

ПРИОРИТЕТНЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА И МОТИВАЦИЯ ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТАМИ В УСЛОВИЯХ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»



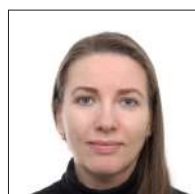
Бельченко Л.С.

Белорусский
государственный
университет
физической культуры



Будрюнас О.К.

доцент,
канд пед. наук,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры



Квятковская Н.А.

доцент,
канд пед. наук,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

Разнообразие двигательных действий фитнеса является основой для создания большого количества вариантов занятий оздоровительной физической культурой, позволяющих удовлетворить потребности различных слоев населения. В статье представлены результаты проведенного научного исследования по выявлению мотивации посещения занятий студентами в условиях изучения учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование» и выявлению приоритетных видов фитнеса.

Ключевые слова: фитнес; мотивация; студенты; профессиональная подготовка кадров.

PRIORITY TYPES OF FITNESS AND STUDENTS MOTIVATION TO ATTEND CLASSES ON THE DISCIPLINE “PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT”

A variety of fitness motor actions is the basis for creating a large number of options for health-improving physical culture classes that can satisfy the needs of various segments of the population. The article presents the results of a scientific study on identification the students motivation for attending classes on the academic discipline “Professional and Pedagogical Improvement” and priority types of fitness.

Keywords: fitness; motivation; students; professional training.

Современный фитнес – это довольно сложное социальное явление, которое можно рассматривать как процесс и результат улучшения физического совершенствования человека, как совокупность материальных и духовных ценностей, как специфический продукт предоставления оздоровительных услуг. Его эффективность обусловлена целесообразностью комплексного воздействия выполняемых двигательных действий на поддержание физической формы, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, укрепление здоровья, улучшение физического, интеллектуального, эмоционального, социального и духовного состояния, профилактику заболеваний [1].

В настоящее время все виды фитнеса объединены в следующие направления: аэробное (занятия аэробной направленности), танцевальное (занятия под соответствующую стилю латиноамериканскую музыку), силовое (занятия силовой направленности), «фитнес-микс» (синтез различных видов фитнеса, которые комбинированно применяются в условиях одной тренировки либо чередуются от занятия к за-

нятию), «разумное тело» (Body Mind) (занятия различными восточно-оздоровительными системами), восточные единоборства (занятия с элементами боевых видов спорта и единоборств) [2–5].

В связи с тенденцией развития фитнеса необходима модернизация системы базового высшего образования, позволяющая готовить конкурентоспособные высокообразованные кадры на рынке труда в сфере физической культуры и спорта [6].

Профессиональная деятельность специалиста по фитнесу протекает в специфических условиях, связанных с программированием, индивидуализацией средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, техникой выполнения двигательных действий, контролем физической нагрузки, постоянной работой в движении и подбором музыкального сопровождения. На нее влияют внешнесредовые факторы, связанные с шумовыми эффектами при работе, психологическое напряжение, обусловленное ответственностью за жизнь и здоровье

занимающихся, необходимо распределять внимание на большое количество объектов, давать рекомендации [7]. Поэтому инструктор по фитнесу должен владеть обширными знаниями в сфере физической культуры, анатомии, физиологии, педагогики, психологии, биохимии, менеджмента и методика обучения в области предметного знания, обладать гармоничным развитием всех двигательных способностей и двигательных навыков, высоким уровнем профессиональных компетенций, без которых адаптация и профессиональная успешность невозможны [2, 6].

В связи с этим для повышения профессионально-педагогического совершенствования студентов направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)» необходимо формировать специальные знания современной системы фитнеса, двигательные умения и навыки, повышать уровень их здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, используя традиционные и инновационные фитнес-технологии, которые представляют собой динамично развивающуюся, педагогическую, научно-теоретически и методически обусловленную систему занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности и имеют концептуальный, процессуальный, управляющий и координирующий компоненты.

Однако, несмотря на имеющиеся научные разработки, в теории и практике фитнеса до сих пор отсутствуют представления о специфике программирования занятий по учебной дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование», способствующей формированию профессиональных компетенций будущих специалистов, позволяющей планировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, проведение однонаправленных и комплексных групповых и индивидуальных занятий современными видами фитнеса с различным контингентом населения, содействующей повышению показателей физической подготовленности и учитывающей личные цели студентов направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)».

Таким образом, целью исследования являлось

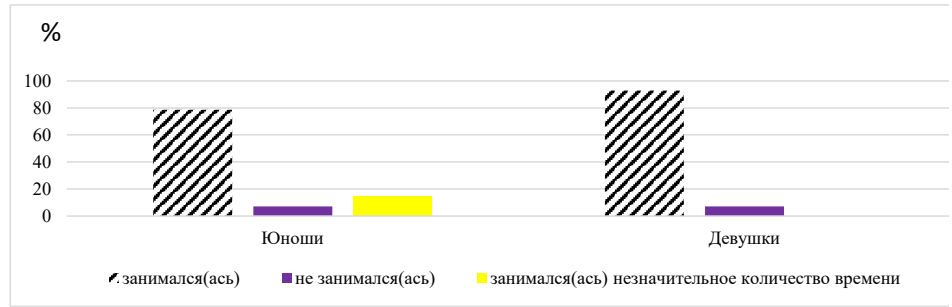


Рисунок 1. – Результаты ответов респондентов на вопрос «Занимались ли вы ранее избранным видом спорта или фитнесом?»

определение мотивации посещения занятий студентами в условиях изучения учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование», выявление приоритетных видов фитнеса.

Анкета была разработана для опроса студентов 1-го курса направления специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», поступивших в учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» в 2021/2022 учебном году [8, 9]. В анкетировании приняли участие 32 студента, из них 14 юношей и 18 девушек в возрасте 17–20 лет. Анкета включала 12 вопросов, на которые студенты должны были высказать свое мнение, выбрав ответ из числа предложенных, либо дать свой вариант ответа.

Опрос респондентов показал, что избранным видом спорта или фитнесом занимались ранее 78,7 % юношей и 92,9 % девушек, незначительное количество времени посещали занятия лишь 14,2 % юношей, не занимались совсем – 14 % юношей и такое же количество девушек (рисунок 1).

На вопрос о необходимости изучения учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование» положительно ответили 71,4 % юношей и 78,6 % девушек, отрицательно – 28,6 % юношей и 21,4 % девушек (рисунок 2).

Ответы респондентов на вопрос анкеты «Какова основная мотивация посещения занятий по учебной дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование?» позволили констатировать, что для юношей приоритетным является административный мотив, выражающийся в необходимости аттестации по учебной дисциплине (6 человек),

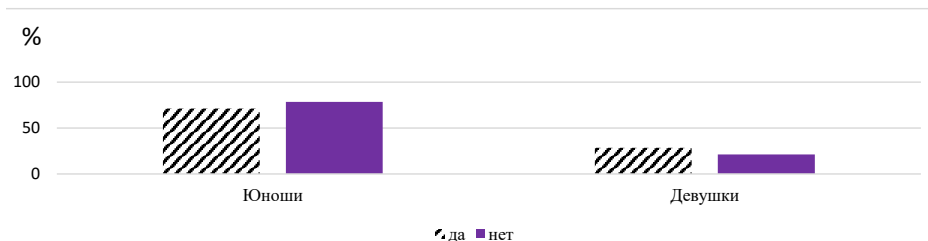


Рисунок 2. – Результаты ответов респондентов на вопрос «Считаете ли вы занятия по учебной дисциплине "Профессионально-педагогическое совершенствование" необходимыми?»

мотив приобретения профессионального опыта (6 человек). Чуть менее выражены мотивы стремления укрепления здоровья (4 человека), поддержания оптимального уровня физической подготовленности (4 человека) и желания профессионально совершенствоваться (3 человека). Мотив сдачи нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь не является приоритетным.

Результаты ответов девушек распределились следующим образом: мотив необходимости аттестации по учебной дисциплине выбрали 10 человек, поддержания оптимального уровня физической подготовленности – 9 человек, приобретения профессионального опыта – 8 человек, стремления укрепить здоровье – 5 человек, желания профессионально совершенствоваться – 3 человека и сдачи нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь – 2 человека (рисунок 3).

Особый интерес представлял вопрос, касающийся основных причин низкой посещаемости занятий по учебной дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование». У большинства юношей (50,1 %) основанием явилось недостаточное количество времени, безответственность, лень (35,7 %). Меньший процент (14,2 %) опрошенных указал на низкий уровень развития двигательных способностей.



Рисунок 3. – Результаты ответов респондентов на вопрос «Какова основная мотивация посещения занятий по учебной дисциплине "Профессионально-педагогическое совершенствование"?»

Большее количество девушек (33,5 %) отметили, что для посещения занятий профессионально-педагогическим совершенствованием им не хватает времени и сослались на неудобное расписание. Недостаточный уровень развития физических качеств указали 25 % респондентов, ограниченное снижение времени на освоение учебного материала и недостаточное количество видов фитнеса по 16,6 %, на отсутствие необходимых умений и навыков сослались 8,3 % девушек (рисунок 4).

Проанализировав данные проведенного опроса, можно отметить, что среди фитнес-технологий, которым отдают предпочтение юноши, выделяются комплексные занятия, сочетающие различные виды фитнеса (64,3 %), бодибилдинг (28,6 %) и йога (7,1 %). Из предложенных видов фитнеса девушки предпочли комплексные занятия (92,9 %) и оздоровительную аэробику (7,1 %) (рисунок 5).

Обращает на себя внимание тот факт, что владеют информацией об оздоровительной аэробике 50,0 % юношей, остальные респонденты ответили «нет»,

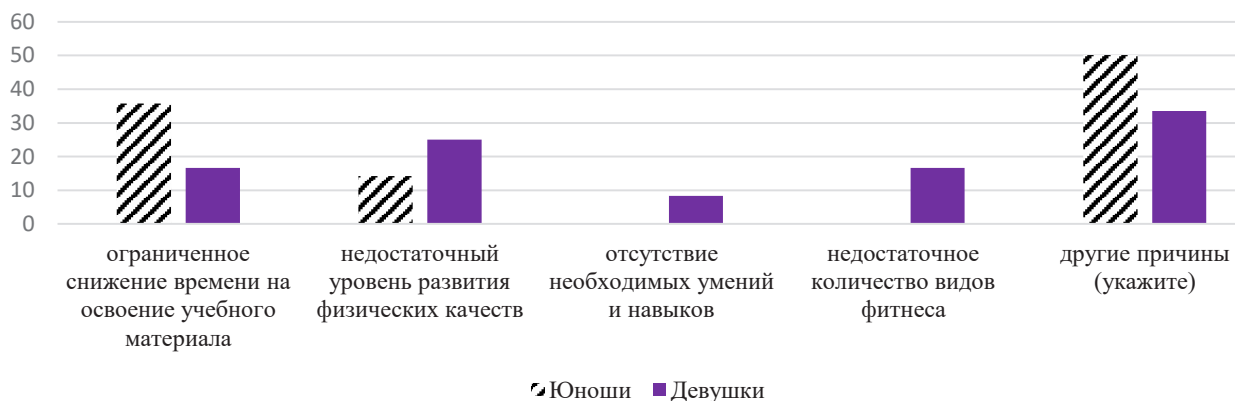


Рисунок 4. – Результаты ответов респондентов на вопрос «Укажите причины низкой посещаемости занятий по учебной дисциплине "Профессионально-педагогическое совершенствование"?»

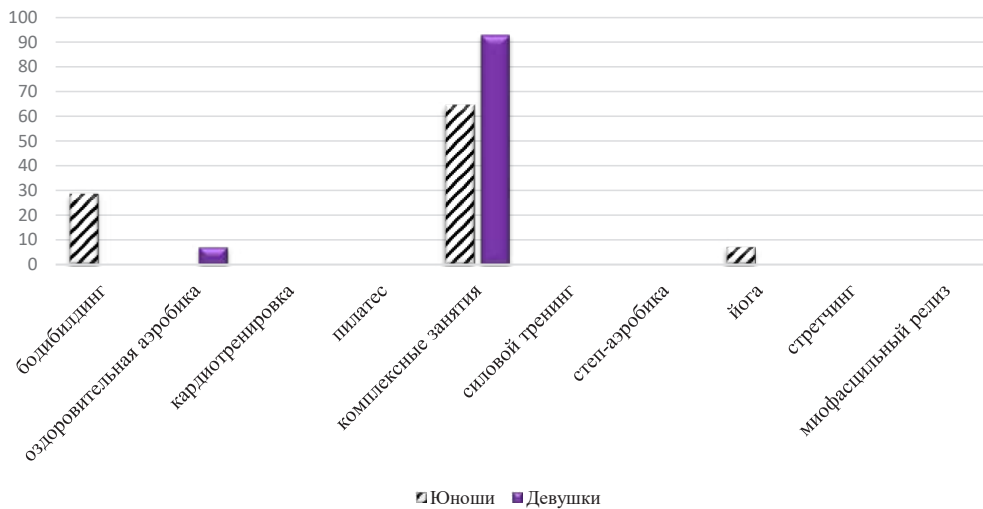


Рисунок 5. – Результаты ответов респондентов на вопрос «Какие виды фитнеса для вас являются приоритетными?»

«скорее нет» по 25,0 % соответственно. Имеют представление о степ-аэробике 42,0 % юношей, 25,0 % выбрали ответ «нет» и 33,0 % – «затрудняюсь ответить». Осведомленность о занятиях бодибилдингом была выявлена у 75,0 % юношей, 16,7 % не знакомы с данным видом фитнеса, а остальные (8,3 %) затрудняются ответить. Обладают информацией о занятиях силовым тренингом 16,7 % юношей, ответы «нет», «затрудняюсь ответить» указали 41,7 % и 41,6 % соответственно. Особенности, характерными для занятий на кардиотренажерах, владеют 58,3 % юношей, не владеют – 16,7 %, остальные 25,0 % затрудняются ответить на данный вопрос. Знакомы с занятиями йогой 83,3 % юношей, 16,7 % выбрали ответ «затрудняюсь ответить». Также в процессе анкетирования было выявлено, что юноши не владеют информацией

о таких видах фитнеса, как стретчинг и миофасциальный релиз, так как 67,0 % ответили «нет», 33,0 % – «затрудняюсь ответить» (рисунок 6). Судя по ответам на вопрос «Знаете ли вы, что включают в себя занятия различными видами фитнеса?» ответы девушек распределились следующим образом: 72,0 % владеют информацией об оздоровительной аэробике, 22,0 % ответили «нет» и 6,0 % – «затрудняюсь ответить». Со степ-аэробикой знакомы («да») 44,5 % девушек, 38,9 % выбрали ответ «нет», 16,6 % – «затрудняюсь ответить». Осведомленность о занятиях бодибилдингом была выявлена у 72,2 % опрошенных, 16,8 % не знакомы с данным видом фитнеса, остальные 11,0 % затрудняются ответить. 50,0 % студенток достаточно информированы о занятиях силовым тренингом, 33,3 % девушек не владеют информацией, затрудняются ответить 16,7 % респондентов. Специфические особенности занятий на кардиотренажерах знают 50,0 % девушек, не владеют информацией («нет», «затрудняюсь ответить») – 27,8 % и 22,2 % соответственно. Вместе с тем в ходе опроса 11,0 % студенток указали, что знакомы с системой пилатес, выбрав положительный ответ «да», 22,0 % респондентов затруднились ответить, а

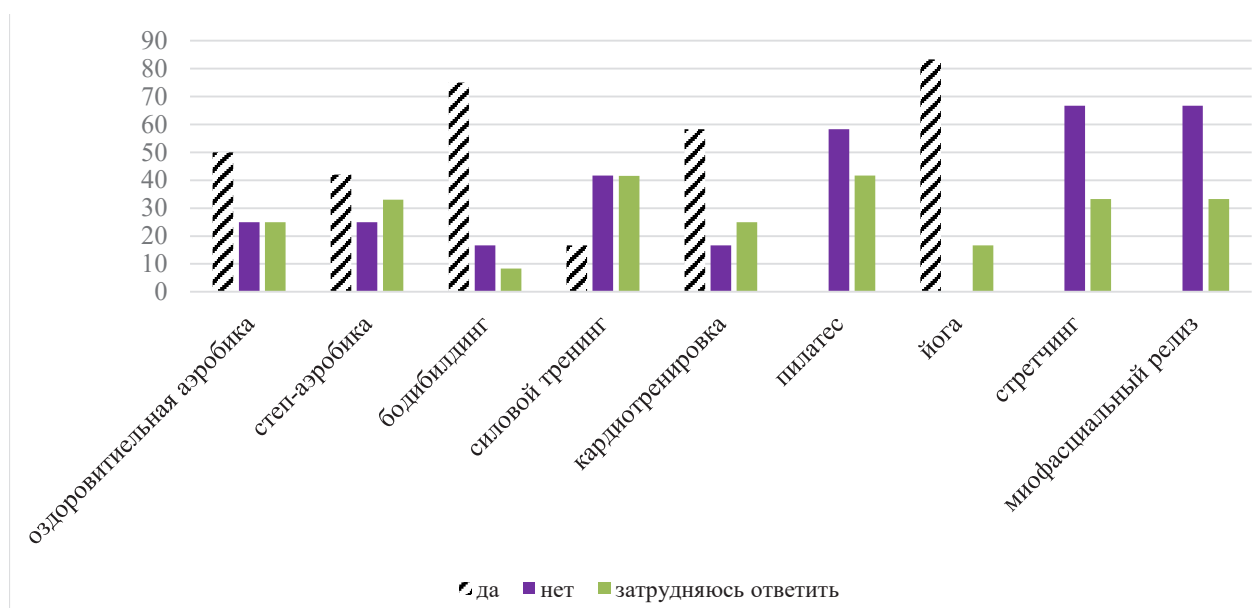


Рисунок 6. – Результаты ответов юношей на вопрос «Знаете ли вы, что включают в себя занятия...?»

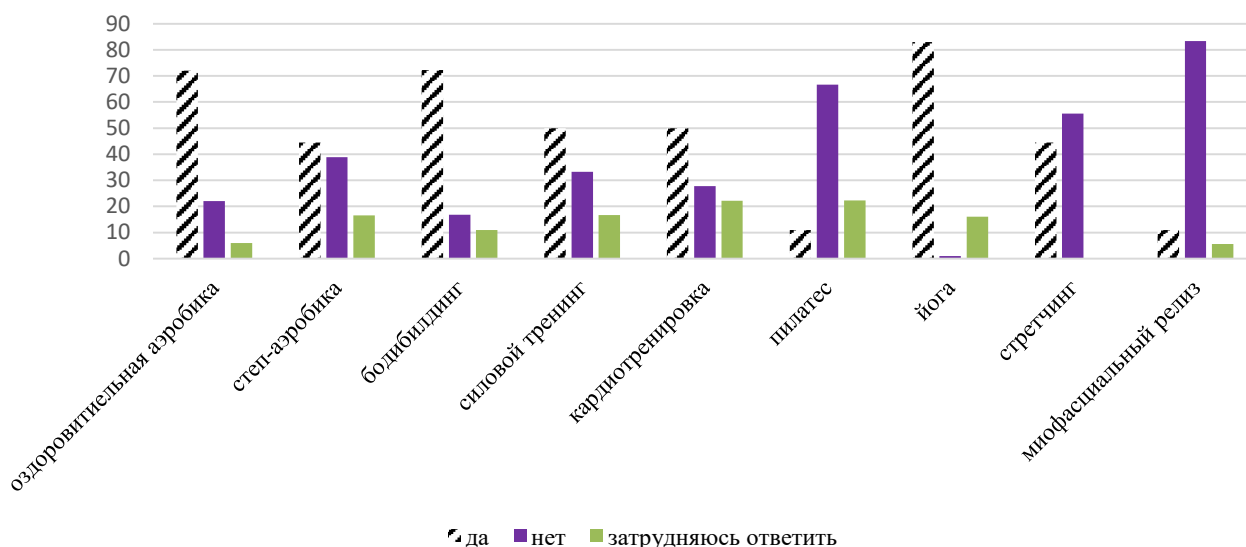


Рисунок 7. – Результаты ответов девушек на вопрос «Знаете ли вы, что включают в себя занятия...?»

остальные 67,0 % ответили отрицательно. Знакомы с йогой 83,0 % девушек, ответили отрицательно – 1,0 % и затруднились ответить 16,0 % респондентов. Ретроспективный анализ результатов опроса показал, что 44,5 % девушек осведомлены о занятиях стретчингом, 65,5 % респондентов ответили «нет». Ответы девушек о знании методики распределились следующим образом: «да» – 11,0 %, «нет» – 82,0 %, «затрудняюсь ответить» – 7,0 % (рисунок 7).

Таким образом, проведенное социологическое исследование позволило констатировать, что для юношей приоритетным является мотив приобретения профессионального опыта и административный мотив, а для девушек – необходимость аттестации по учебной дисциплине, поддержание оптимального уровня физической подготовленности и приобретение профессионального опыта. По составу используемых видов фитнеса было выявлено, что юноши и девушки отдают предпочтение комплексным занятиям. Студенты имеют представление о таких видах фитнеса, как оздоровительная аэробика, степ-аэробика, бодибилдинг, силовой тренинг, кардиотренировка, однако, судя по ответам респондентов, они недостаточно осведомлены о занятиях пилатесом, йогой, стретчингом.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / под ред. Ю. А. Усачева. – Киев: Логос, 2015. – 200 с.
3. Зинченко, В. Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании: учеб. пособие / В. Б. Зинченко, Ю. А. Усачев. – Киев : НАУ, 2011. – 152 с.
4. Лисицкая, Т. С. Аэробика: частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 216 с.
5. Иваненко, О. А. Виды оздоровительного фитнеса: учеб.-метод. пособие / О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 58 с.
6. Волков, К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе : дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 08 / К. Д. Волков. – М., 2009. – 186 л.
7. Степанова, О. Н. Критерии классификации и типологии фитнес-программ / О. Н. Степанова, С. В. Савин // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 49–53.
8. Березкин, Ю. М. Методология научных исследований (деятельностный подход) : курс лекций / Ю. М. Березкин. – Иркутск : БГУ, 2016. – 196 с.
9. Добренков, В. И. Методы социологического исследования : учеб. / В. И. Добренков, А. И. Кравченко. – М. : ИНФРА, 2006. – 768 с.

24.03.2023