

**Яковлева Ирина Владимировна**

Кандидат философских наук, доцент, факультет физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, [ihova2005@mail.ru](mailto:ihova2005@mail.ru), Новосибирск

**Кониболоцкая Елена Игоревна**

Доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, [konibolo@yandex.ru](mailto:konibolo@yandex.ru), Новосибирск

**Колосова Татьяна Игоревна**

Доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, [kolosovanew@yandex.ru](mailto:kolosovanew@yandex.ru), Новосибирск

**Шигаева Екатерина Александровна**

Руководитель фитнес-центра, Новосибирский государственный педагогический университет, [lunyushkina@mail.ru](mailto:lunyushkina@mail.ru), Новосибирск

## ИССЛЕДОВАНИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ХОДЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК

*Аннотация.* В статье обсуждается проблема самоорганизации здорового образа жизни студентов вуза средствами фитнес-тренировок. На основании исследований, проведенных в течение двух лет со студентами, посещающими фитнес-центр Новосибирского государственного педагогического университета, в статье представлен анализ волевой активности студентов в связи с ценностно-образовательным содержанием физкультурно-оздоровительной деятельности. Авторы обращают внимание на то, что ценностные ориентиры и волевой опыт, который способен стимулировать самосознание, направленное на самостоятельное включение студентов в систему оздоровительных практик, обусловлены не только физическим, но и смыслообразующим мотивационным содержанием. Обсуждаются вопросы, связанные с возможностью психолого-педагогического влияния на социокультурные установки и информированность, на повышение доли собственных усилий в формировании готовности к самоорганизации здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* самоорганизация здорового образа жизни, мотивирующий фактор, ценностные ориентиры, волевая саморегуляция.

Самоорганизация здорового образа жизни студентов вуза в рамках современной социальной реальности неразрывно связана с процессами формирования индивидуальных оздоровительных программ на основе ценностных ориентиров, самоактуализации, самовыражения и волевой саморегуляции. Во многом данная проблема решается средствами фитнеса. Ряд противоречий между социальным заказом на здоровое поколение и недостаточной осознанностью студентов в осуществлении деятельности по укреплению своего здоровья; разнообразными видами фитнес-услуг и не всегда правильной ориентацией студентов в своих возможностях; возможностями фитнеса и отсутствием у студентов смыслообразующих ценностных ориентаций, способных повлиять на их мотивационно-волевою сферу – порождает

все больше новых креативных поисков создания модели «здорового образа жизни». Исследованием данной проблемы занимались такие ученые, как Е. П. Ильин [2; 3], В. А. Степанов [5], Е. Ю. Пономарева [4], Ю. С. Филиппова [7], А. Р. Батыршина [1] и др.

Самоорганизация здорового образа жизни – это интегральное качество личности, включающая в себя мотивационно-волевою, содержательный, программно-ориентировочный, деятельностно-операционный и рефлексивный компоненты. Наше исследование было основано на мотивационно-волевой и рефлексивной модели в аспекте противоречивых ценностно-образующих тенденций. В исследовании приняли участие студенты «со стажем» (21 чел.), занимающиеся фитнесом от двух до шести лет. Общее количество студентов, посещающих

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

фитнес-центр Новосибирского государственного педагогического университета, составляет примерно 300 человек.

В исследовании использовались следующие психолого-педагогические методы: экстенсивные (наблюдение за поведением субъекта в естественных условиях, рефлексия действий и поступков в условиях физических нагрузок, беседа, опрос, проективные методики), а также метод самооценки волевых характеристик.

Исследование ценностно-волевой саморегуляции студентов, занимающихся фитнесом, обусловлено необходимостью использования не только индивидуального подхода, но и возможностью найти скрытые закономерности и механизмы преодоления внешних и внутренних препятствий и трудностей, имеющих ценностно-смысловой и мотивационно-волевой характер. Зачастую они социально и психологически обусловлены и носят конфликтный характер. Современный фитнес в рамках физического развития человека явление новое, с точки зрения психологического, педагогического и социологического подходов мало изученное. Современные зарубежные и отечественные публикации содержат противоречивую, сложно структурированную информацию, основанную на эмпирических методах. В основном информация о фитнесе представлена медико-биологическими исследованиями и физиологическими характеристиками. Поэтому центральной методикой нашего исследования была проективная методика исследования личности А. Пейна «Завершение предложения», которая основана на методе свободных ассоциаций, включающая следующее ценностное содержание мотивов: ценности материальные (условия занятий, инвентарь, спортивная экипировка, общественные льготы), ценности физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность), социально-психологические (отдых, развлечения, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувство долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции), психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки), культур-

ные (познание, самоутверждение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет) и смыслообразующий мотив, который лежит в основе волевой саморегуляции.

Согласно анализу результатов исследования ценностного содержания мотивов студентов, занимающихся фитнесом, преобладающий процент (43 %) ценностных ориентиров приходится на потребности физического развития. Этот высокий процент указывает на то, что в целом программа по фитнесу реализуется. Следует обратить внимание на то, что материальные ценности, в числе которых и получение зачета, в нашем анализе представлены наименьшим процентом (1,3 %). Вызывает тревогу тот факт, что наших студентов не интересует материальное пространство, его качественное состояние, наличие современного оборудования. Подобная тенденция обусловлена современной потребительской социокультурной ситуацией.

Значимость социально-педагогических ценностных ориентиров выражена следующим показателем – 18,5 %, почти равное количество студентов выбрали психические (16,5 %) и культурные (15 %) ценностные ориентиры. Такие студенты испытывают сильные эмоциональные переживания, стремятся к познанию, самоутверждению, а также обладают эстетическими и нравственными качествами. Смыслообразующий мотив, лежащий в основе волевой саморегуляции, характерен для 5,7 % респондентов

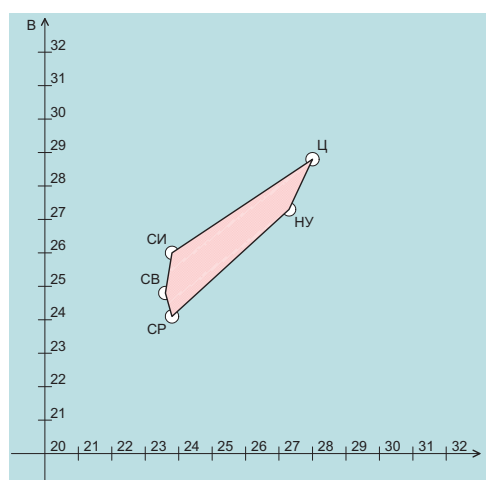
Для сравнения обратимся к подобным исследованиям, проведенным в декабре 2013 г. Результаты исследований представлены в статье «Социально-психологическое исследование содержания учебно-физкультурной деятельности студентов НППУ» [8]. В данном исследовании обсуждается тревожный фактор отсутствия смыслообразующих ценностных убеждений, а отношение к учебно-физкультурной деятельности в вузе в основном имеет социально-обусловленный характер, это, как правило, самые общие, широко распространенные в общественном сознании идеи и призывы к здоровому образу жизни, крылатые фразы, касающиеся пользы физического развития. Индивидуально представленные смыслообразующие мотивы способны повлиять на активность студента, на его волевою само-

## HEALTH-SAFETY ACTIVITIES

регуляцию, т. к. в них заложено понимание индивидом того субъективного и социального смысла деятельности, ради которого она была предпринята. Смыслообразующий мотив – это достаточно устойчивое сознательное побуждение к деятельности, и относительное постоянство – его важнейший признак. Необходимо обратить внимание на то, что ценностное содержание мотивов в нашем исследовании представлено в определенной иерархической последовательности и смыслообразующий мотив здесь занимает доминирующую позицию, то есть включает в себя все предыдущие.

Оценка влияния физкультурно-оздоровительного мероприятия на ценностные ориентиры студентов во многом зависит от мотивирующего фактора, связанного с целеполаганием. Поэтому методика самооценки волевых качеств студентов имеет целью оценить не только уровень развития собственных волевых качеств по параметрам выраженности и генерализованности, но и ярко представленный на общем уровне ценностный ориентир для выработки и поддержания устойчивой мотивации к тренировкам [5]. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, то есть широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности. С помощью самооценки были исследованы такие волевые качества, как: целеустремленность (Ц), смелость и решительность (СР), настойчивость и упорство (НУ), самостоятельность и инициативность (СИ), самообладание и выдержка (СВ). Предварительный анализ анкет выявил двух проблемных студентов (из 21), нуждающихся в специальном психолого-педагогическом сопровождении, т. к. их самооценки были слабо выражены, что обусловлено, скорее всего, отсутствием опыта переживаний волевого напряжения.

Общий уровень самооценки собственных волевых качеств по параметрам выраженности и генерализованности девушек, занимающихся фитнесом, представлен в виде лепесткового графика (рис.). В целом волевые качества характеризуются средним позитивным уровнем (лепесток находится в позитивном диапазоне графика), ни одна из качественных характеристик не попадает в отрицательную зону. Общей преобладающей волевой характеристикой студентов является целеустремленность.



*Рис.* Уровень самооценки собственных волевых качеств по параметрам выраженности и генерализованности девушек, занимающихся фитнесом (в %)

Это исследование позволяет привязать целеустремленность студентов (разумеется, на ментальном уровне) к потребности развития физических качеств, двигательных умений и навыков. Подобная привязка позволяет использовать эту особенность как мотивирующий фактор. Нужно отметить, что само фитнес-тестирование, состоящее из разных компонентов, служит прекрасной реализацией метода мотивирования целью, что является неоценимым источником ин-

*Таблица*

**Характеристика собственных волевых качеств по параметрам выраженности и генерализованности, в %**

Параметры оценки	Волевые качества				
	Ц	СР	НУ	СИ	СВ
Выраженность	28,8	24,1	27,3	26,0	24,8
Генерализованность	28,0	23,8	27,3	23,8	23,6

формации для тренера, и также может быть платной дополнительной услугой, вносящей существенный вклад в бюджет фитнес-центра. К сожалению, такой подход к мотивированию, при всей своей эффективности, носит кратковременный характер, поскольку удовлетворение от достигнутой цели всегда относительно сиюминутно и для обретения дальнейшего стимула, необходимо ставить новые цели. Тем не менее система фитнес-тренировок включает два периода: первый – начальный период адаптации и собственно занятия для достижения результата и второй – поддерживающий – длится всю жизнь. Следовательно, основной целью является мотивирование к самостоятельным тренировкам с возможной консультацией у профессионалов [7].

Решая проблему повышения эффективности индивидуальной работы со студентами на основе мотивационно-волевых ценностных ориентиров, необходимо определить социокультурные установки, влияющие на волевые качественные характеристики индивида. При этом учитывается возможность/невозможность студентов преодолевать такие объективные трудности, как: отъезды, травмы, нехватку времени, скуку, стрессы и т. п. В процессе работы со студентами, как правило, используются эмоциональный и исполнительный компоненты воздействия. Эмоциональный компонент связан с мотивами процесса и результата действия и необходим для накопления опыта переживаний при преодолении трудностей. Исполнительный компонент проявляется в специальных умениях разрешать трудности и преодолевать препятствия через самомобилизацию и самоорганизацию и реализуется за счет овладения приемами психической саморегуляции и формирования на этой основе волевых усилий. Следует учитывать еще один компонент воздействия на волевые качества индивида – создание материальных условий, которым студенческая молодежь, как правило, не придает большого значения.

Кроме перечисленных методов выработки и поддержания устойчивой мотивации к фитнес-тренировкам необходимо с самого начала тренировок формировать соответствующие реалистичные ожидания, т. е. выяснить, чего хочет студент. Далее происходит знакомство и разъяснение программы умеренной интенсивности, постепенно-

сти, что должно помочь адаптации к новому, активному образу жизни. Учитывая, что студенческий возраст обусловлен интенсивным формированием специальных способностей, в связи с профессионализацией, преобразованием мотивационной сферы, системы ценностных ориентаций, становлением характера и интеллекта, а также, принимая во внимание, что самая главная особенность этого возраста состоит в осознании человеком своей индивидуальности, неповторимости в становлении самосознания и формировании образа «Я», необходимо совместно определить соответствующие ценностные ориентиры, предоставляя свободу выбора, выясняя пристрастия, пожелания, нужды, предпочтения. При составлении фитнес-программы следует учитывать следующее:

- характер допустимых предложений (в период адаптации необходимо избегать таких видов упражнений, которые студент будет считать культурно неприемлемыми или неосуществимыми);

- темп изменения программных требований (например, по коррекции фигуры);

- время принятия – время, которое требуется студентам, чтобы убедиться в необходимости предлагаемых изменений и готовность студентов к изменениям;

- уровень волевой саморегуляции, который во многом зависит от сиюминутных результатов и их последствий, поэтому в таких случаях необходимо влияние немедленных одобрений, вознаграждений, поощрений;

- в работе с проблемными студентами развивать навыки самоконтроля и представления, учитывая, что у тренирующегося на регулярной основе неизбежно случаются провалы, смена тренера, перепады в самочувствии, настроении.

Поиски возможностей привлечения студентов к всестороннему здоровому образу жизни требуют от тренера терпения, вдумчивого индивидуального подхода, постоянного информационного роста, способности следить за всеми новинками в сфере здорового образа жизни. Мотивирование студентов к занятиям – важная задача инструктора на всех этапах работы. Мотивировать – значит затронуть их важные индивидуальные ценностные ориентиры, цели, интересы, создать условия для самореализации не только в фитнесе, но и в жизни, чему

## HEALTH-SAFETY ACTIVITIES

в полной мере способствуют ценностные установки рабочих программ прикладной физической культуры, заявленные в общих компетенциях. Например, владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Теоретически сформированная волевая готовность студентов к самоорганизации здорового образа жизни представляет собой интегрированное качество индивида, включает высокий уровень мотивационно-волевых установок на здоровый образ жизни, сформированную проблемно-ориентированную организационно-деятельностную компетентность в области самоорганизации здорового образа жизни, а также сформированную базовую когнитивную компетентность и наличие опыта деятельности по применению здоровьесберегающих технологий в рамках фитнеса. Несомненно, оздоровительные физические тренировки на занятиях фитнесом приносят пользу. Здесь наиболее рациональным с социокультурной точки зрения является осознание, что здоровье – это личный капитал, который возможно приумножить средствами педагогики, психологии и физической культуры.

### Библиографический список

1. Батыришина А. П. Проблемы психодиагностики волевой сферы личности // Ярославский пе-

дагогический вестник. – 2010. – № 2. – С. 188–191.

2. Ильин Е. П. Психология воли. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 368 с.

3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. – 2-е изд. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

4. Пономарева Е. Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Елецкий гос. ун-т им. И. А. Бунина. – Елец, 2011. – 25 с.

5. Степанов В. А. Методы исследования эмоций и воли (практикум по психологии): учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2003. – 136 с.

6. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – М.: Фронтэра, 2003. – 175 с.

7. Филиппова Ю. С. Фитнес: в 2 ч. – Часть I. Философия фитнеса. – Новосибирск: Новосибирская федерация спортивной и оздоровительной аэробики, 2003. – 24 с.

8. Яковлева И. В. Социально-психологическое исследование содержания учебно-физкультурной деятельности студентов НГПУ // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 2. – С. 168–174.

9. Яковлева И. В. Современное образование и формирование творческой индивидуальности // Философия образования. – 2009. – № 2 (27). – С. 155–162.

10. Drandrov G. L., Simonova O. Yu. Specifics of self-image of elite athletes and its effect on development of motivational-volitional sphere // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2012. – Issue 1. – P. 3–8.

11. Sudeck G., Höner O. Volitional Interventions within Cardiac Exercise Therapy (VIN-CET): Long-term effects on physical activity and health-related quality of life // Applied Psychology: Health and Well-Being. – July 2011. – Vol. 3, Issue 2. – P. 151–171.

### ***Yakovleva Irina Vladimirovna***

*Cand. Sci. (Philosoph.), Assoc. Prof., of Chair Physical Education Department, Novosibirsk State Pedagogical University, uhova2005@mail.ru, Novosibirsk*

### ***Konibolotskaya Elena Igorevna***

*Assist. Prof., of Chair Physical Education Department, Novosibirsk State Pedagogical University konibolo@yandex.ru, Novosibirsk*

### ***Kolosova Tatyana Igorevna***

*Assist. Prof., of Chair Physical Education Department, Novosibirsk State Pedagogical University, kolosovanew@yandex.ru, Novosibirsk*

### ***Shigaeva Ekaterina Aleksandrovna***

*The head of the fitness centre Novosibirsk State Pedagogical University, lunyushkina@mail.ru, Novosibirsk*

**RESEARCH ON SELF-ORGANIZING  
OF A HEALTHY LIFE BY STUDENTS  
DURING THE FITNESS WORKOUTS**

*Abstract.* The article under discussion is devoted to the self-organization problem of health-related quality of life by means of fitness training. The study demonstrates the analysis of students' volitional activity in relation to the value and educational content of sports and recreational activities. The given analysis presents a two year research carried out among the students, attending the fitness center, at the Novosibirsk State Pedagogical University. The authors draw attention to the fact that values and volitional experience, are caused not only by physical, but also by the value-motivational sense-content, which is able to stimulate the consciousness directed on independent inclusion of students in health system practices. The article also discusses the possibility of psycho-pedagogical influence to sociocultural setting and awareness as well as the increasing of the own efforts in the formation of readiness for self-organization of health-related quality of life.

*Keywords:* the self-organization of health-related quality of life, the motivating factor, value orientations, volitional self-regulation.

**Поступила в редакцию 28.04.2015**