

УДК 796.011

**Фитнес-технологии как средство мотивации к занятиям
по физической культуре у студентов неспортивных факультетов в вузе**

Елисеева Татьяна Александровна

Фомина Елена Валериевна

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы эффективности занятий фитнесом как средства мотивации к занятиям физической культурой среди студентов неспортивных факультетов. С целью выявления заинтересованности студентов неспортивных факультетов к занятиям физической культурой в начале учебного года в СурГПУ был проведен опрос в «Google Forms». Чтобы определить, действительно ли занятия фитнесом влияют на коррекцию фигуры с помощью потери лишнего веса, были проведены замеры бицепса, груди, талии, ягодиц, одного бедра на выбор и учитывался вес в начале дня на голодный желудок. Исследование проводилось в начале учебного года среди 25 студенток университета желающих сбросить лишний вес. Полученные результаты показали эффективность занятий фитнесом для коррекции фигуры и снижения веса.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, стройное тело, студент, мотивация.

**Fitness technology as a means of motivation for physical education classes
in students of non-sports faculties at university**

Eliseeva Tatyana Aleksandrovna

Fomina Elena Valerievna

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Abstract. This article examines the effectiveness of fitness classes as a means of motivation for physical education among students of non-sports departments. In order to identify the interest of students of non-sports faculties in physical education classes, at the beginning of the academic year, a survey was conducted in Google Forms at the BU HE "SurGPU". To determine whether fitness classes really influence figure correction through weight loss, measurements were taken of biceps, chest, waist, buttocks, one hip of your choice, and weight was taken into account at the beginning of the day on an empty stomach. The study was conducted at the beginning of the academic year among 25 female university students who wanted to lose excess weight. The results showed the effectiveness of fitness classes for figure correction and weight loss.

Keywords: fitness, physical culture, slim body, student, motivation.

ВВЕДЕНИЕ. Поскольку занятия физическими упражнениями в вузе являются обязательными, студенты посещают их, но делают они это не регулярно и не всегда с желанием, так как обычные занятия физическими упражнениями уже не мотивируют студентов заниматься, а поводом для мотивации становится лишь получение зачета. Исходя из этого, является необходимым внедрение в образовательный процесс современных фитнес-технологий.

Благодаря занятиям фитнесом мы можем воздействовать на организм, ускоряя обмен веществ и сжигание жира, улучшая работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы, осанку, которая нарушается по причине постоянного сидячего положения. Положительный эффект от занятий фитнесом в университете достигается за счет физической активности, которая систематизируется на занятиях по физической культуре в вузе [1, с. 430; 2].

Мотивация является главным фактором на занятиях физической культурой. Внутренняя мотивация взаимосвязана с чувством удовлетворения от самого процесса посредством физических упражнений и методов процесса достижения поставленных в ходе занятий целей. Студентов мотивирует здоровое тело, краси-

вый подтянутый живот, отсутствие целлюлита и другие нежелательные факторы. Поэтому у студентов достаточно мотивации для продуктивных занятий [3, с. 195].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить эффективность занятий фитнесом как средства мотивации к занятиям физической культурой среди студентов неспортивных факультетов.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. С целью выявления заинтересованности студентов неспортивных факультетов к занятиям физической культурой в начале учебного года в БУ ВО «СурГПУ» г. Сургута был проведен опрос в «Google Forms», общее число студентов, принявших участие в опросе, составило 59 человек, также были проведены замеры: бицепса, груди, талии, ягодиц, одного бедра на выбор и учитывался вес в начале дня на голодный желудок. Данные замеры студенты проводили самостоятельно с помощью сантиметровой ленты один раз в неделю по понедельникам. Исследование проводилось в начале учебного года среди 25 студентов университета, желающих сбросить лишний вес.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Студенты все чаще пропускают занятия физической культурой в вузе по причине того, что им не интересно заниматься одним и тем же из года в год. Данные опроса показывают, что 80% студентов (рис. 1) не интересуют занятия физической культурой, лишь 20% дали положительный ответ, некоторые из них занимаются только из-за того, что боятся потерять стипендию (55%), не хотят быть отчисленными (15%), все устраивает (30%) студентов.

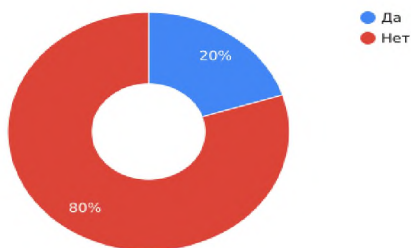


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос «Интересно ли вам заниматься физической культурой в вузе?»

80% студентов выбрали занятия фитнесом взамен обыденных занятий физической культурой по стандартной программе (0%), по 10% студентов выбрали волейбол и легкую атлетику (рис. 2).

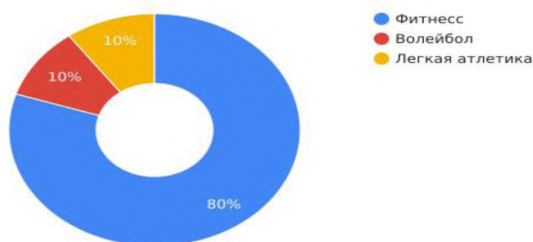


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос «Каким видом двигательной активности вы хотели бы заниматься на занятиях по физической культуре?»

Самыми популярными ответами на вопрос «С какой целью вы хотите заниматься фитнесом?» (рис. 3) стали следующие суждения: стать стройнее (31%), быть здоровым (25,7%), подтянуть фигуру (16,4%), подкачать ягодичы (15,9%), стать сильнее (11,1%).

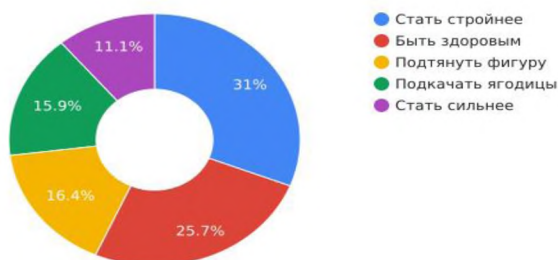


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос «С какой целью вы хотите заниматься фитнесом?»

По результатам опроса было выявлено, что большинство студентов предпочитают фитнес. Фитнес является одним из наиболее популярных видов двигательной активности студенческой молодежи, что добавляет больший интерес занятиям в университете. Также по результатам опроса было выявлено, что студенты предпочитают занятия фитнесом для того, чтобы иметь здоровое и подтянутое тело, а также с целью коррекции фигуры и потери лишнего веса, которые студенты отметили как главную мотивацию к фитнес-упражнениям на занятиях по физической культуре.

Чтобы определить, действительно ли занятия фитнесом влияют на коррекцию фигуры с помощью потери лишнего веса, были проведены замеры: бицепса, груди, талии, ягодич, одного бедра на выбор и учитывался вес в начале дня на голодный желудок (таблица 1).

Таблица 1 – результаты замеров на начало и конец года

Наименование	В начале года (среднее значение)	В конце года (среднее значение)	Результат
Бицепс	28 см	25 см	- 3 см
Грудь	78 см	75 см	- 3 см
Талия	75 см	71 см	- 4 см
Ягодицы	99 см	96 см	- 3 см
Бедро	62 см	56 см	- 6 см
Вес	65 кг	60 кг	-5 кг

Полученные результаты говорят о том, что студенты, занимающиеся фитнесом, смогли скорректировать фигуру. Средний показатель объёмов бицепса, груди и ягодиц уменьшился на 3 см, талия уменьшилась на 4 см, в среднем, средний показатель объёма бедра уменьшился на 6 сантиметров. Вес стал меньше на 5 кг, в среднем, и является стабильным хорошим показателем, плавного снижения веса.

ВЫВОДЫ. Таким образом, можно подвести итоги, что занятия фитнесом помогают повысить самооценку и уверенность в себе, потому что они дают студентам возможность скорректировать фигуру, впоследствии улучшая качество их жизни. Так как среди студенток неспортивных факультетов ключевым моментом выступает желание иметь стройное и подтянутое тело, именно это мотивирует их заниматься физической культурой в вузе чаще и не пропускать занятия. Поэтому внедрение фитнес-технологий в образовательный процесс будет служить дополнительным стимулом к занятиям физической культурой и повышению их двигательной активности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Полишкенё Й. Современные фитнес технологии в учебной программе вуза как средства повышения эффективности занятий физкультурой // Электронный научный журнал. 2016. № 6 (9). С. 429–431. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_26342844_41248910.pdf (дата обращения: 01.02.2024). EDN: WELZBB.
2. Пономарев И. Е., Путилина С. А. Применение современных физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях по физической культуре в вузе // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXII всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2021. С. 144–148.
3. Егоров Д. Е., Щербин Д. В., Марандыкина О. В., Иванов С. М. К вопросу об интеграции фитнеса в элективные дисциплины по физической культуре в вузе // Педагогическое образование. 2022. Т. 3, № 9. С. 194–198.

REFERENCES

1. Polishkenè J. (2016), “Modern fitness technologies in the university curriculum as a means of increasing the effectiveness of physical education classes”, *Electronic scientific journal*, No. 6 (9), pp. 429–431.
2. Ponomarev I. E., Putilina S. A. (2021), “The use of modern physical culture and health technologies in physical education classes at a university”, *Physical culture, sports and tourism in higher education*, collection of materials of the XXXII All-Russian scientific and practical conference of students, undergraduates, graduate students, young scientists, teaching staff, Rostov-on-Don, pp. 144–148.
3. Egorov D. E., Shcherbin D. V., Marandykina O. V., Ivanov S. M. “On the issue of integrating fitness into elective disciplines in physical culture at a university”, *Pedagogical education*, T. 3, No. 9, pp. 194–198.

Информация об авторах: Елиссеева Т.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания, maktanii@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4247-707X>.

Фомина Е.В., преподаватель кафедры физического воспитания, Homochka17@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3270-871>

Поступила в редакцию 13.02.2024.

Принята к публикации 13.03.2024