

УДК 378.172

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

Е. С. Савельева, Т. П. Верина

Донской государственный технический университет (г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация)

Аннотация. Рассматриваются причины и последствия недостаточной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой. Анализируется проблема отсутствия должной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, решение которой заключается в изменении формата проведения занятий и внедрении новых подходов к ним и новых технологий. Современные формы фитнеса направлены на здоровьесбережение у студентов и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом. Приводятся экспериментальные данные, иллюстрирующие предпочтительные виды мотивации в зависимости от пола студентов и стажа регулярных спортивных тренировок. Сформулирована классификация видов мотивации. Представлены ключевые слоганы-мотиваторы для достижения побудительных действий студентов к занятиям физической культурой, что является действенной мерой профилактики гиподинамии у молодежи.

Ключевые слова: инновации, здоровьесбережение, мотивация, фитнес, гиподинамия, студенты, нормативы.

FITNESS AS A MOTIVATION FOR STUDENTS HEALTH-SAVING

Ekaterina S. Savelyeva, Tatyana P. Verina

Don State Technical University (Rostov-on-Don, Russian Federation)

Abstract. The article presents the causes and consequences of students' disinterest in physical culture classes. The problem of students' lack of motivation for physical culture and sports training is analyzed, the solution to which is suggested by the changes in the format of physical culture courses and the introduction of new concepts and new technologies. Modern forms of fitness are aimed at health-saving of students and the formation of a sustainable motivation for sports activities. Experimental data illustrating the preferred types of motivation depending on the gender of students and the experience of regular sports training are presented. A classification of motivation types is formulated. Key motivators slogans for achieving students' motivation to engage in physical activity are presented, which is an effective measure of youth hypodynamia prevention.

Keywords: innovation, health-saving, motivation, fitness, hypodynamia, students, standards.

Введение. В настоящее время вопрос об укреплении и сохранении здоровья студентов образовательных учреждений стал еще более значимым. Это объясняется общей тенденцией ухудшения здоровья молодежи. Нынешние студенты не выполняют не только нормативы ГТО, но и минимальные требования для сдачи зачета по физической культуре [1]. Некоторые исследователи объясняют эту проблему тем, что при подготовке к ЕГЭ и на начальном этапе обучения молодые люди сталкиваются с такими сложностями, как увеличение учебной нагрузки, значительное количество новых обязанностей, социальных контактов, что приводит к снижению двигательной активности, к нежеланию, да и отсутствию сил и настроения заниматься спортом [2]. Следует выделить и другие причины ухудшения здоровья: малоподвижный образ жизни из-за увлечения компьютерными играми и соцсетями, табакокурение, злоупотребление фастфудом, энергетическими и спиртными напитками. Совокупность всех этих факторов приводит к

нарушениям обмена веществ, правильного ритма активности, что, в свою очередь, порождает психоэмоциональный стресс, снижение общего тонуса организма, проблемы с весом, причем как в сторону увеличения, так и значительной его потери.

Грамотная мотивация к осознанию и устранению всех вышеуказанных проблем поможет восстановить и укрепить физическое и психическое здоровье молодых людей.

Всем известная поговорка «В здоровом теле — здоровый дух!» сегодня особенно актуальна. Занятые своим здоровьем, правильным питанием, красивой фигурой молодые люди осознанно не будут приобретать вредные привычки, начнут совершенствоваться, развиваться, развивать полезные контакты и ресурсы. Мотивированные к занятиям спортом студенты, как правило, успешнее осваивают и учебные дисциплины [2].

Началом к такому осознанию и совершенствованию может стать хорошая мотивация, которую студент впоследствии сможет сам поддерживать и передавать своим друзьям. Актуальность данной исследовательской работы заключается в востребованности инновационных, здоровьесберегающих технологий педагогического воздействия на молодежь.

Вопросам формирования и поддержания мотивации посвящено немало научных работ. Наиболее полно описали сущность и виды мотивации М. Р. Арпентьева, И. Ю. Головинова, П. Я. Дугнист, А. А. Евдокимова, Э. И. Савко, А. А. Меркулова, Э. Т. Хоули и другие.

Следует при этом отметить ряд факторов, недостаточно освещенных в научных работах, это гендерный вопрос и опытность, то есть стаж регулярных занятий спортом. Определенно, мотивация, побуждающая к занятиям спортом, различна для девушек и юношей, имеющих и не имеющих спортивного опыта. Взгляд на проблему формирования мотивации с учетом индивидуальных особенностей занимающихся является инновационным и актуальным в общей концепции здоровьесбережения молодежи.

Цель настоящей исследовательской работы — изучить современные мотивационные стимулы к физической деятельности, установить предпочтительные виды мотивации в зависимости от пола студентов и их опыта, стажа регулярных спортивных тренировок и разработать ключевые слоганы-мотиваторы для использования их в учебном тренировочном процессе.

Основная часть. Статистические данные показывают, что более чем у половины учащихся ослаблено здоровье и с каждым годом количество школьников и студентов с первой и второй группами здоровья снижается [3]. Наиболее часто встречающиеся у них заболевания — это нарушения в работе сердечно-сосудистой, эндокринной и опорно-двигательной систем и такие заболевания, которые ранее были характерны только для людей старшего поколения — артериальная гипертензия, сахарный диабет второго типа [3].

Общеизвестной мерой поддержания и укрепления здоровья человека является здоровый образ жизни и занятия физической культурой [4]. Первым шагом-побуждением к занятиям спортом зачастую выступает начальная мотивация к совершенствованию фигуры и даже желание достигнуть определенной «идеальной» отметки на весах. Правильная мотивация постепенно формирует правильное отношение к достижению цели по построению «фигуры-мечты», к своему здоровью, к спорту.

Мотивация к физической активности у студентов часто изначально невелика и может очень быстро снижаться [5]. По мнению авторов, большое значение в повышении мотивации к занятиям физической культурой имеет использование новых инновационных программ и современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе физического воспитания студентов.

Рассмотрим несколько современных подходов, которые направлены непосредственно на повышение мотивационного стимула к физической деятельности:

- проведение лекций, направленных на освоение теоретических знаний об укреплении здоровья, ведении здорового образа жизни, отказе от вредных привычек, разрушающих здоровье;
- организация встреч с медицинскими специалистами, диетологами, нутрициологами с целью формирования здорового отношения к питанию, к своему телу, к занятиям спортом;
- проведение занятий физической культурой с применением новых технологий: использование программ цифрового контроля результата, моделирования пропорций тела, мониторинга потребления и траты калорий и т. п. [6].

Оздоровительным направлением, которое совмещает все вышеперечисленные подходы, является фитнес. Фитнес — самая популярная форма оздоровления населения в мире [7.] Именно занятия фитнесом формируют устойчивую мотивацию к занятиям оздоровительными и даже профессиональными видами спорта всю жизнь.

Спортивная мотивация — это психологическое состояние личности, которое побуждает ее к активной деятельности для достижения того или иного результата [8]. Рассмотрим этапы мотивации, применяемые в фитнесе и других направлениях физической активности:

- 1) постановка цели;
- 2) определение путей и условий для ее достижения;
- 3) непосредственно сама активная деятельность;
- 4) получение результата [8].

Еще до внедрения современных здоровьесберегающих форм занятий физической культурой был проведен опрос студентов с целью выяснения потребности у них в регулярных занятиях спортом, наличия либо отсутствия мотивации к ним. Результаты проведенного опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Виды мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом

| № | Вид мотивации | Сущность мотивации |
|---|------------------------|--|
| 1 | Позитивная мотивация | Обучающихся мотивируют красивая стройная фигура, спортивное окружение, чувство внутренней уверенности, желание нравиться противоположному полу |
| 2 | Негативная мотивация | Обучающиеся остерегаются образа человека с лишним весом, ассоциаций с тучными животными, они боятся проблем с сердцем, желудком, осанкой, опорно-двигательным аппаратом |
| 3 | Мотивация на результат | Студентов привлекает соревновательный эффект. Мечты о победе на соревнованиях, выполнение спортивного норматива, поездки на соревнования в другие города и страны, спортивные звания и разряды, всеобщее признание стимулируют стабильно посещать занятия по физической культуре |
| 4 | Внутренняя мотивация | Выделена группа с характерным стремлением к самореализации, творчеству, обретению внутренней гармонии и спокойствия. Внутренняя мотивация направлена на занятия йогой, стретчингом, аштангой и другими аналогичными видами активности |

Для студентов 1 курса проведено анкетирование, результаты которого приведены на рис. 1 и 2. Представленные диаграммы иллюстрируют предпочтительные виды мотивации в зависимости от пола студентов и их жизненного опыта, стажа регулярных спортивных тренировок.

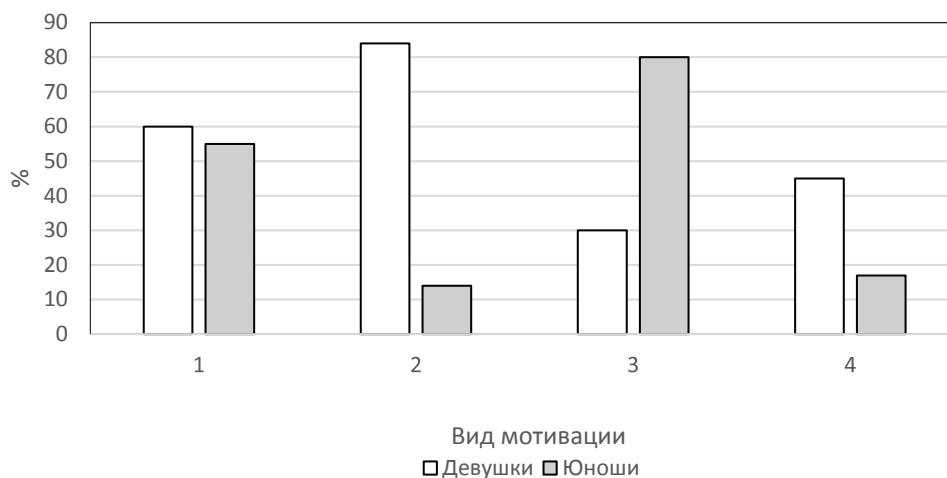


Рис. 1. Мотивация студентов к занятиям физической культурой:
1 — позитивная; 2 — негативная; 3 — направленная на результат;
4 — внутренняя, в % (составлена авторами)

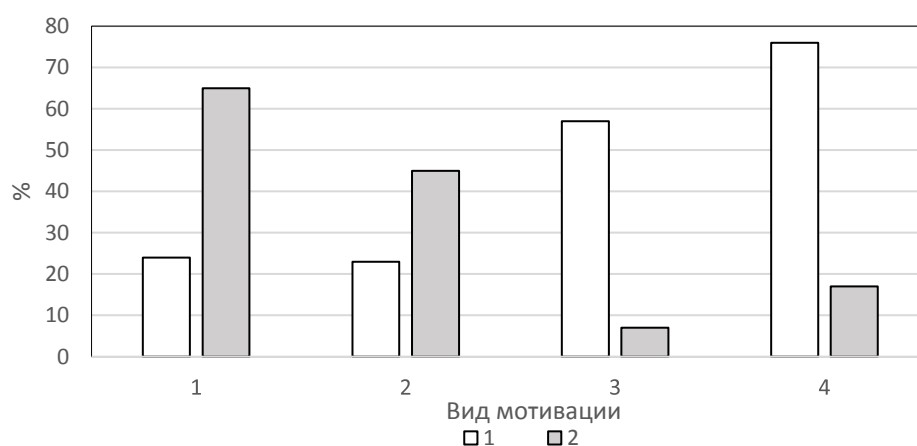


Рис. 2. Зависимость мотивации от спортивного опыта студентов:
□ 1 — регулярно занимающихся спортом;
■ 2 — не занимающихся спортом, в %

Диаграммы иллюстрируют, что критерии и содержание мотивации для студентов противоположного пола и имеющих или не имеющих стаж регулярных занятий спортом различаются. Следовательно, подходы к формированию мотивирующего воздействия также должны быть индивидуализированы.

Для укрепления мотивации как основной составляющей любого вида спорта сформулированы специальные ключевые слоганы (таблица 2).

Слоганы-мотиваторы для достижения побудительных действий
к занятиям физической культурой

| Слоган-мотиватор | Комментарии, сущность мотивации |
|---------------------------------------|--|
| Сформулируйте свою цель | Важно, чтобы эта цель была реальной. Вы должны понимать, что не сможете похудеть на 10 кг за неделю. А вот цель «стабильно тренироваться три раза в неделю» звучит уже реальнее |
| Начните с малого | Когда вы ставите себе труднодостижимую цель, велика вероятность сдать на ранних этапах. Начните с малого — выполняйте легкие пробежки по 10 минут в день, начните делать зарядку каждое утро, больше ходите пешком, займитесь активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие. Нужно разбить одну большую цель на много мелких, тогда вы будете раз за разом достигать результата и чувствовать себя победителем |
| Продумайте структуру ваших тренировок | Нам нужен план! Продумайте, какой вид нагрузки вы выберете. Где вы будете тренироваться? Сколько раз в неделю? По какой программе? Занятия спортом не ограничиваются тренажерным залом. Можно выбрать такие виды активной деятельности, как бег, плавание, танцы, йога, езда на велосипеде и другие |
| Поделитесь своими целями | Многие недооценивают результат огласки своих планов и целей. Не бойтесь делиться! С большой вероятностью вы не услышите ни одного негативного комментария, наоборот, услышите слова поддержки и даже найдете единомышленников |
| Оплатите абонемент в зал | Под контролем специалистов процесс достижения результата будет быстрее, легче и эффективнее |

Заключение. По результатам проведенного опроса и анализа анкет сформулированы общие выводы.

Студенты понимают важность регулярных занятий спортом, но из-за занятости в семестре не находят времени на посещение тренировок. Они хотели бы в рамках занятий физической культурой обратиться к ее новым здоровьесберегающим направлениям и освоить, например, различные направления фитнеса: фитбоксинг, кроссфит, нейроатлетика, сайкл, НПТ (высокоинтенсивные интервальные тренировки) и другие.

Мотивации у студентов разного пола отличаются. Для парней характерен ориентир на конкретный результат, на девушек хорошее влияние оказывает положительная мотивация. Отрицательная мотивация также имеет место, но при ней появляются риск потери уверенности в себе и, как следствие, проявление нежелательных психологических установок.

Включение занятий фитнесом в учебный план по физической культуре будет способствовать повышению интереса студентов и к другим видам физической активности — бегу, аквааэробике, спортивным танцам, плаванию.

Мотивационное стимулирование, по данным исследования, оказалось выше среднего, следует также отметить перспективность использования здоровьесберегающих технологий как

мотивационного компонента для студентов к посещению занятий физической культурой. По мнению авторов, важно развивать данное направление, уметь им воспользоваться.

Представленные в работе технологии — это базовые подходы, которые необходимы в образовательном процессе.

Таким образом, на основании полученных результатов данного исследования установлены предпочтительные виды мотивации, дифференцированные для студентов разного пола, с учетом стажа регулярных спортивных тренировок разработаны ключевые слоганы-мотиваторы, использование которых позволит повысить интерес студентов к различным видам физической активности, что является действенной мерой профилактики гиподинамии, стимулом к самосовершенствованию во всех областях деятельности молодежи.

Библиографический список

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. — Москва : Медицина, 1990. — 175 с.

2. Корягина, И. А. Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений / И. А. Корягина, Г. В. Королёв // Гуманитарные науки. — 2019. — № 3 (47). — С. 155–158.

3. Евдокимова, А. А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления / А. А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. — 2016. — № 3 (3). — С. 12–15 ; CyberLeninka : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyiy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya> (дата обращения: 12.12.2022).

4. Савко, Э. И. Студенческая молодёжь и её отношение к физической культуре и здоровому образу жизни / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта : [сайт]. — 2018. — № 4 (11). — С. 62–76. — URL : <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4749> (дата обращения : 12.12.2022).

5. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодёжи / П. Я. Дугнист, В. А. Мильхин, С. М. Головин, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — № 4 (7). — С. 3–25.

6. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта : [сайт]. — 2018. — № 4 (11). — С. 14–36. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/artide/view/4689> (дата обращения : 06.01.2023).

7. Швец, С. В. Фитнес — новое понятие нового времени / С. В. Швец // Теория.ru : [сайт]. — URL: <http://teoriya.ru/node/436> (дата обращения: 06.01.2023).

8. Мотивация / Википедия : [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотивация> (дата обращения : 23.01.2023).

Об авторах:

Савельева Екатерина Сергеевна, магистрант кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта» Донского государственного технического университета (344003, РФ, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), tsugankova@bk.ru



Верина Татьяна Петровна, заведующая кафедрой «Теория и практика физической культуры и спорта» Донского государственного технического университета (344003, РФ, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), кандидат медицинских наук, доцент, verina.t@mail.ru

About the Authors:

Ekaterina S. Savelyeva, Master's degree student of the Theory and Practice of Physical Culture and Sports Department, Don State Technical University (1, Gagarina sq., Rostov-on-Don, RF, 344003), tsugankova@bk.ru

Tatyana P. Verina, head of the Theory and Practice of Physical Culture and Sports Department, Don State Technical University (1, Gagarina sq., Rostov-on-Don, RF, 344003), Cand. Sci. (Med.), associate professor, verina.t@mail.ru