

Мониторинг применения фитнес-технологий в спортивных клубах

Исполнитель:

Кулдыкин Владимир Леонидович
(гр. КП-МКМ -21, очная форма обучения)

Научный руководитель:

Сахарчук Елена Ивановна,
док. пед. наук, профессор

Актуальность проблемы исследования

Исходя из Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России.

Целью «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» является «создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре».

Объект, предмет, цель исследования

Объект исследования: система формирования здорового образа жизни у посетителей спортивных клубов.

Предмет исследования: мониторинг применения фитнес-технологий в спортивных клубах.

Цель исследования: теоретическое обоснование и практическая реализация системы мониторинга применения фитнес-технологий в спортивных клубах.

**Первая задача - уточнить
сущностную характеристику
понятия «здоровый образ жизни»**

Здоровый образ жизни - это не только способ жизнедеятельности, направленной на достижение физиологического здоровья, а чрезвычайно сложный социальный, психологический и педагогический феномен, суть которого заключается в гармонизации личности с самим собой, природой и обществом.

Первая задача - уточнить сущностную характеристику понятия «здоровый образ жизни»

Компонентный состав исследуемого феномена:

Когнитивный компонент, который проявляется в осознании личности своего здоровья как наивысшей ценности, убежденности в необходимости вести ЗОЖ, позволяющий наиболее полно реализовывать поставленные цели, используя умственные и физические возможности.

Эмоционально-волевой компонент, включающий в себя психологические механизмы: волевое и эмоциональное проявление.

Деятельностный компонент, проявляющийся в системе навыков и умений, которые необходимы для организации и проведения процесса оздоровления своего организма.

Вторая задача - охарактеризовать фитнес-технологии

- Фитнес-технологии являются одним из факторов формирования здорового образа жизни. Они формируют такую ценность, как здоровье человека, формируют новые знания, навыки и здоровые привычки, формируют желание и потребность в рациональном питании, в организации активного отдыха, дополнительных занятиях спортом и отказе от вредных привычек, что является элементами здорового образа жизни.

Третья задача - обосновать систему мониторинга применения фитнес-технологий в спортивных клубах

Первый этап (подготовительный) определяется целью, объектом, сроками, инструментарий.

Второй этап (практический) - сбор информации.

Методики сбора информации разнообразны: наблюдения, опрос, собеседование, анализ документов, посещение уроков, контрольные срезы, анкетирования, тестирование и т. д. Использование тех или других методик зависит от целей проведения мониторинга и имеющихся средств.

Третий этап (аналитический). Информация обрабатывается, анализируется, вырабатываются рекомендации, определяются пути корректировки.

Четвертая задача - представить результаты применения мониторинга в спортивных клубах

Целью первого этапа стало выяснение уровня физического здоровья и подготовленности посетителей клуба (девушки в возрасте от 20 до 25 лет).

Инструментарием явились следующие диагностики:

- **Определение уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни** проводилось посредством беседы и Методики изучения ценностных ориентации М. Рокича.
- **Уровень эмоционально-волевого компонента** выявлялся посредством беседы и методики определения состояния здоровья и самочувствия.
- **Комплексная оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности** посетителей клуба проводилась по балльной системе КОНТРЭКС-2 (экспресс контроль).

Четвертая задача - представить результаты применения мониторинга в спортивных клубах

На втором этапе (практическом) мы провели диагностики, которые позволили заключить, что ЗОЖ посетителей спортивного клуба в большей степени находится на среднем уровне сформированности.

Диагностика сформированности компонентного состава ЗОЖ

Уровни / компоненты	Когнитивный	Эмоционально- волевой	Деятельностный
Низкий	36,9%	57,8 %	31,1%
Средний	42,2 %	38,5 %	61,5 %
Высокий	20,9%	3,7 %	7,4 %

Четвертая задача - представить результаты применения

мониторинга в спортивных клубах

Третий этап (аналитический). После обработки данных, с руководством спортивного клуба было принято следующее управленческое решение: введение в тренировочный процесс элементов аэробики, способствующие повышению интереса к ЗОЖ, а также улучшению физической подготовленности занимающихся.

Посредством мониторинга применения фитнес-технологий в спортивных клубах решаются следующие задачи:

- выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья занимающихся и воздействием факторов среды;
- выявление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья занимающихся;
- прогнозирование состояния физического здоровья занимающихся;
- определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье занимающихся;
- подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья занимающихся, и их непосредственная реализация;
- информирование руководства фитнес-клуба о результатах мониторинга;
- формирование информационного банка данных о состоянии физического здоровья занимающихся;
- формирование у занимающихся мотивации к систематическим занятиям в фитнес-клубе.

Практическая значимость результатов исследования

- заключается в возможности использования представленной в работе фитнес-технологии в массовой практике.