

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И
МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Кузнецова Дмитрия Александровича

Научный руководитель

к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение. В современных условиях основным видом активной деятельности студенческой молодежи является не высокая добровольная двигательная активность, а времяпровождение в социальных сетях, увлечение компьютерными играми и дополнительная трудовая занятость. Кроме того, высокие умственные нагрузки учебной деятельности, наличие вредных привычек и нездоровый образ жизни студентов в целом способствуют нарушению режима дня. Вследствие этого у студентов снижается ответственность за сохранение собственного здоровья.

Отношение к занятиям физической культурой в значительной степени влияет на физическую активность студентов, от сформированности у них мотивации к занятиям физкультурой.

Объект исследования – процесс формирования и повышения мотивации к физической активности у студенческой молодежи средствами фитнеса.

Предмет исследования – показатели сформированности отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни, мотивационной готовности студентов к занятиям физической культурой в вузе и физической активности в фитнес-клубе, а также их функциональной подготовленности.

В связи с этим, **целью работы** явилась изучение здоровьесориентированной жизненной позиции студентов и их мотивационной готовности к физической активности средствами фитнеса.

Гипотеза исследования – предполагалось, что регулярные фитнес-тренировки формируют у студентов привычку к самосохранительному поведению, а адекватная физическая активность тесно коррелирует с мотивационным потенциалом студентов.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

2. Оценить уровень здоровьесориентированной жизненной позиции у студентов нефизкультурных вузов на основании их отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

3. Сравнить отношение студентов с разным уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции к дисциплине «Физическая культура».

4. Выявить доминирующие, средневыраженные и малозначимые мотивы у студентов с разным уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции к физической активности в фитнес-клубе.

5. Исследовать показатели функционального состояния и его динамики в процессе фитнес-тренировок у студентов с разным уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех студенток с помощью анкетирования осуществлялось изучение отношения их к здоровью и здоровому образу жизни, к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в вузе, мотивации к занятиям фитнесом. Диагностика функционального состояния и его динамики в процессе занятий фитнесом осуществлялось по показателям индекса массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления, индекса Робинсона. Уровень аэробной выносливости оценивали по результатам выполнения сит-теста: в течение 3 минут обследуемым необходимо совершить циклическую нагрузку сесть-встать со стула. Темп движений (30 циклов в минуту) задавать с помощью метронома. Оценка индекса аэробной выносливости сит-теста осуществлялась при учете показателей частоты сердечных сокращений в покое, через 3 минуты после физической нагрузки и в конце 1 минуты отдыха сидя в восстановительном периоде. Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку

средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2020 года по апрель 2021 года на базе фитнес клуба «KVADRO FITNESS» и «World Class Навигатор» г. Саратова, контингент обследуемых составили 20 студенток в возрасте 20-25 лет, обучающихся на 4 курсе в высших учебных заведениях нефизкультурного профиля г. Саратова и дополнительно занимающихся физической активностью в фитнес-клубах 2-3 раза в неделю по 60 минут.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблеме сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, повышения у них мотивации к физической активности средствами фитнеса.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в обосновании повышения мотивации к занятиям физической активностью у студентов средствами фитнеса. Полученные результаты можно использовать в работе тренеров и инструкторов фитнес-клубов и преподавателей физической культуры в вузах.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи» и «Исследование здоровьеориентированной жизненной позиции студентов и их мотивационной готовности к физической активности средствами фитнеса», заключения и списка литературы, включающего 60 источников. Текст магистерской работы изложен на 67 страницах, содержит 4 таблицы и 5 рисунков.

Теоретический анализ проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи сложна и многогранна. Несмотря на то, что задачи укрепления здоровья молодежи отражены в таких государственных документах, как целевая комплексная программа «Физическое воспитание – здоровье нации»,

«Национальная доктрина развития физической культуры и спорта» и ряд других, нынешняя система физического воспитания студентов вузов не в состоянии эффективно решать задачи обеспечения высокого уровня их здоровья и физической подготовленности. Поэтому одним из важных направлений деятельности образования является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их воспитания и обучения. В первую очередь, это создание здоровьесберегающей среды, которая строится на принципах здоровьесберегающей педагогики.

Студенческая пора в жизни человека – это период перехода от юности к зрелости, когда заканчивается биологическое развитие, время завершения создания биологической и интеллектуальной базы для жизни и продуктивной трудовой деятельности, расцвета духовных и физических сил человека. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и почти хаотичной организации. Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни.

Важным компонентом здорового образа жизни является регулярная физическая активность. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

При положительном отношении к физической культуре в целом, большинство студентов активного интереса к ней не проявляют и, в частности, посещают занятия лишь в силу необходимости. В отношении самостоятельных занятий студентов физической культурой ситуация является еще менее благоприятной. После окончания занятий по физической культуре в вузе подавляющее число студентов не занимаются физической культурой систематически.

Одним из наиболее приемлемых путей решения проблемы малой двигательной активности в студенческой среде является возможность заниматься физической активностью в условиях фитнес-клубов.

Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры студентов. Стремление студентов к достижению красивого и гармоничного телосложения заложено в основу фитнес-программ.

Исследование здоровьесориентированной жизненной позиции студентов и их мотивационной готовности к физической активности средствами фитнеса.

Важной составляющей здорового образа жизни студента является оптимальный уровень двигательной активности. Вместе с тем, двигательная активность студенческой молодежи рассматривается как способ самосовершенствования и самовыражения в процессе учебной деятельности. Однако чрезмерно высокие учебные нагрузки приводят к появлению гиподинамии, что во многом обусловлено школьным стереотипом учебной деятельности, отсутствием должной мотивации к занятиям физической культурой, а также необходимым объемом знаний, умений и навыков самостоятельной организации двигательной активности.

В группы с высоким и низким уровнями сформированности ЗОЖ вошли по 5 (25%) студенток, в группу со средним уровнем – 10 студенток (50%) (рис.1).



Рисунок 1 – Уровень сформированности здоровьесориентированной жизненной позиции студенческой молодежи, %

Студентам с высоким уровнем свойственна твердая убежденность в том, что здоровый образ жизни является неременным условием самореализации и самосовершенствования. Студенты со средним уровнем сформированности здоровье рассматривают не как социальную ценность, а как средство реализации личных устремлений. У студентов с низким уровнем сформированности наблюдается пассивность в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья и отсутствует мотивация к овладению различными умениями и навыками здорового образа жизни.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой – одна из важнейших проблем современного вуза. Мотивацией к физической активности следует считать особое состояние личности, которое направлено на достижение благоприятного уровня физической подготовки и работоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом является многогранным процессом: от первоначальных гигиенических знаний и навыков к глубоким физиологическим познаниям в области теории и методики физического воспитания и усиленных занятий спортом.

Проведен сравнительный анализ отношения студентов с разным уровнем здоровьеориентированной жизненной позиции к дисциплине «Физическая культура»:

- все студентки 1 группы положительно относятся к занятиям физической культурой в вузе, считают ее обязательным компонентом образовательного процесса и принимают активное участие в спортивной жизни факультета, приоритетными мотивами для них являются повышение уровня физической подготовленности и отвлечение от аудиторных занятий. Абсолютно все респондентки указали на положительное отношение к занятиям физической культурой в вузе и принимают активное участие в спортивной жизни факультета;
- несмотря на положительное отношение к занятиям физической у 60% студенток 2 группы, необходимым компонентом образовательного процесса дисциплину «Физическая культура» в вузе считают только 40% девушек. У 30% девушек зафиксировано отрицательное отношение к занятиям

ФК, в связи с чем они не видят необходимости включения указанной дисциплины в учебный процесс;

- в 3 группе 60% студенток убеждены в том, что занятия ФК им не нравятся, поэтому не стоит включать занятия ФК в качестве обязательного компонента в учебный процесс. 40% девушек не имеют четкой позиции по отношению к дисциплине. При этом абсолютно все респондентки посещают занятия с целью получения зачета по дисциплине, а также не принимают участия в спортивной жизни факультета.

Выявлены доминирующие, средневыраженные и малозначимые мотивы у студентов с разным уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции к физической активности в фитнес-клубе (рис. 2):

- в число доминирующих мотивов у всех студенток входят самосохранение здоровья, самосовершенствование, а также получение удовольствия от занятий и положительные эмоции;

- однако у девушек с высоким уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции на 1 месте стоит мотив самосохранения здоровья, у девушки со средним уровнем – мотив самосовершенствования, у студенток с низким уровнем – мотив получения удовольствия от занятий и положительные эмоции;

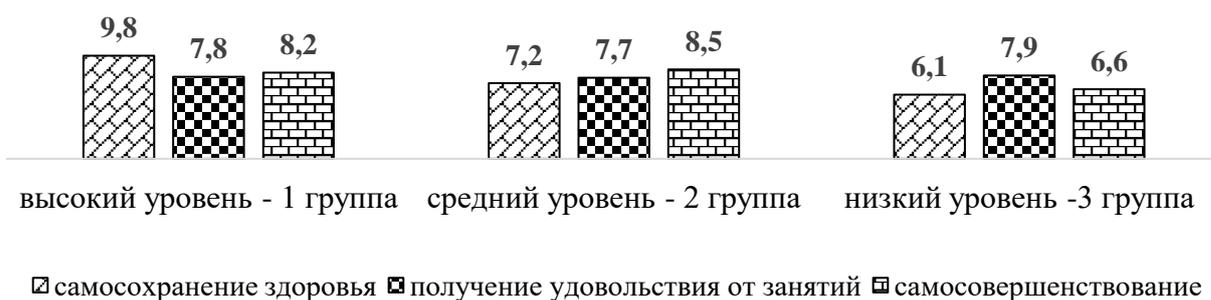
- среднезначимыми мотивами девушки с высоким уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции считают физкультурно-спортивные интересы, девушки со средним уровнем – мотив, связанный с повышением двигательной активности, студентки с низким уровнем – мотив внутреннего долга;

- малозначимыми мотивами для всех студенток являются «мода и престиж», «соперничество» и «оценка окружающих»;

- однако, для девушек 1 и 2 групп среди мотивов данной категории на 1 месте стоят мотивы соперничества, а у студенток 3 группы – мотив моды и престижа.

Установлено, что положительное отношение к физической активности сформировано у большинства студенток.

доминирующие мотивы



среднезначимые мотивы



малозначимые мотивы

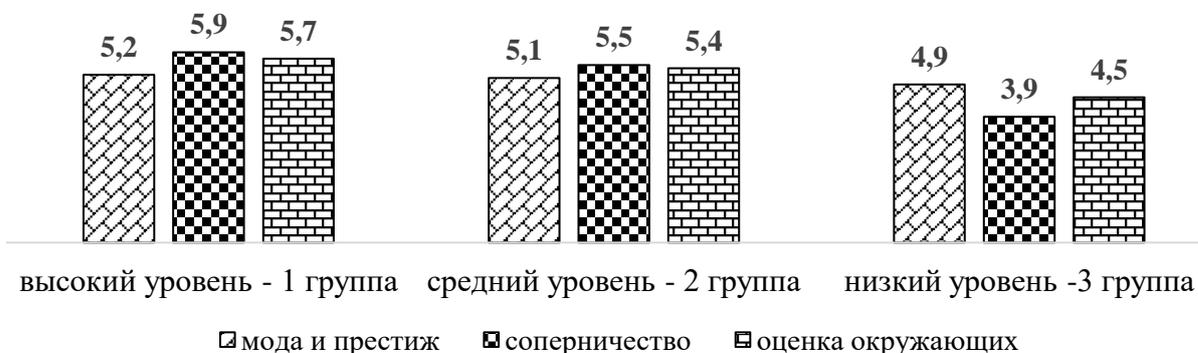


Рисунок 2 – Мотивы посещения фитнес-клуба у студенток с разным уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции в баллах

Респонденты в подавляющем большинстве осознают значимость выполнения физических упражнений для повышения уровня собственного здоровья и совершенствование фигуры, получая при этом удовольствие от двигательной активности. Выявление мотивов к занятиям фитнесом поможет в дальнейшем более эффективно планировать тренировки.

При оценке эффективности занятий фитнесом студентов следует учитывать не только уровень физкультурно-оздоровительной компетентности и здоровьесориентированной жизненной позиции, но и данные об их функциональном состоянии и физической подготовленности. В формировании адаптационных реакций организма к воздействиям факторов окружающей среды ведущая роль отводится система регуляции деятельности сердца.

Исследованы показатели функционального состояния и его динамика в процессе фитнес-тренировок у студентов с разным уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции:

- установлено соответствие массы тела ростовым параметрам у всех студенток на основании средних и индивидуальных значений индекса массы тела; тем не менее, у девушек 1 группы средние значения ИМТ были наиболее низкими по сравнению с обследуемыми двух других групп, а у девушек 3 группы значения ИМТ соответствовали верхней границе нормы;
- у студенток с высоким и средним уровнем здоровьесориентированной жизненной позиции зафиксирована более экономичная работа системы кровообращения на основании оптимальных значений ЧСС, артериального давления и индекса Робинсона;
- у студенток во всех группах установлен ниже среднего уровень индекса аэробной выносливости», тем не менее, у студенток 1 группы его значения были наименее низкими;
- в конце года при повторных исследованиях зафиксировано снижение индекса массы тела, особенно у студенток 1 группы;
- отмечены положительные сдвиги в показателях функционального состояния ССС у студенток во всех группах. Тем не менее, более выраженные изменения зафиксированы у девушек с высоким уровнем ЗОЖ;
- на завершающем этапе исследования зафиксировано увеличение показателей аэробной выносливости при выполнении сит-теста с более выраженными положительными сдвигами у девушек в 1 и 2 группах.

Дополнительные занятия физической активностью в фитнес-клубах способствовали повышению физического и функционального состояния студентов, особенно в группах с высоким и средним уровнем сформированности здоровьесориентированной позиции. Студенты с низким уровнем регулярно нарушают режим дня, пропускают фитнес-тренировки, что отражается на показателях их физического состояния и аэробной выносливости организма.

Заключение. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем современного общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического двигательного дефицита. Студенчество, особенно на начальном является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями.

Физическая активность станет для студента потребностью, что в дальнейшем поможет вести ему здоровый образ жизни, с радостью участвовать в профессиональной деятельности. При этом фитнес-технологии могут содействовать изменению негативного отношения к занятиям физической культурой, они являются действенным средством повышения интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями, способствовать повышению функционального состояния, помогут их включению в активную самостоятельную деятельность.