

наука и образование : материалы I всероссийской науч. конф. с международным участием.  
– Чурапча, 2017. – С. 244–247

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ.**

**Зинченко Н.А., аспирант,  
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,  
Мозырь, Беларусь**

***Аннотация:** В статье рассмотрена технология формирования культуры здорового образа жизни студентов учреждения высшего образования. Определено, что методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий, внедренная в образовательный процесс студентов способствует формированию культуры здорового образа жизни, формированию физкультурно-оздоровительных компетенций, необходимых в процессе их дальнейшей профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:** фитнес-технологии, студенты, здоровый образ жизни, физическая культура.*

## **FORMING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS USING FITNESS TECHNOLOGIES**

***Abstract:** The article considers the technology of formation of a culture of a healthy lifestyle for students of a higher education institution. It has been determined that the methodical system of physical education with the use of fitness technologies, introduced into the educational process of students, contributes to the formation of a culture of a healthy lifestyle, the formation of health-improving competencies necessary in the process of their further professional activity.*

***Key words:** fitness technologies, students, healthy lifestyle, physical culture.*

**Введение.** Модернизация высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционного процесса обучения к инновационным технологиям значительно повышают требования к здоровью студентов. Низкий уровень двигательной активности и ухудшение здоровья студентов вызывают необходимость мониторинга факторов здорового образа жизни и поиск путей повышения уровня их культуры здоровья.

Физическое воспитание студентов дает большие возможности активно использовать различные оздоровительные технологии, апробировать и применять их в педагогическом процессе. Ориентация на инновационные технологии физического воспитания студентов приводит к существенным изменениям его содержания и методических компонентов, определяет модернизацию традиционной системы физического воспитания, а также развитие новой методической системы, которая представляет собой теоретико-методическую основу воспитательного процесса [1].

**Целью исследования** является обоснование, внедрение и проверка эффективности методической системы физического воспитания с использованием фитнес-технологий у студентов.

Использовались следующие **методы исследования:** анализ, анкетирование, педагогическое наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Достоверность разницы между показателями студентов определяли с помощью t-критерия Стьюдента.

**Методика.** В исследовании приняли участие 86 студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина в возрасте от 18 до 20 лет. Они были разделены на контрольные (КГ) и экспериментальные (ЭГ) группы методом их равномерного распределения. Занятия по

физической культуре во всех группах проводились два раза в неделю в первой половине дня. КГ студентов обучались по учебному плану учреждения высшего образования. Проведены контрольные испытания в первом семестре (декабрь) и по окончании академического года (май-июнь) в течение двух лет обучения. Методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий, включала общие задачи физического воспитания и здоровьесберегающие компетенции: знания, мотивы, предпочтения, интересы, умения, программы действий, системы ценностей, отношение к физической и оздоровительной деятельности.

Критерии готовности будущих специалистов к использованию и внедрению средств фитнес-технологий следующие: мотивационные, познавательные и деятельностные. Все критерии оцениваются как высокие, достаточные, средние, и низкие [2].

Высокий уровень готовности предполагает, что студенты активно используют полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни, имеют ярко выраженный интерес к физической, оздоровительной и спортивной деятельности, систематически занимаются физической культурой и спортом, принимают активное участие в организации и проведении соревнований, а также умеет выбирать средства физкультуры и применять их в жизни.

Достаточный уровень достигается при наличии у студентов сформированной системы знаний, умений и навыков, овладении комплексом методов, использовании средств физического воспитания. Студенты с данным уровнем готовности используют знания и умения в повседневной жизни, проявляют устойчивый интерес к занятиям, систематически занимаются физической культурой и спортом, осознают необходимость повышения своего спортивного мастерства, не требуют внешнего стимулирования, готовы внедрять полученные знания и навыки в профессиональную деятельность.

Средний уровень достигается, когда определенные способности и навыки в физической и оздоровительной активности формируются, но не носят систематического характера. Студенты с таким уровнем имеют устойчивый интерес к использованию полученных знаний, умений и навыков, систематически занимаются физической культурой или занимаются спортом и заинтересованы в улучшении своего спортивного мастерства.

Низкий уровень подразумевает определенные навыки и умения студентов не использующие в полной мере. Студенты требуют внешнего стимулирования деятельности для самообразования, систематически не занимаются физическими упражнениями и спортом, не интересуются физкультурой и спортом, а только изредка используют средства физического воспитания.

Мотивационный критерий готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности определяется как система осознанных и лично приобретенных потребностей и мотивов здорового образа жизни, совершенствование жизнедеятельности на основе самореализации в области физической культуры и спорта, что позволяет реализовать индивидуальную программу саморазвития и самообразования относительно объективно созданной программы профессионального и личностного развития.

Познавательный критерий – готовность к оздоровительной деятельности определяется как система овладение знаниями теории и методики физического воспитания, практикой организации и проведения занятий спортом и оздоровительных мероприятий, результатом которых являются знания, умения и навыки.

Деятельностным критерием готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности является комплекс личностных приобретенных способы сформировать индивидуальный комплекс необходимых в жизни двигательных навыков и научить применять полученные знания и навыки в быту и в профессиональной деятельности.

На основании многолетних исследований и с учетом результаты работ многих

ученых, мы обосновали экспериментально-методическую систему физического воспитания с использованием фитнес-технологий, которая рассматривается как упорядоченная совокупность взаимосвязанных и взаимозависимых методов, направленных на формирование здоровья и компетенций в области физического воспитания. Методическая система призвана обеспечить достаточный образовательный уровень, необходимую мотивационно-ценностную установку к физической культуре и здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие, высокую физическую работоспособность и стабильную потребность в физическом совершенствовании в дальнейшей жизни после окончания учебы [3].

Реализация методической системы с использованием фитнес-технологий предполагает три этапа. На первом этапе (адаптивном) решаются следующие задачи: а) адаптация к учебному процессу (интенсивная умственная деятельность) в УВО средствами физического воспитания; б) воспитание у учащихся устойчивого интереса, мотивов, положительных отношение и потребность в занятиях физической культурой с использованием фитнес-технологий; в) увеличение общего уровня физической подготовленности, содействие инклюзивному развитию в области физического воспитания; г) формирование знаний о ведении здорового образа жизни и потребности в самостоятельных занятиях с использованием фитнес-технологий. На втором этапе (достижение всестороннего развития) решаются следующие педагогические задачи: а) использование различных форм физического воспитания; б) формирование психофизических качеств в процессе физического воспитания. На третьем этапе (формирование потребности в здоровом образа жизни) решаются следующие педагогические задачи: а) гармоничное физическое развитие и значительное повышение физической работоспособности; б) обучение студентов устойчивой потребность в физическом самосовершенствовании, самопознании, и самооценке путем внедрения средств фитнес-технологий; в) методические приемы использования фитнес-технологий для сохранения профессиональных и жизненных навыков; г) овладение методикой организации и проведения спортивных и оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий.

Внедрение методической системы с использованием фитнес-технологий в процесс физического воспитания студентов существенно повлияло на общий уровень сформированности мотивационного компонента в экспериментальной группе, где он значительно повысился, по сравнению со студентами обучающимися по традиционной системе: высокий уровень сформированности мотивационного компонента – у 20,5 % студентов, достаточный – у 34,1 % студентов, средний – у 31,8 % студентов и низкий только у 13,6 % студентов ЭГ. Что касается контрольной группы: у 4,5 % студентов был отмечен высокий уровень сформированности, достаточно высокий – у 16,4 %, средний – у 38,2 % студентов и низкий – у 40,9 % студентов. Мониторинг в когнитивном направлении во время обучения по методической системе физического воспитания выявил положительную динамику усвоения знаний и умений, необходимых для организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с использованием фитнес-технологий.

Показатели уровня знаний и умений у студентов: высокий уровень знаний и умений – 18,1% в ЭГ и 2,5% в КГ. Достаточный уровень приобретенных знаний и навыков – 29,7% в ЭГ, и 13,8% в КГ. Средний уровень знаний и навыков – в ЭГ 38,8%; 34,8% в КГ. Большая разница наблюдалась в показателях низкого уровня, которые составили 13,4% в ЭГ и 48,9% в КГ.

Результаты исследования по деятельностному компоненту показали улучшение результатов в ЭГ по уровню овладения специальными знаниями, умениями и навыками контролировать физическую подготовленность и состояние здоровья, правильно применять

средства и методы физического воспитания на практике для развитие физических качеств в течение жизни, планировать физический, оздоровительный и спортивный процесс в дальнейшей жизни. В то же время 22,6% учащихся ЭГ и только 9,2% учащихся КГ показал высокий уровень готовности к внедрению средств физической культурой и спортом в течение своей жизни. Что касается достаточного уровня знаний и навыков, также преобладали результаты студентов ЭГ: показатели составили 34,2% в ЭГ и 16,4% в КГ. Средний уровень составил 36,3% в ЭГ и 37,3% в КГ. Низкий уровень в ЭГ и КГ – 6,7% и 37,1% соответственно, что свидетельствует о высокой эффективности реализации методической системы физического воспитания с использованием фитнес-технологий.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что исходный уровень теоретических знаний по всем изучаемым параметрам был достаточно низким (1,83–2,16 балла) как в ЭГ, так и в КГ, и он оценивался как неудовлетворительный. Внедрение в образовательный процесс методической системы физического воспитания с использованием фитнес-технологий значительно улучшило все сравнительные показатели в ЭГ – 2,06 и 2,45 балла ( $p < 0,001$ ). Анализ результатов в КГ показали, что улучшение показателей было ниже, и произошло оно только из-за низких исходных показателей.

Можно констатировать, что методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий значительно повышает уровень теоретической подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура», что положительно влияет на уровень формирования здоровья и фитнес-компетентности учащихся. Полученные знания позволят студентам ЭГ легко ориентироваться в вопросах физической культуры и уметь применять их во время самостоятельных занятий в формировании здорового образа жизни. Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в процессе педагогического эксперимента, убедительно показал высокую эффективность реализации методической системы физического воспитания с использованием фитнес-технологий.

Студенты ЭГ значительно улучшили свою производительность во всех шести тестах, которые использовались для оценки уровня физической подготовленности. Студенты ЭГ показали лучшие показатели физической подготовленности к концу эксперимента в беге на 3000 м ( $p < 0,01$ ), подтягивании ( $p < 0,001$ ), отжиманиях ( $p < 0,001$ ), приседании ( $p < 0,01$ ) и других упражнениях. В то же время результаты студентов КГ значительно улучшились только в отжиманиях и приседаниях ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о том, что традиционная система физического воспитания не способна обеспечить необходимый уровень физической подготовленности студентов во время учебы. Низкий уровень физической подготовленности студентов сопровождается неуверенностью в своих действиях, ухудшением восстановительных процессов при физической и умственной деятельности, что в целом негативно влияет на формирование физкультурно-оздоровительных компетенций.

Результаты педагогического эксперимента показывают, что методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий способствует формированию культуры здорового образа жизни студентов, что проявляется в улучшении мотивационно-ценностного отношения студентов к физической и оздоровительной деятельности, в повышении теоретических знаний, физической подготовленности, развитии физических качеств необходимых в дальнейшей жизнедеятельности.

**Список использованных источников:**

1. Григорьев, В. И., Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – Санкт-Петербург: СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Губанцева, И. Б. Проектирование фитнес-технологий в образовательном

пространстве вуза / И. Б. Губанцева, В. Н. Егоров, Л. А. Плужникова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №2. – С. 20–27.

3. Деминцева, О. А. Критериальная оценка готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни / О. А. Деминцева // Вестник Марийского государственного университета. – 2019. – № 4. – С. 473–480.

**УДК 159, 99**

### **ВЛИЯНИЕ ИМИДЖА ТРЕНЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ЗАНЯТИЯМИ ФИТНЕСОМ.**

*Димура И.Н., канд. пед. наук, доц. каф. психологии им. А.Ц. Пуни  
Попова К. Н., магистрант кафедры психологии А.Ц. Пуни  
НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

***Аннотация:** В статье рассматривается влияние профессионального имиджа фитнес тренера на формирование стойкой позитивной мотивации к занятиям фитнесом у женщин среднего возраста. В современном обществе наблюдается рост популярности здорового образа жизни, что ведет к постоянному повышению требований к профессионализму фитнес тренеров. Однако спортивная практика показывает, что тренерский корпус недостаточно владеет средствами психолого-педагогического воздействия. Большинство физкультурно-оздоровительных организаций не организуют работу по совершенствованию профессионального имиджа специалиста, да и сами тренеры не всегда уделяют этой проблеме большого внимания. Вместе с тем повышение эффективности такого воздействия трактуется специалистами как одно из приоритетных направлений развития психологии спорта в новом тысячелетии как у нас в стране, так за рубежом. Проведенный нами анализ российских и зарубежных исследований позволил выявить, что профессиональный имидж фитнес тренера как многофакторный феномен мог бы повысить мотивацию посетителей фитнес клубов, в частности, женщин среднего возраста. Результаты исследования в дальнейшем могут быть использованы в качестве рекомендаций тренерскому корпусу по созданию такого профессионального имиджа фитнес тренера, который будет наиболее актуальным для формирования стойкой позитивной мотивации к занятиям фитнесом.*

***Ключевые слова:** профессиональный имидж тренера, мотивация, фитнес, женщины средних лет, идентификация, фитнес тренер (ФТ).*

### **THE INFLUENCE OF THE COACH'S IMAGE ON THE FORMATION OF MOTIVATION OF MIDDLE-AGED WOMEN BY FITNESS CLASSES**

***Abstract:** The article examines the influence of the professional image of a fitness trainer on the formation of persistent positive motivation for fitness classes in middle-aged women. In modern society, there is an increase in the popularity of a healthy lifestyle, which leads to a constant increase in the requirements for the professionalism of fitness trainers. However, sports practice shows that the coaching corps does not possess enough means of psychological and pedagogical influence. Most sports and recreation organizations do not organize work to improve the professional image of a specialist, and the coaches themselves do not always pay much attention to this problem. At the same time, increasing the effectiveness of such an impact is interpreted by experts as one of the priority directions for the development of sports psychology in the new millennium both in our country and abroad. Our analysis of Russian and foreign studies revealed that the professional image of a fitness trainer as a multifactorial phenomenon could increase the motivation of visitors to fitness clubs, in particular, middle-aged women. The results of the study can be used in the future as recommendations to the coaching corps to create such a professional image of a fitness trainer, which will be most relevant for the formation of persistent positive motivation for fitness classes.*

***Key words:** professional image of a trainer, motivation, fitness, middle-aged women, identification, fitness trainer (FT).*