

4) 15 вариантов атакующих действий (тактических решений), которые игроки осуществляют с целью реализации голевых моментов, среди которых, 5 – эффективные, 4 – форсированные и 6 – неэффективные;

5) варианты тактических решений (эффективных, форсированных, неэффективных), которые обеспечивают эффективность атак, на примере игрока КХЛ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев, В.В. Математическая статистика в командных видах спорта / В.В. Афанасьев, И.Н. Непряев. – Ярославль : Изд-во Ярославского гос. пед. ун-та, 2006. – 119 с.

2. Анализ индивидуальных и командных технико-тактических действий в современном хоккее / В.Е. Горский, И.В. Захаркин, Л.В. Михно, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 58-63.

3. Oslin, J.L. The Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation / J.L. Oslin, S.A. Mitchell, L.L. Griffin // *Journal of Teaching in Physical Education*. – 1998. – № 17. – P. 231-243.

REFERENCES

1. Afanasyev, V.V. and Nepraev, I.N. (2006), *Mathematical statistics in team sports*, YAGPU publishing house, Yaroslavl.

2. Gorsky, V.E., Zakharkin, I. V., Mikhno, L.V. and Chichelov I. A. (2016), “Analysis of individual and team technical-tactic actions in modern hockey”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 2 (132), pp. 58-63.

3. Oslin J.L., Mitchell, S.A. and Griffin, L.L. (1998), “The Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation”, *Journal of Teaching in Physical Education*, No. 17, pp. 231-243.

Контактная информация: ilichovao@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 19.11.2018

УДК 796.035

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ

Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент,

Маргарита Александровна Маринович, магистрант,

Виктория Витальевна Фоменко, студентка,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ), Краснодар*

Аннотация

В настоящей работе представлены результаты исследования мотивационной сферы женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом, рассмотрена оценка их мотивов к занятиям фитнесом. В исследовании приняли участие 40 женщин первого зрелого возраста, посещающие фитнес-клуб «Дом физкультурника» г. Краснодара. Женщины экспериментальной группы, в работе с которыми был реализован разработанный нами комплекс педагогических условий формирования физкультурно-оздоровительной мотивации, отличались более высокими темпами прироста показателей ее структурных компонентов: мотивационного компонента – внутренние процессуальные мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности, поведенческого компонента – методические умения физкультурно-оздоровительной деятельности, самооценка умений заниматься физическими упражнениями, здоровья, фигуры и телосложения.

Ключевые слова: женщины первого зрелого возраста; исследование; фитнес; мотивация.

DETERMINATION OF SPORTS AND HEALTH-IMPROVING MOTIVATION OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE TO FITNESS CLASSES

Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Margarita Aleksandrovna Marinovich, the master student,

Victoria Vitalyevna Fomenko, the student,

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Annotation

This article presents the results of the study of the motivational sphere of women of the first mature age engaged in health fitness, the evaluation of their motives for fitness. The study involved 40 women of the first mature age, visiting the fitness club "house of the athlete" in Krasnodar. The women of the experimental group, with whom we developed a set of pedagogical conditions for the formation of physical culture and health motivation, were implemented, were distinguished by higher rates of growth of indicators of its structural components: motivational component - internal procedural motives of physical culture and health activity, behavioral component-methodical skills of physical culture and health activity, self - assessment of abilities to engage in physical exercises, health, figure and physique.

Keywords: women of the first mature age; research; fitness; motivation.

ВВЕДЕНИЕ

В Стратегии (утвержденной Распоряжением Правительства РФ) развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года говорится, что на преодоление негативных тенденций в сфере физической культуры и спорта, встречавшихся в 90-е годы оказало влияние улучшение социально-экономического положения. Однако уровень развития данной сферы не отвечает общим серьезным социально-экономическим преобразованиям в стране (Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова, 2018). По мнению многих авторов (Н.И. Романенко, 2015; О.С. Трофимова, 2017) активное вовлечение людей к занятиям физическими упражнениями определено уровнем формирования оздоровительной мотивации. Учитывая это, в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года» основной задачей является реализация научных исследований по раскрытию увлечений, потребностей и мотиваций различных групп населения в занятиях физическими упражнениями. Главную роль необходимо отдавать женщинам, поскольку они наименее вовлечены в занятия физическими упражнениями и характеризуются менее развитой потребностью в организованной физической активности. Для решения вопроса формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин, относящихся к первому зрелому возрасту на занятиях в фитнес-клубах, сложились достаточные научные основания, но в то же время до настоящего времени не были предметом отдельного научного исследования.

Цель исследования – разработать и обосновать методику формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальные исследования проводились в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Дом физкультурника» в течение 9 месяцев.

В эксперименте приняли участие 40 женщин в возрасте 25-35 лет с идентичными характеристиками физического состояния, которые были разделены на 2 равные группы. Женщины контрольной группы занималась оздоровительной тренировкой, включающей в себя разминку, основную часть с использованием упражнений с собственным весом тела и заключительный стретчинг. Женщины экспериментальной группы (20 человек) занимались три раза в неделю, где активно осуществлялся комплекс разработанных педагогических условий формирования оздоровительной мотивации в сопровождении тренера.

В контрольной группе формирование оздоровительной мотивации осуществлялось в рамках традиционных подходов к организации занятий фитнесом.

Женщины экспериментальной группы занимались три раза в неделю. В подготовительной части (12–15 мин) использовались упражнения суставной гимнастики, базовые шаги аэробики и предварительный стретчинг. Основная часть занятия (35–40 мин) включала различные виды фитнеса: базовая аэробика с различным оборудованием, фитнес-йога, Пилатес. Нагрузка выполнялась с постепенным увеличением от простого к сложному, низкой, средней и высокой интенсивности (50–80% от ЧСС максимального). В заключительной части применялись упражнения на растяжку в статическом режиме сокращения мышц (5–7 мин).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При определении потребностей женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом было выявлено, что для большинства (58%) респондентов главным мотивом для занятий фитнесом являются положительные отзывы о нем.

Результаты ответов респондентов на вопрос: «Что привлекает Вас к занятиям фитнесом?», выглядели следующим образом: современные положительные рекомендации – 58,3%, реклама – 21,5%, специальная литература – 10,3%, семейные традиции – 7,2% и другое – 2,6%. Таким образом, данные результатов опроса явились основой для разработки практических рекомендаций по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 25–35 лет с применением средств фитнеса.

В соответствии с задачами исследования нами был организован и проведен педагогический эксперимент с двумя группами испытуемых – контрольной и экспериментальной. Сравнительный анализ исходных данных контрольной и экспериментальной групп свидетельствует об относительной однородности испытуемых обеих групп по всем изучаемым показателям оздоровительной мотивации, при этом различия статистически недостоверны.

Нами рассматривались следующие мотивы: значимость выполнения упражнений, совершенствование фигуры, рекреация, удовольствие от занятий, овладение знаниями и умениями, общение с друзьями, расширение круга знакомых, соперничество, интерес к фитнесу, желание к победе. Сравнительный анализ показателей комплекса мотивов занятий фитнесом, выявленных у испытуемых контрольной группы до и после педагогического эксперимента, говорит об отсутствии существенных изменений (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка мотивов к занятиям фитнесом у женщин контрольной группы до и после педагогического эксперимента, баллы ($M \pm m$), $n=20$

№	Мотивы занятий фитнесом	Время тестирования		P
		до эксп-та	после эксп-та	
1	Значимость выполнения упражнений	6,62±1,4	6,28±1,6	>0,05
2	Совершенствование фигуры	6,50±1,3	6,85±1,7	>0,05
3	Рекреация	7,53±1,6	6,89±1,5	>0,05
4	Удовольствие от занятий	7,52±1,9	7,39±1,5	>0,05
5	Овладение знаниями и умениями	4,87±0,9	5,47±1,2	>0,05
6	Общение с друзьями, расширение круга знакомых	4,29±0,8	3,76±0,7	>0,05
7	Соперничество	4,37±0,6	4,81±0,9	>0,05
8	Интерес к фитнесу	5,18±1,2	5,10±1,2	>0,05
9	Желание победы	4,93±0,8	5,41±1,3	>0,05

Вместе с тем у испытуемых экспериментальной группы существенно ($p < 0,05$) повысилась значимость мотивов – рекреации – от 7,28 до 8,15 балла, мотива удовольствия от занятий – от 7,31 до 8,27 балла, мотива общения с друзьями, расширения круга знакомых – от 3,76 до 5,47 балла (таблица 2). Для части молодых женщин важным является наличие элементов соперничества на занятиях (3,85±2,70), что достоверно больше ($p < 0,05$), чем отношение к этому мотиву после эксперимента (3,19±1,96).

В тоже время наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) снижение мотива значимости выполнения упражнений (от 6,68 до 5,60 баллов) и мотива проявления интереса к фитнесу (от 5,41 до 4,38 балла).

Таблица 2 – Оценка мотивов к занятиям фитнесом у женщин экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента, баллы ($M \pm m$), $n=20$

№	Мотивы занятий фитнесом	Время тестирования		P
		до эксп-та	после эксп-та	
1	Значимость выполнения упражнений	6,68±1,4	5,60±1,2	<0,05
2	Совершенствование фигуры	6,79±1,7	6,40±1,3	>0,05
3	Рекреация	7,28±1,4	8,15±1,4	<0,05
4	Удовольствие от занятий	7,31±1,7	8,27±1,2	<0,05
5	Овладение знаниями и умениями	4,59±0,3	4,64±0,4	>0,05
6	Общение с друзьями, расширение круга знакомых	3,76±1,7	5,47±1,8	<0,05
7	Соперничество	3,85±1,7	3,19±1,9	<0,05
8	Интерес к фитнесу	5,41±0,9	4,38±1,6	<0,05
9	Желание победы	5,10±0,6	5,04±1,5	>0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, при изучении мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом выявлено, что 62,3% респондентов желают заниматься фитнесом так как их привлекают положительные отзывы о нем. Наблюдаемое нами преимущество испытуемых экспериментальной группы в приросте показателей оздоровительной мотивации за время педагогического эксперимента обусловили более высокий уровень их развития после его завершения по сравнению с данными контрольной группы.

В заключении хотелось отметить, что женщины первого зрелого возраста, занимавшиеся в экспериментальной группе, где была реализована нами методика педагогических условий формирования оздоровительной мотивации, отличались более высоким уровнем развития ее компонентов. Это внутренние процессуальные мотивы оздоровительной деятельности, самооценка реального и идеального «физического Я», сила физкультурно-оздоровительной мотивации. Также мы сюда можем отнести знания в области физкультурно-оздоровительной деятельности, самооценку умений заниматься физическими упражнениями, здоровья, телосложения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Романенко, Н.И. Мотивация женщин 35-45 лет различного соматотипа к занятиям фитнесом / Н.И. Романенко // Теоретические и прикладные аспекты современной науки : сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции. – Краснодар : Агентство перспективных научных исследований, 2015. – С. 97-99.
2. Романенко, Н.И. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина. – Краснодар : [б.и.], 2017. – 260 с.
3. Дворкина, Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности : учебное пособие / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова. – Краснодар : [б.и.], 2018. – 174 с.
4. Трофимова, О.С. Влияние методики занятий аквааэробикой на психофизическое состояние женщин 36-45 лет / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, А.А. Килимник // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 55-61.
5. Трофимова, О.С. Мотивация к занятиям фитнесом женщин первого периода зрелого возраста / О.С. Трофимова, А.А. Тюнин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 10 (64). – С. 51-54.
6. Трофимова, О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова // Проблемы современного педагогического образования: педагогика и психология. – 2018. – Выпуск 59, ч. 4. – С. 284-289.

REFERENCES

1. Romanenko, N.I. (2015), "Motivation of women of 35-45 years of various somatotypes to fitness classes in the collection: theoretical and applied aspects of modern science", *Collection of scientific papers on the materials of the VIII International Scientific and Practical Conference*, The Agency advanced research, Krasnodar, pp. 97-99.
2. Romanenko, N.I., Trofimova O.S. and Dvorkina N.I. (2017), *Theory and methods of the chosen sport: study guide*, Krasnodar.

3. Dvorkina, N.I. and Onchukova, E.I. (2018), *Theoretical foundations of physical culture and recreation activities: study guide*, Krasnodar.

4. Trofimova, O.S., Onchukova, E.I. and Kilimnik A.A. (2018), "The influence of aqua aerobics on the psychophysical state of women aged 36-45 years", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 3, pp. 55-61.

5. Trofimova, O.S. and Tyunin, A.A. (2017), "Motivation for fitness classes for women of the first period of mature age", *International Scientific Research Journal*, No. 10 (64), pp. 51-54.

6. Trofimova, O.S. and Onchukova, E.I. (2018), "Formation of sports and recreational motivation of women aged 25-35 in the course of fitness classes", *Problems of modern pedagogical education: Pedagogy and psychology*, Issue 59, Part 4, pp. 284-289.

Контактная информация: votrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.11.2018

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ

*Светлана Леонидовна Усольцева, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС), Екатеринбург*

Аннотация

Специфика деятельности будущих специалистов транспортной сферы актуализирует значимость профессиональных качеств, формирование которых происходит в процессе развития нравственных ценностей личности. Однако выявленные во время пилотных исследований у студентов нравственные качества нигилистического характера ведут не только к разрушению своего здоровья, но и к профессиональной деформации студентов-транспортников. Разделение студентов на культурные группы в соответствии с предложенной нами типологизацией, позволит в зависимости от предпочитаемого вида деятельности: исполнитель, предприниматель, творец дифференцированно формировать и видоизменять их нравственные ценности средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: нравственная культура, ценностные ориентации, ценности, студенты, транспортная отрасль, типы нравственной культуры, дифференциация, физическая культура.

PHYSICAL CULTURE IN FORMATION OF MORAL PERSONALITY OF STUDENTS OF TRANSPORT UNIVERSITIES

*Svetlana Leonidovna Usoltseva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Ural state University of Railway Transport, Yekaterinburg*

Annotation

The specificity of the future specialists of the transport sector actualizes the importance of professional qualities, the formation of which occurs in the process of development of moral values of the individual. However, the moral qualities of nihilistic character revealed during the pilot studies in students lead not only to the destruction of their health, but also to the professional deformation of students-transport workers. The division of students into cultural groups in accordance with the typology proposed by us will allow, depending on the preferred type of activity: performer, entrepreneur, creator, differentially forming and modifying of their moral values by means of physical culture and sports.

Keywords: moral culture, value orientations, values, students, transport industry, types of moral culture, differentiation, physical culture.

Глобальные изменения, происходящие в современном обществе, касаются всех сфер профессиональной деятельности человека, в том числе и работников транспортной отрасли. Новейшие социологические исследования показали, что при усиливающейся интеллектуализации общества происходит формализация его социальной организации, и нивелирование личностных начал. В большей степени эти процессы отражаются на развитии ценностных ориентаций молодого поколения. Пагубное влияние СМИ, распространяющее систему ложных ценностей, среди которых преобладает стремление к богатству и комфорту независимо от способов получения, сказывается на всей системе ценностных