

Сесорова Ольга Владимировна

старший преподаватель

Фурман Алина Александровна

студентка

Сорокина Юлия Анатольевна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический

университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-97171

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Аннотация: в статье рассмотрены основные вопросы, связанные с формированием у молодежи мотивации к занятию спортом и ведению здорового образа жизни посредством фитнес-аэробики. Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки занятия, включенного в программу аэробики для преподавателей физической культуры в высших учебных заведениях, направленного на повышение учебной мотивации к физическому развитию в рамках занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-аэробика, мотивация, самосовершенствование, студенты.

Цель данной исследовательской работы – разработать специальное занятие, включенное в программу по аэробике для преподавателей физической культуры в высших учебных заведениях, помогающего выработать мотивацию у студентов к самосовершенствованию и ведению здорового образа жизни с помощью проведения занятий по фитнес – аэробике. Для того, чтобы достичь поставленную цель, следует изучить научно-педагогическую литературу по теме формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой, изучить методики проведения уроков по фитнес-аэробике и разработать техноло-

гию работы со студентами. Объектом исследования будут являться студенты, а предметом – процесс, направленный на формирование мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни.

В настоящее время дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной для всех студентов высших учебных заведений, вне зависимости от того на каком направлении он обучается. Ю.В. Сысоева в своей статье утверждает, что «физическая культура имеет значительное влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана с большим напряжением зрения, внимания, интенсивной интеллектуальной деятельностью и недостаточной подвижностью». По мнению автора, главной целью занятий физической культурой является снятие эмоционального напряжения и стресса, повышение работоспособности и укрепление здоровья учащихся [1].

Однако это далеко не все преимущества данной дисциплины. Физическая культура помогает студентам держать себя в хорошей физической форме, не посещая дополнительно тренажерные залы и платные групповые занятия. Так же порой простейшие физические упражнения выступают в качестве профилактики или лечения различных заболеваний. Согласно статистике на данный момент у студентов все чаще встречаются такие заболевания, как искривление позвоночника, плоскостопие, остеохондроз и др. В таких случаях именно физическая культура помогает предотвратить или даже устранить то или иное заболевание.

Фитнес-аэробика – считается одним из наиболее молодых видов спорта, быстро завоевавших популярность во всем мире. Его отличает органическое соединение искусства и спорта, единством движений и музыки. Это яркий, эстетически привлекательный и по-настоящему зрелищный командный вид спорта, объединивший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Слово «аэробика» означает «с кислородом». Аэробные упражнения, очень интенсивные, энергозатратные и бодрые, делятся достаточно долго и требуют

регулярного выполнения, чтобы поддерживать органы в состоянии здоровья, а мышцы в тонусе. Как правило, выполняется в группах с инструктором и энергичной фоновой музыкой. В данной статье рассматривается понятие «аэробика» (что такое, разновидности, польза от занятий) и приведет комплекс упражнений.

Интерес к аэробике быстро растет темпами с первых дней ее зарождения. Аудитория, заинтересованная в укреплении здоровья и красоте тела, осознает всю ее пользу. Такие занятия сжигают калории быстрее, чем многие другие типы упражнений. Они способствуют быстрому похудению.

Основными специфическими особенностями спортивной подготовки являются: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация, регулярность и интенсивность тренировочного процесса, постепенное увеличение нагрузки и тенденция к высоким нагрузкам, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности [2].

Невозможно не согласиться с тем, что фитнес-аэробика включает эмоциональный и творческий компоненты, который играет очень важную роль в физ. развитии – формирует мотивацию, которая способствует качественной физической подготовки. Подробно опишем, как повысить мотивацию студентов к физическому развитию посредством занятий фитнес-аэробикой? Во-первых, можно включить в занятия элементы соревновательной деятельности. К примеру, проводить небольшие игры и соревнования среди студентов. В вторых, перед учащимися следует постоянно ставить цели, при достижении которых студенты могут получить личностный результат саморазвития. И конечно, одним из самых главных способов повышения мотивации будет являться применение инновационных способ и техник фитнес-аэробики во время занятия физической культурой.

Этот вид спорта имеет множество особенностей и разнообразных техник, которые необходимо соблюдать. Одна из самых ярких особенностей – наличие базовых шагов.

Пример построения тренировки по фитнес-аэробике

Рассматриваемый комплекс позволяет укрепить мышцы и сжечь большое количество калорий.

Разминка	Начинать нужно с легкого кардио-разогрева, суставной гимнастики, динамической растяжки мышц и восстановления дыхания (выполнять каждое упражнение в течение 1–2 мин.)
----------	---

Далее выполняются связки:

Перед каждым элементом указано количество счетов, необходимых для его выполнения

1.

6	Шоссе вперед, пр.
	Mambo вперед, лев.
	Mambo в сторону, лев
6	Шоссе назад, лев.
	Mambo в сторону, пр.
	Mambo назад, пр.
4	Pivot, пр.
8	Kick со сменой ног, пр., лев.
8	Knee up, пр.

Повторить с левой ноги.

2.

4	Touch вперед, пр. (пр. рука вверх)
	Touch вперед, лев. (лев. рука вверх)
4	Step-touch вправо, влево, пр., лев. (руки вправо, влево)
4	Open-step, пр., лев. (рука в диагональ)
4	Knee up, пр.

Повторить с левой ноги.

Силовые упражнения с гантелями:

Потребуется пара легких гантелей. Комплекс рекомендуется повторять 2–3 раза в неделю, выполняя все упражнения в течении 2–4 минут. Между упражнениями нужно отдыхать как можно меньше (желательно не больше 60 секунд). Выполняется под ритмичную музыку [3].

1	Гантель взять обеими руками и поднять ее над головой, слегка повернув корпус в сторону. Ноги шире плеч, а рабочая нога слегка смещена назад. Теперь опускаем гантель в сторону рабочей ноги и одновременно поднимаем ногу так, как показано на фото. Снова поднимаем гантель и опускаем ногу в исходное положение. Повторить движение максимальное количество раз, затем выполнить упражнение с другой ногой
2	Гантели взять в обе руки и держать их на уровне шеи. Сделать шаг вперед, носок по-

	вернуть внутрь. Задняя нога на носке на протяжении всего движения, мышцы напряжены. На вдохе – движение начинается вниз, на выдохе – поднимаемся в исходное положение
3	Исходное положение: руки на пояссе, левая нога на платформе. Правая нога согнута в колене, поднимается до уровня бедер или выше (насколько возможно). Спина ровная, взгляд перед собой. Затем поднятая нога опускается; такое же движение выполняется на другую сторону. Выполняется 10–15 повторов каждой ногой
4	Выполните глубокое приседание, сохранив спину прямой. Начните резкое движение вверх, стараясь как можно быстрее выпрямить ноги, и сделайте при этом сильный выдох. Когда вы уже начали опускаться вниз, вдохните и сконцентрируйтесь на том, чтобы приземлиться на слегка согнутые ноги и сразу продолжить движение вниз. Сразу же опуститесь так низко, насколько позволяют возможности, и выполните еще одно повторение, не задерживаясь после приземления или в нижней точке [4]

Затем выполняется растяжка:

1	И. П. – ноги шире плеч, руки на пояссе. – выполнять высокие перекаты с ноги на ногу. – выполнить перекат на правую ногу и потянуться к левой ноге.
2	И. П. – правая нога впереди. – выполнять перекаты с ноги на ногу, руки поднимать вверх. – наклониться вперед к правой ноге, потянуться.
3	И. П. – ноги на ширине плеч. – поднять руки вверх и потянуться, поднимая вверх плечи и грудную клетку. – потянуться вверх, как можно выше, не отрывая пяток от пола. – поднять руки вверх над головой и поочередно опускать и тянуть их к противоположному бедру

Вывод: с помощью анализа учебной и методической литературы было разработано занятие по фитнес-аэробике для преподавателей физической культуры в высших учебных заведениях, помогающее выработать мотивацию у студентов к самосовершенствованию и ведению здорового образа жизни. Предполагаем, что данное занятие может быть включено в программу по фитнес-аэробике, способствующей оптимальному развитию основных физических качеств студентов через повышение мотивации к физическому развитию.

Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физ. культуры / под общ. ред.: Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

2. Сысоева Ю.В. Физическая культура в жизни студентов / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев // Молодой ученый. – 2018. – №46 (232). – С. 419–420 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/232/53816/>
3. Гандельсман А. Б. Физическая культура и здоровье / А.Б. Гандельсман, Т.А. Ефдокимова, В.И. Хитрова. – М.: Знание, 1986. – 990 с.
4. Красильникова Ю.С. Преодоление когнитивных барьеров при овладении студентами основ профессиональной деятельности в условиях практики / Ю.С. Красильникова, И.А. Седов // Бизнес. Образование. Право. – 2020. – №4 (53). – С. 435–439.
5. Макеева В.С. Оздоровительная Физическая Культура Современного Студента / В.С. Макеева. – М.: Высшая школа, 2003. – 426 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., стереотип. – СПб.: Лань, 2010.