

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯМИ

Горбатенко Т.Б.¹, Прокофьева Л.К.¹, Рудякова И.В.², Бутина О.В.¹, Болтовский А.Ю.³

¹Читинский институт ФГБОУ ВО Байкальский Государственный университет, Чита, e-mail: sport.narhoz@mail.ru;

²ФГБОУ ВО Забайкальский государственный университет, Чита;

³Кубанский государственный университет, Краснодар

Статья посвящена формированию интереса к занятиям физической культурой на основе применения фитнес-технологий. В статье говорится о том, что увеличивающиеся требования к подготовке выпускников с высшим образованием при значительном повышении объема научной информации, применении инновационных образовательных технологий, интенсификации учебного процесса, малоподвижном образе жизни приводят к ментальным и физическим перегрузкам студентов, в результате чего возрастает их психоэмоциональная напряженность, разрушаются адаптационные ресурсы функциональных систем, что вызывает ухудшение их здоровья. Кроме того, студенческая молодежь имеет низкий уровень мотивационных установок к занятиям физической культурой, обусловленный недостаточной организацией физкультурно-оздоровительной работы. Чтобы сформировать устойчивую мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, необходимо заинтересовать студентов нетрадиционными и оригинальными формами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности с целью повышения их уровня здоровья, умственной и физической работоспособности. В экспериментальной методике было использовано разнообразие средств фитнес-технологий, которых насчитывается более 200 видов. Особенностью экспериментальной методики явился комплексный подход – «An integrated approach». Причем для аэробной части были разработаны 4 комплекса фитнес-технологий: танцевальная – «Dance-funk», «Step», «Skipping-rope» и фитнес-технологии с элементами восточных видов единоборств «Martial arts» – «Taibo», выполняемые permanently – в режиме non stop – под музыкальное сопровождение при 120–160 акцентах в минуту; для силовой части были разработаны также 4 комплекса фитнес-технологий: «Pilates», «Pump», «Hot iron», «Iron body»; для заключительной части был разработан один комплекс упражнений в сочетании «Stretching» и «Flex».

Ключевые слова: фитнес-технологии, мотивация, здоровье, студенческая молодежь, занятия, физическая культура, образование, самосовершенствование.

FORMATION OF MOTIVATIONAL ORIENTATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE ON THE BASIS OF FITNESS TECHNOLOGIES

Gorbatenko T.B.¹, Prokofieva L.K.¹, Rudyakova I.V.², Butina O.V.¹, Boltovskiy A.Y.³

¹Chita Institute FGBOU VO Baikal State University, Chita, e-mail: sport.narhoz@mail.ru;

²FGBOU VO Transbaikal State University, Chita;

³Kuban State University, Krasnodar

The article is devoted to the formation of interest in physical culture classes based on the use of fitness technologies. The article says that the increasing requirements for the training of graduates with higher education on the basis of a significant increase in the volume of scientific information, the use of innovative educational technologies, the intensification of the educational process, sedentary lifestyle, lead to mental and physical overload of students, as a result of which their psycho-emotional tension increases, the adaptive resources of functional systems are destroyed, which leads to a deterioration in their health. In addition, students have a low level of motivational attitudes to physical culture, due to the insufficient organization of physical culture and recreation work. In order to form a stable motivation and the need for systematic physical exercise, it is necessary to interest students in non-traditional and original forms of physical activity. In the experimental method, a variety of fitness technology tools were used, of which there are more than 200 types. A special feature of the experimental method was the integrated approach – «An integrated approach». And for the aerobic part 4 was developed complex fitness technology: dance – «Dance-funk», «Step», «Skipping-rope» and fitness technology with elements of Eastern martial arts «Martial arts» – «Taibo» performed by permanent – Non-stop musical accompaniment at 120-160 accents/min; for the power unit was also developed 4 complex business technology: «Pilates», «Pump», «Hot iron», «Iron body»; for the final part of the developed complex of exercises in the combination of «Stretching» and «Flex».

Keywords: fitness-technologies, motivation, health, student youth, classes, physical culture, education, self-improvement.

Состояние здоровья студенческой молодежи является актуальной проблемой современного общества. Современным специалистам, способным креативно мыслить, самостоятельно разрешать возникающие проблемы в сложных ситуациях, ответственным, инициативным, необходимы хорошее физическое здоровье, достаточные физические возможности, высокая работоспособность [1].

В то же время увеличивающиеся требования к подготовке выпускников с высшим образованием при значительном повышении объема научной информации, применении инновационных образовательных технологий, интенсификации учебного процесса, малоподвижном образе жизни приводят к ментальным и физическим перегрузкам студентов, в результате чего возрастает их психоэмоциональная напряженность, разрушаются адаптационные ресурсы функциональных систем, что вызывает ухудшение их здоровья [2].

Согласно данным Федеральной службы государственной статистики (Росстата), значительная часть молодежи поступает в высшие профессиональные учебные заведения с негативным отношением к занятиям физической культурой. Студентами движут меркантильные интересы, связанные с необходимостью получить зачет или сдать экзамен, и они не считают данную дисциплину обязательной для сохранения своего здоровья, профессионального становления и дальнейшего развития. В России современная система образования, к сожалению, не способствует развитию у студенческой молодежи интереса к занятиям физическими упражнениями [3, 4].

По результатам практической деятельности выяснилось, что потребности и интересы обучающихся на учебных занятиях по физической культуре в вузе удовлетворяются не в полной мере. Существующий низкий уровень мотивационных установок у студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями вызван рядом причин, которыми считаются в том числе отсутствие разнообразия в организации физкультурно-оздоровительной работы и неполная материально-техническая база в учреждениях высшего образования. Формированию у студентов устойчивой мотивации к физкультурной деятельности способствуют развитие интереса к учебным занятиям физической культурой на основе применения разнообразных средств и методов, создание положительного эмоционального настроения, использование новых физкультурных технологий с целью повышения уровня здоровья, умственной и физической работоспособности [4].

В аспекте вышеуказанной проблемы важное значение приобретает применение нетрадиционных средств, форм и методов физической культуры с учетом потребностно-мотивационных ориентаций студентов. Одним из путей формирования мотивации у студентов сознательной двигательной активности, на наш взгляд, является применение на учебных регламентированных занятиях по физической культуре разнообразных современных фитнес-

технологий гимнастической направленности [5]. В основном фитнес-технологии гимнастической направленности широко представлены в коммерческих спортивных клубах.

Цель исследования. Теоретико-методическое и экспериментальное обоснование методики формирования мотивации студентов к физической культуре на основе занятий фитнес-технологиями.

Практическая значимость исследования состоит в том, что экспериментальная методика на основе занятий фитнес-технологиями может применяться в учебном процессе по физической культуре с целью формирования мотивации у студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Материал и методы исследования. Реализация задач исследования обусловила применение следующих методов исследования: анализа научно-методической литературы, педагогического эксперимента, метода опроса (анкетирования), метода экспертной оценки, методов медико-биологических исследований, методов математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» города Читы, в котором приняли участие две группы студентов III курса: контрольная группа юридического факультета в количестве 19 человек и экспериментальная группа экономического факультета в количестве 17 человек. Группы испытуемых представлены смешанным составом: юношами и девушками.

Исследование проводилось в ходе трех этапов.

В течение первого (поисково-теоретического) этапа, с февраля по август 2019 г., изучалась научно-методическая литература по проблеме исследования.

В ходе второго (практического) этапа, с сентября по декабрь 2019 г., был организован и проведен педагогический эксперимент. Целями педагогического эксперимента явились исследование и оценка показателей сформированности мотивационной ориентации студентов, сравнение этих показателей студентов контрольной и экспериментальной групп, разработка экспериментальной методики.

На третьем этапе (аналитическом), с января по февраль 2020 г., анализировались результаты эксперимента, подводились итоги исследовательской деятельности.

Экспериментальная методика применялась в течение одного семестра: с сентября по декабрь 2019 г. В течение эксперимента было проведено 16 пар семинарских учебных занятий и 8 факультативных занятий. В контрольной и экспериментальной группах проводились практические занятия с использованием фитнес-технологий. В контрольной группе студенты в аэробной части практического занятия занимались классической (базовой) аэробикой «Classical aerobics», в силовой части занятия – партерной гимнастикой «Parterre gymnastics» и в заключительной части – упражнениями на растягивание «Stretching». Для контрольной

группы на весь период педагогического эксперимента было разработано 4 аэробных и 4 силовых комплекса упражнений для каждого месяца эксперимента. Комплексы классической (базовой) аэробики включали базовые и модифицированные шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали, с использованием элементов хореографии, объединенные в связки и комбинации различной координационной сложности, выполняемые перманентно – в режиме non stop – под музыкальное сопровождение при 120–160 акцентах в минуту. Координационная сложность комбинаций увеличивалась от комплекса к комплексу. Силовые комплексы были также разработаны в усложненном варианте от комплекса к комплексу.

Одной из главных положительных сторон современных оздоровительных видов фитнес-технологий является многообразие. В настоящее время существует более 200 оздоровительных видов фитнес-технологий. Поэтому в экспериментальной методике мы использовали разнообразные средства применяемых фитнес-технологий. Особенностью экспериментальной методики явился комплексный подход – «An integrated approach» [6, 7].

Для аэробной части были разработаны 4 комплекса фитнес-технологий: «Dance-funk», «Step», «Skipping-gore» и фитнес-технологии с элементами восточных видов единоборств «Martial arts» – «Taibo», выполняемые перманентно – в режиме non stop – под музыкальное сопровождение при 120–160 акцентах в минуту; для силовой части были разработаны также 4 комплекса фитнес-технологий: «Pilates», «Pump», «Hot iron», «Iron body»; для заключительной части был разработан один комплекс упражнений в сочетании «Stretching» и «Flex» [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования мотивации к занятиям физической культурой в начале педагогического эксперимента нами был проведен опрос, направленный на изучение наиболее значимых мотивов к занятиям физической культурой (рис. 1).



Рис. 1. Результаты опроса испытуемых (в %) в начале педагогического эксперимента

Результаты опроса студентов двух групп продемонстрировали преобладание личностных и административных мотивов к занятиям физической культурой, которые характеризуют стремление проявить себя с точки зрения личного престижа, а также получить контрольную точку – зачет. Так, на вопрос: «С какой целью вы занимаетесь физической культурой?» были получены разнообразные ответы, в которых преобладали такие: «Обладать стройной фигурой» (в контрольной группе – 17% респондентов; в экспериментальной группе – 13% респондентов), «Укрепить свое здоровье» (в контрольной группе – 25% респондентов; в экспериментальной группе – 28% респондентов), «Иметь хорошую физическую форму» (в контрольной группе – 12% респондентов; в экспериментальной группе – 10% респондентов), «Для получения зачета» (в контрольной группе – 46% респондентов; в экспериментальной группе – 49% респондентов). Результаты в начале эксперимента продемонстрировали, что одним из главных мотивов является необходимость сдачи зачета.

Вместе с тем в ходе опроса студентам был задан вопрос: «Довольны ли вы проведением учебных занятий физической культурой?» В контрольной группе представили положительный ответ 59% опрошенных, 8% респондентов затруднились ответить, а остальные 33% студентов ответили отрицательно. В экспериментальной группе положительно ответили 56% студентов, отрицательно – 32% студентов и затруднились ответить 12% респондентов. Полученные ответы объяснялись личными, бытовыми и социальными проблемами студентов, основаниями являлись наличие травм, временные недомогания, отсутствие спортивной формы и обуви, совмещение с производственной деятельностью, отсутствие интереса к занятиям, недостаточное разнообразие средств физической культуры и другие причины (рис. 2).

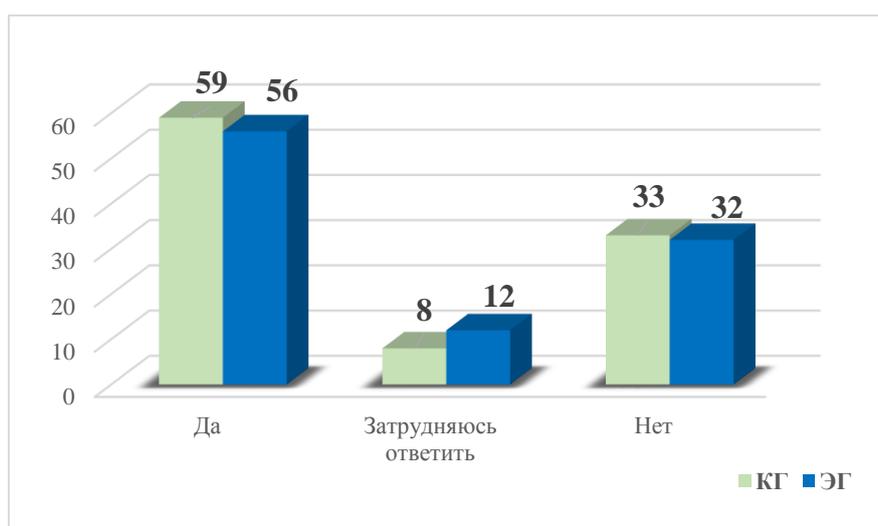


Рис. 2. Результаты опроса испытуемых (в %) в начале педагогического эксперимента

На вопрос: «Каковы причины недовольства занятиями и как бы вы хотели разнообразить занятия физической культурой?» большая часть испытуемых студентов двух

групп ответили, что занятия можно было бы дополнить различными направлениями фитнес-технологий, а также включить занятия по силовой подготовке в тренажерном зале.

В конце педагогического эксперимента в контрольной группе также преобладающими мотивами остались личностные и административные, в экспериментальной группе преобладающими мотивами стали: познавательно-развивающие, творческие и воспитательные. Познавательно-развивающие мотивы характеризуются желанием студентов изучить свойства и особенности своего организма, свои потенциальные возможности и понять, с помощью каких средств можно совершенствовать их при помощи физической культуры. Творческие мотивы позволяют обучающимся использовать импровизационный подход с учетом знаний теоретико-методических аспектов занятий физической культурой, инициативность; решать проблемно-поисковые задачи при выполнении физических упражнений, в общем, все то, что способствует развитию и воспитанию творческой личности. Воспитательные мотивы развивают у студентов навыки самоподготовки и самоконтроля.

Кроме опроса, нами были проведены медико-биологические исследования с целью выявления показателей физического развития для последующей коррекции в процессе занятий. Нами были использованы индекс Пинье, который определяет крепость телосложения, индекс Кетле, позволяющий определить избыток или недостаток массы тела, и индекс Эрисмана для исследования пропорциональности развития грудной клетки. В начале эксперимента по показателям индекса Пинье с нормостеническим типом телосложения в контрольной группе было выявлено 5 (26%) студентов, в экспериментальной группе – 3 (18%) студента; с гиперстеническим телосложением в контрольной группе – 10 (53%) студентов, в экспериментальной группе – 9 (53%) студентов и с астеническим телосложением в контрольной группе – 4 (21%) студента, в экспериментальной группе – 5 (29%) студентов. Согласно показателям индекса Кетле, с избыточной массой тела выявлено в контрольной группе 10 (53%) студентов и в экспериментальной группе – 9 (53%) студентов. По показателям индекса Эрисмана в контрольной группе с узкой грудной клеткой обнаружено 3 (16%) студента, в экспериментальной группе – 4 (24%) студента. Коррекцию фигуры средствами фитнес-технологий мы осуществляли за счет снижения избыточной массы тела в процессе аэробной части занятий, посредством развития мышечной системы (прироста мышечной массы) в ходе силовой части занятий, путем пластичных и эстетичных движений при проведении упражнений на растягивание в заключительной части занятий. Результаты, полученные в конце педагогического эксперимента в группах испытуемых по показателям индекса Кетле с избыточной массой тела, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты показателей индекса Кетле в конце педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
В начале эксперимента, человек (%)	В конце эксперимента, человек (%)	В начале эксперимента, человек (%)	В конце эксперимента, человек (%)
10 (53%)	9 (47%)	9 (53%)	2 (12%)

В конце педагогического эксперимента в группах испытуемых по показателям индекса Кетле количество студентов с избыточной массой тела в контрольной группе с 10 (53%) сократилось до 9 (47%) человек; в экспериментальной группе – с 9 (53%) до 2 (12%) человек. Для коррекции типов телосложений и грудной клетки 3 месяцев эксперимента, по нашему мнению, недостаточно, поэтому результаты индекса Пинье и индекса Эрисмана выявлены недостоверные.

В дополнение к этому нами применялся метод экспертного оценивания по результатам выполнения упражнений на координационные способности по 5-балльной шкале (на 5 баллов оценивался уровень как высокий, на 4 балла – уровень выше среднего, на 3 балла – уровень средний, на 2 балла – уровень ниже среднего и на 1 балл – уровень низкий): хлопки в ладоши с учетом задаваемого ритмического рисунка за 10 с на безошибочность ритмического рисунка (оценивалось чувство ритма); маршировка на одном месте, совмещенная с хлопками в момент шага: правой ноги с соблюдением темпа: 8 шагов за 10 с (оценивалась ритмическая координация); ходьба по двум обручам, которые расположены друг рядом с другом на поверхности пола, образуя «восьмерку», с удержанием какого-либо предмета на голове (например, книги), ходьба должна осуществляться по обручам «восьмеркой» без заступов (захождения) на пол; пластичности движения при удержании предмета на голове (оценивается пластичность движений).

В заключение педагогического эксперимента студенты экспериментальной группы по показателям контрольных упражнений на координационные способности при экспертном оценивании статистически значимо превосходили испытуемых контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2

Показатели экспертного оценивания в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Название контрольных упражнений	Экспериментальная группа ($X \pm m$)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Хлопки в ладоши на задаваемый ритмический рисунок (в баллах)	3,05±0,01	4,15±0,02

Маршировка на месте с хлопками (в баллах)	2,49±0,02	3,71±0,01
Ходьба по двум обручам (в баллах)	2,29±0,02	3,64±0,02

Так, в экспериментальной группе показатели чувства ритма улучшились от начала эксперимента к его концу с $3,05 \pm 0,01$ до $4,15 \pm 0,02$ балла, что соответствует уровню выше среднего; в упражнении оценки ритмической координации показатели улучшились с $2,49 \pm 0,02$ до $3,71 \pm 0,01$ балла, что соответствует среднему уровню, и при выполнении упражнения для оценки плавности и слитности движений показатели улучшились с $2,29 \pm 0,02$ до $3,64 \pm 0,02$ балла, что соответствует среднему уровню. За период педагогического эксперимента в контрольной группе студентов в ходе экспертного оценивания нами не выявлено достоверного повышения показателей.

Выводы

Здоровье считается самой важной ценностью для человека, позволяющей ему воплотить в реальность свой индивидуальный потенциал, реализовать свои возможности во всех сферах деятельности. Однако большинство людей не осознают ценность здоровья в должной мере и вспоминают об этом тогда, когда оно находится под определенной угрозой. Сложившаяся ситуация объясняется отсутствием полноценных мотивационно-ценностных установок к занятиям физической культурой. Поэтому внимание к здоровью студентов должно быть важнейшей задачей в структуре подготовки будущих специалистов в учебных учреждениях [8]. Эффективными средствами физической деятельности, способствующими формированию мотивационной ориентации, повышению двигательной активности студентов, являются занятия различными видами фитнес-технологий гимнастической направленности.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. 336 с.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. 2013. № 2. С. 45-47.
3. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 143–147.
4. Рахматов А.И. Формирование мотивации занятиями физической культуры с помощью системного подхода // Молодой ученый. 2018. № 6 (192). С. 185-187.

5. Романов В.А., Панфилов О.П., Борисова В.В. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 2. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=8584> (дата обращения: 12.02.2021).
6. Рудякова И.В., Прокофьева Л.К., Фетисов А.А. Проектирование фитнес-технологий гимнастической направленности: учебно-методическое пособие. Чита: ЗабГУ, 2015. 130 с.
7. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11 (4). С. 890 – 894.
8. Южакова Н.В., Удалова Е.П. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток // Молодой ученый. 2016. № 3 (107). С. 1037-1040.