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, достижение активного долголетия и обеспечение высокого уровня работоспособности на основе научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативов.

Как и в вопросе о интерпретации термина «здоровье» в трактовке понятия «здоровый образ жизни» можно отметить значительные варианты и диапазоны трактовок и параметров содержания.

В современном обществе традиционное понятие «физическая культура» заменил более броский и модный термин – «фитнес». Фитнес как вид двигательной активности очень легко включает в свой состав элементы отдельных видов спорта и даже целые направления. В настоящее время в России бурно развивается оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни. Физическая культура и спорт – это одна из граней общей культуры человека, здорового образа жизни. Однако любое смешение различных нагрузок – это еще не фитнес. Принцип гармонии – один из основополагающих принципов фитнеса.

Условно, в соответствии с классификацией Э.Т. Хоули, выделяют три вида фитнеса:

- 1 – общий фитнес;
- 2 – физический фитнес;
- 3 – спортивноориентированный.¹

Эффективность фитнес-программ обеспечивается различным сочетанием оздоровительных средств и соответствием их индивидуальным возможностям занимающихся.

Базой для проведения исследования выступили фитнес-клубы федеральной сети ALEX FITNESS в г. Саратове, реализующие групповые фитнес-программы, которые посещают женщин первого периода зрелого возраста. Осуществлялась дифференциация по возрасту, по фитнес-технологиям (funktional traening) и групповым программам, поскольку женщины первого периода зрелого возраста, посещающие фитнес-клуб, предпочитают функциональные и смешанные тренировки в качестве групповых занятий (10-15 человек).

Основным методом диагностики было анкетирование – письменный вариант опроса (для проведения исследования использовался опросник «Сформированность компонентов здорового образа жизни у лиц от 14 до 30 лет» А.Г. Носова), в котором приняли участие 30 женщин первого периода зрелого возраста (возраст опрошенных женщин 25-35 лет), посещающих групповые занятия в фитнес-клубе «ALEX FITNESS» более 6 месяцев с различной регулярностью, что и дало основание поделить их на 2 группы: 15 женщин посещали групповые фитнес-занятия не регулярно (1 группа) и 15 женщин, которые посещали занятия фитнесом регулярно (2 группа).

В качестве математических методов использовался расчет средних арифметических показателей.

¹ Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев, 2000. 367 с.

На начальном этапе исследования было выяснено представление респондентов о здоровом образе жизни:

- определены наполнение и структура понятия «здоровый образ жизни», по мнению респондентов;
- установлено отношение респондентов к здоровому образу жизни;
- реализация здорового образа жизни;
- «преграды», мешающие вести здоровый образ жизни.

Опрос, проведенный на начальном этапе исследования, показал уровень здоровья лиц, занимающихся в фитнес-клубе. Женщины не регулярно занимающиеся фитнесом (1 группа) оценивают состояние своего здоровья несколько пессимистично, лишь 45 % респондентов оценивают здоровье как «хорошее». Оказалось, что 55% женщин, регулярно занимающихся фитнесом (2 группа) считают, что их здоровье в хорошем состоянии.



Рисунок 1 - Самооценка состояния здоровья лицами 25-35 лет, занимающихся фитнесом.

По результатам анализа опроса установлено, что большинство респондентов заботится о своем здоровье. Так, отвечая на вопрос о необходимости ведения здорового образа жизни, в 1 группе 45% соглашаются с

этим утверждением, во второй группе — 55%. На вопрос о соблюдении норм и правил здорового образа жизни у респондентов, лишь 15 % лиц 1 группы и 20% лиц 2 группы дают утвердительный ответ. Это говорит о скорее теоретическом отношении к данному вопросу и несформированной мотивации к ЗОЖ.

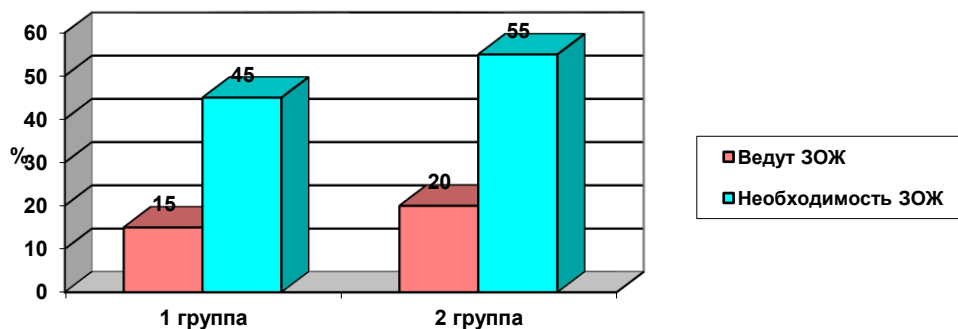


Рисунок 2 – Приверженность к здоровому образу жизни женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом.

В опроснике общий показатель становления здорового жизни формируется из значений по 3 шкалам-компонентам ЗОЖ:

- 1) ценностносмысловой - потребность в здоровом образе жизни;
- 2) информационносодержательный - знания о здоровом образе жизни;
- 3) индивидуальнодеятельностный - умения и навыки здоровьесберегающей деятельности.

Опросник состоит из 27 вопросов, на которые испытуемый должен ответить «да» (2 балла), «не знаю» (1 балл), «нет» (0 баллов). Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у женщин, занимающихся фитнесом. Количество набранных баллов характеризует уровень становления здорового образа жизни следующим образом:

0-27 (0-50%) баллов соответствует объектно-пассивному (низкому) уровню;

28-45 (52-74%) - объектно-активному (среднему);

45-54 (76-100%) - субъектному (высокому) уровню.

Исследование проводилось на основании группового письменного опроса, при добровольном согласии и с возможностью конфиденциальности. Нами установлены следующие результаты общего показателя становления здорового образа жизни у женщин не регулярно посещающих занятия фитнесом: среднее арифметическое - 36,9 (68,3%); по ценностно-смысловому компоненту - 20,6 (69,4%); по информационно-содержательному компоненту - 33,6 (70%); по индивидуально-деятельностный компоненту - 17,7 (67,2%) при уровне значимости $p \geq 0,5$. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Уровень сформированности здорового образа жизни и его составляющих у женщин не регулярно посещающих занятия фитнесом

Показатель, баллы	M	m	%	Уровень
Ценностно-смысловой	20,6	3,0	69,4	средний
Информационно-содержательный	33,6	2,8	70	средний
Индивидуально-деятельностный	17,7	3,0	67,2	средний
Общий	36,9	7,0	68,3	средний

Установлено, что для 76% женщин не регулярно посещающих занятия фитнесом свойственен объективно-активный (средний) уровень становления здорового образа жизни, для 15 % - субъектный (высокий) и лишь для 9% - объектно-пассивный (низкий) уровень. Объектно-активный же уровень становления здорового образа жизни, отражая объектноактивную позицию личности в отношении здоровьесберегающей деятельности, не обеспечивает при этом необходимой включенности занимающихся фитнесом в данный процесс. Анализ общих показателей позволяет говорить о сформированности здорового образа жизни у женщин регулярно посещающих занятия фитнесом на

оптимальном уровне – 36,9 из 54 баллов (68,3%). Можно констатировать, что большинство женщин не регулярно посещающих занятия фитнесом имеют знания о здоровом образе жизни, потребность в таковом, обладают умениями и навыками здоровьесберегающей деятельности на среднем уровне.

Были получены следующие результаты общего показателя становления здорового жизни у женщин регулярно посещающих занятия фитнесом: среднее арифметическое - 36,5 (67,6%); по ценностно-смысловому компоненту - 13,2 (73,3%); по информационно-содержательному компоненту - 33,6 (70%); по индивидуально-деятельностный компоненту - 11,7 (65,0%) при уровне значимости $p \geq 0,4$. Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Уровень сформированности здорового образа жизни и его составляющие у женщин регулярно посещающих занятия фитнесом

Показатель, баллы	M	m	%	Уровень
Ценностно-смысловой	13,2	2,3	73,3	средний
Информационно-содержательный	12,6	2,8	70	средний
Индивидуально-деятельностный	11,7	3,0	65	средний
Общий	36,5	5,7	67,6	средний

Полученные результаты общего показателя становления здорового жизни у женщин, регулярно посещающих занятия фитнесом свидетельствуют о сформированности здорового образа жизни у 67,6% женщин, но ценностно-смысловой компонент несколько выше, чем у женщин не регулярно посещающих занятия фитнесом. Для большей части выборки женщин регулярно посещающих занятия фитнесом (88%) характерен средний уровень становления здорового образа жизни; низкий показатель наблюдается у 9%; высокий выявлен лишь у 3%. Среднеарифметические данные по всем компонентам и общему показателю для обеих выборок представлены на рисунке 3.

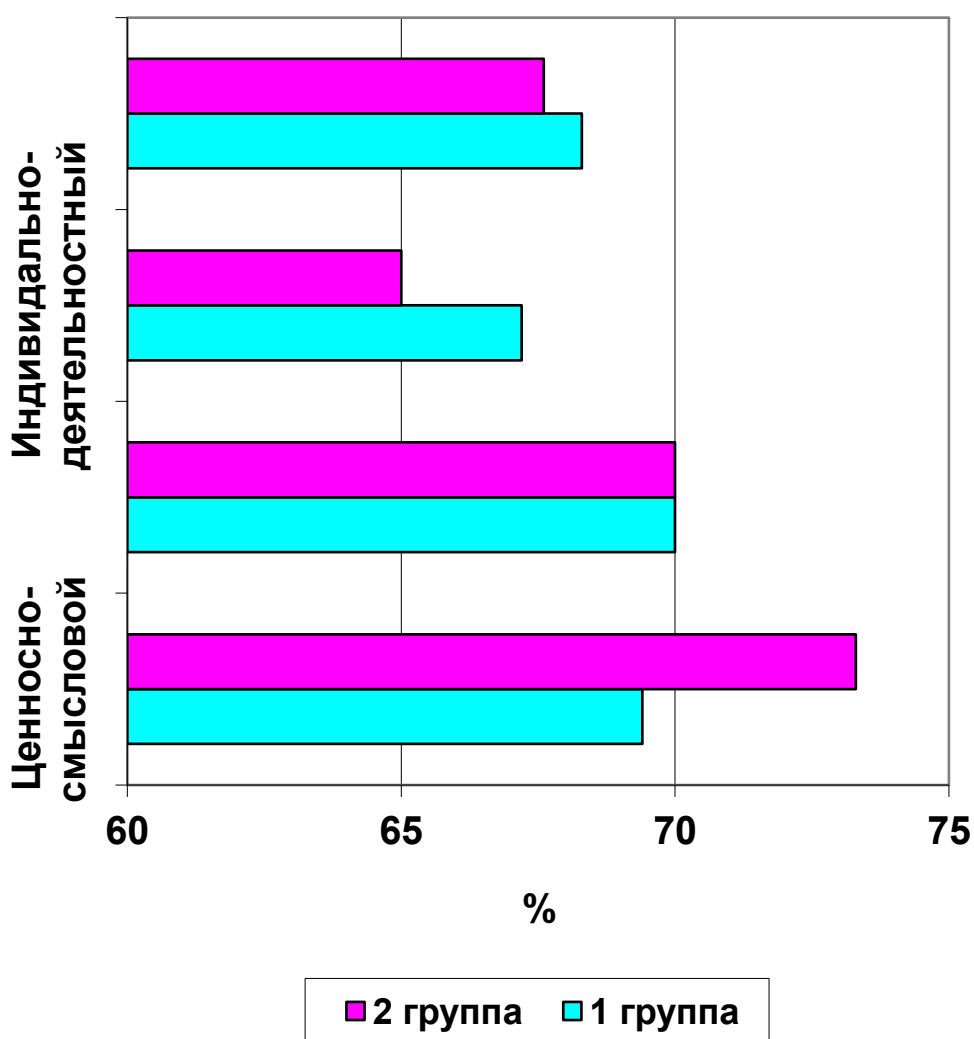


Рисунок 3 - Общий показатель сформированности ЗОЖ и составляющие его компоненты у женщин, посещающих занятия фитнесом

Анализ средних арифметических показателей у женщин регулярно посещающих занятия фитнесом, свидетельствует о среднем уровне сформированности компонентов здорового образа жизни, как и женщин не регулярно посещающих занятия фитнесом, однако ценностно-смысловой компонент у них несколько выше на 3,9%, что говорит о немного более высокой значимости здоровья для них.

Уровень становления здорового образа жизни у женщин, регулярно посещающих занятия фитнесом выше всего на 0,7%, чем у женщин не регулярно посещающие занятия фитнесом. Таким образом, сравнение данных выборок указывает на то, что женщины, регулярно посещающие занятия фитнесом незначительно больше ценят здоровье, чем женщины не регулярно посещающие

занятия фитнесом, однако регулярность посещения занятий фитнесом не имеет определяющего характера. Но в целом обе выборки характеризуются средним уровнем становления здорового образа жизни. Следовательно, факт посещения занятий фитнесом и их регулярность, не является доминирующим фактором воздействия на формирование индивидуальных принципов соблюдения здорового образа жизни у женщин.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о среднем (объективно-активном) уровне становления здорового образа жизни женщин, первого периода зрелого возраста, посещающих занятия фитнесом. Женщины, регулярно посещающие занятия, проявляют большую потребность в здоровом образе жизни, при этом умения и навыки здоровьесберегающей деятельности у них выше, чем у женщин, не регулярно посещающих занятия фитнесом при примерно равных значениях уровня знаний о здоровом образе жизни.

Заключение. Здоровье человека является одной из важнейших ценностей в обществе. Занятия фитнесом способствуют формированию мотивации к самосохранительному поведению и здоровому образу жизни. Фитнес, как упрощённая и массово востребованная форма спортивной деятельности и двигательной активности, имеет значительные отличия от спорта в понимании его, как области профессиональной и специфичной деятельности. Здесь не включаются в рассмотрение такие параметры, как обязательность посещения тренировок, ответственность перед тренером за результат, дозировка выполняемых упражнений и их специфичность, количество времени, уделяемого тренировочному процессу и т.д. В фитнесе физическую нагрузку контролирует сам занимающийся. Он же и ответствен за результат перед самим собой. Фитнес предполагает занятия в удовольствие, без нагрузок на предельном уровне. Это поддерживает организм занимающихся в хорошей физической форме, что благоприятно влияет на формирование здорового образа жизни.

В ходе написания данной магистерской работы проведено исследование процесса формирования мотивации к здоровому образу жизни у женщин, занимающихся фитнесом и уровень сформированности компонентов здорового

образа жизни у женщин, посещающих фитнес-клубы, и решены все поставленные задачи, а именно:

1) Сущность понятия «здоровье» в научных исследованиях и прикладной деятельности представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основания для его выражения. От состояния здоровья каждого отдельного индивида зависит здоровье всего общества. Здоровье человека зависит от ряда взаимосвязанных факторов: это уровень медицинской помощи и медицинского обслуживания, окружающая среда, наследственность и биологические факторы, образ жизни человека. Все эти факторы оказывают различное влияние на состояние здоровья. Наибольшее влияние имеет образ жизни. Более чем на половину состояние здоровья зависит именно от этого фактора. В связи с этим, актуальна потребность в формировании здорового образа жизни.

2) Определено, что под здоровым образом жизни можно понимать поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Базовые составляющие здорового образа жизни, которые являются производными от социально оформленных физиологических механизмов адаптации индивидуума к воздействиям окружающей среды и изменению душевного состояния организма. Основными компонентами здорового образа жизни являются: 1) физическая активность; 2) рациональное питание; 3) личная гигиена; 4) закаливание организма; 5) отказ от вредных привычек; 6) психоэмоциональная культура; 7) оптимальный режим труда и отдыха.

3) Фитнес играет значительную роль в формировании мотивации к здоровому образу жизни. Фитнес – это комплексное социальное явление, которое можно рассматривать как процесс и результат улучшения физического совершенствования населения, совокупность материальных и духовных ценностей, специфический продукт предоставления населению оздоровительных услуг. Фитнес является фактором воспитания, развития и

социализации молодежи. Важно чтобы это стало нормой и во взрослой жизни. В аксиологической системе успешно социализированной личности присутствует здоровый и активный образ жизни, эффективным средством формирования которого выступает фитнес-культура.

4) Проанализированы представления о здоровом образе жизни у женщин, посещающих занятия по фитнесу. По результатам анализа опроса установлено, что большинство респондентов заботится о своем здоровье. Большинство из опрошенных, утвердительно отвечают на вопрос о необходимости ведения здорового образа жизни. Однако представления о здоровом образе жизни в большей мере имеют теоретический и стереотипный характер. Приступая к занятиям по фитнесу, опрошенные женщины не имеют практических навыков соблюдения принципов здорового образа жизни и последовательно начинают формировать их в процессе регулярного посещения занятий. Первоначально мотивация к ЗОЖ не сформирована.

5) Уровень становления здорового образа жизни у женщин, регулярно посещающих занятия фитнесом незначительно выше, чем у женщин не регулярно посещающие занятия фитнесом. Таким образом, сравнение данных исследования указывает на то, что женщины, регулярно посещающие занятия фитнесом незначительно больше ценят здоровье, чем женщины не регулярно посещающие занятия фитнесом, но при этом регулярность посещения занятий фитнесом не имеет определяющего характера. Следовательно, факт посещения занятий фитнесом и их регулярность, не является доминирующим фактором воздействия на формирование индивидуальной мотивации соблюдения здорового образа жизни у женщин.

Таким образом, гипотеза исследования в целом получила свое подтверждение. Ключевым элементом здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим, который заключается в занятиях физической культурой, спортом. Проще всего это реализовать, занимаясь фитнесом. Фитнес – это процесс и результат совершенствования физического состояния человека, это совокупность материальных и духовных ценностей. С началом посещения

фитнес-клуба человек изменяет свои цели. Изначально, рассматривая фитнес-клуб как место развлечения, он не акцентирует внимания на своем здоровье и состоянии организма. Но прозанимавшись некоторое время, состояние организма берет во внимание, и теперь главными целями становятся укрепление здоровья, мышц, похудение и увеличение мышечной массы. Занятия фитнесом незначительно, но тем не менее, формируют у занимающихся такую ценность как здоровье человека. Благодаря занятиям человек получает новые навыки, знания о здоровье и приобретает здоровьесберегающие привычки. Фитнес является элементом слежения за своим здоровьем. Занимающиеся фитнесом следят за своим рационом питания. В результате занятий фитнесом у посетителей фитнес-клубов формируется потребность и желание в соблюдении правильного режима питания. Рациональное питание является важным элементом здорового образа жизни. Занимающиеся фитнесом предпочитают активные виды отдыха, что является одним из элементов здорового образа жизни. Таким образом, фитнес является одним из факторов формирования здорового образа жизни. Он способствует формированию такой ценности, как здоровье человека, формирует новые знания, навыки и здоровые привычки, формирует желание и потребность в рациональном питании, в организации активного отдыха, отказе от вредных привычек. Все это является элементами здорового образа жизни. Результат занятий фитнесом – это улучшение состояния организма, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.