

6. Носко О.М., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник, Київ: Леся, 2013. – 160 с.

References

1. Voskoboinikova H. (2011). Innovatsino orientovani tekhnolohii I metodyky navchannia zdorovoho sposobu zhyttia v systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Innovative Oriented Technologies and Technigues for Teaching Healthy Lifestyle in the Future Professional Teachers of Health Fundamentals]. Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences: coll. Scient. Works. Berdyansk Ukraine: BSPU. Vol. 3. 67-72.
2. Voskoboinikova H. (2010). Psykholoho-pedahohichni aspekty formuvannia ozdorovchoho seredovyshcha v protsesi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv osnov zdorovia [Psychological pedagogical aspects of forming the health environment in the process of professional training of future trachers of the basics of health] Nauka I osvita – Science and education: scientific –practical journal. Vol.8. 4-6.
3. Zavydivska N. (2009). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u ztudentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Formation of healthy lifestyles among university students]. A handbook, Lviv, Ukraine: LDUFK.
4. Kontseptsia formuvannia pozytyvnoi motyvatsii na zdorovy sposib zhyttia u ditei ta molodi (Zatverdzhena nakazom MON Ukrainy vid 21 Iynnia 2004roky # 605) [The concept motivatiof positive motivation forming for healthy lifestyle in children and youth (Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 605 of July 21, 2004)]. 2004 . Dyrektor shkoly - School Director. Vol. 40 (328), october. P. 23-29.
5. Nosko, M., Harkus, S., Voiedikova O. (2014) Zdoroviazberezhualni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Health-saving technologies in physical education] : monograph. Kyiv, Ukraine: SPD Chalchinska N.V. 300 p.
6. Nosko, M., Hryshchenko, S., Nosko, Y. (2013). Foemuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk [Shaping a healthy lifestyle] : a textbook. Kyiv, Ukraine: Lesya. 160 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).24
УДК – 796/799:378.4

Сініцина О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування,
Зубрицький Б. Д.
доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Бірук І. Д.
асистент кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Сотник О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Пінчук В. Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування
Кособуцький Ю. Ф.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТОК І КУРСУ НУВГП

З метою визначення мотивації до занять в секціях з фітнесу у студенток, що навчаються на I курсі у Національному університеті водного господарства та природокористування було проведено анкетування.

У статті проаналізовані отримані дані результатів анкетування та визначені пріоритетні фактори, які впливають на мотивацію до занять в секції з фітнесу студенток-першокурсниць НУВГП.

Опитування проводилось на спортивній базі Національного університету водного господарства та природокористування, до якого були залучені студентки I курсу, в кількості 45 респонденток, які займаються в секції з фітнесу.

Результати дослідження доводять, що пізнавально-розвивальні та оздоровчі мотиви є пріоритетними серед учасниць анкетування.

Ключові слова: мотивація, фітнес, мотиви, студентки.

Sinitsyna Olena, Zubrytskyi Bohdan, Biruk Iryna, Sotnyk Oleh, Pinchuk Vitalii, Kosobutskyi Yuriy. Research of motivating factors for fitness classes of the first-year female students of the National University of Water and Environmental Engineering. The article analyzes the data received from the survey results and identifies priority factors affecting motivation for fitness classes of the first-year female students of the National University of Water and Environmental Engineering. The survey has been conducted at sports camp of the National University of Water and Environmental Engineering, in which the first-year female students in the quantity of 45 respondents, engaging in fitness section, have been

involved. In the course of research there were used methods of mathematical and statistical analysis of the conducted survey.

It has been established that "learning new exercises" is a priority motive for fitness, 90% of respondents took it first place. 70% of respondents put such a motive as an "active leisure" in the second position. The third in order of importance (60%) turned out to be the motive of "correction of body contours"

"Increasing emotional stress resilience" was put by the female students in the fourth position - 50%. The following motives received the same ranks: "training is one of the factors of harmonious development", "promotion of healthy lifestyles", "training contributes to physical development", "increase of motor activity". The quantity of their selection is 30%. Less popular motives turned out to be "to work on fitness is prestigious", "to find enjoyment in training" and "to get release after mental load". 10% put them in the ninth, tenth and eleventh positions, respectively.

It should be noted that the motive of "popularizing fitness" was not chosen by any female student which indicates to a complete incomprehension of their own example in popularizing classes.

The research results prove that cognitive, developmental and recreational motives are priority among the participants of the survey.

Key words: motivation, fitness, motives, female students.

Постановка проблеми. Сучасний стан здоров'я населення України загалом, дітей та молоді зокрема, є суттєвим викликом для суспільства і для держави й без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки [4].

Заняття фізичною культурою і спортом – це способи створення гармонійно розвинутої особистості студента, що допомагають мобілізувати всі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, здатність сприяти підвищенню фізичної і розумової працездатності, дозволяють в рамках існуючого часу навчального дня виконувати значний обсяг запланованих справ, виховувати потребу в здоровому способі життя [2;7].

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність, в лютому 2016 року в Україні була прийнята Національна стратегія оздоровчої рухової активності на період до 20-25 років «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України від 09.02.2016 року. №42/2016). Одним із основних завдань Національної стратегії є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка має бути органічно поєднана з іншими компонентами здорового способу життя [3].

Аналіз літературних джерел. Наукові праці багатьох вчених присвячені пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя, вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л. В. Волкова, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна. Диференційованому фізичному вихованню присвячені роботи Т. В. Петровської, Н. В. Москаленко, В. В. Веселової та ін.

Вивченню мотивів занять фізичною культурою та спортом, як важливої умови формування повноцінної навчальної діяльності студента та значущої складової управління процесом виховання особистості майбутнього фахівця, присвячені роботи О. Біліченко, О. Волошина, О. Шмигової та ін.

Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у великій кількості наукових робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Н. В. Підбуцька, О. І. Подлесний, О. Ю. Марченко та ін.

Питання оптимізації процесу з фізичного виховання студентів та збільшення їх зацікавленості до занять розкрито в роботах А. І. Скачека. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки розглянуто у роботі Ж.Г. Сотник, Я.І. Кравчука, О.В. Сотника [9].

Дослідження викладачів кафедри фізичного виховання НУВГП Л. А. Петрук, О. В. Сініціної, О. В. Сотника та І. Д. Бірук доводять, що на даний час спостерігається зростання інтересу студенток першого курсу до занять фітнесом. [5].

Метою дослідження є визначення мотивації до занять в секціях з фітнесу у дівчат, що навчаються на І курсі у Національному університеті водного господарства та природокористування.

Завдання дослідження: Провести анкетування серед студенток-першокурсниць НУВГП та проранжувати мотиваційні чинники, обрані студентками, які займаються в секції з фітнесу.

Визначити пріоритетні фактори та проаналізувати отримані дані, які впливають на мотивацію до занять в секції з фітнесу студенток-першокурсниць НУВГП, які прийняли участь у дослідженні.

Методи та організація дослідження:

– в процесі дослідження використовувались методи математико-статистичного аналізу проведеного анкетування;

– дослідження організовано на базі НУВГП, до якого залучені студентки І курсу в кількості 45 респонденток, які займаються в секції з фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивація до занять фізичною культурою, як і будь який її вид, є системною та характеризується спрямованістю, стійкістю та динамічністю. Домінувати в ній можуть або внутрішні мотиви, які пов'язані зі змістом спортивної діяльності, її виконанням, або широкі соціальні мотиви [8]. Відокремлюють такі види мотивів до занять фізичною культурою у вищому навчальному закладі: оздоровчі, рухово-діяльнісні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвивальні, творчі, професійно-орієнтовані, адміністративні, психолого-значущі, виховні та культурологічні [10].

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовільнити сучасні потреби різних груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, здоровою, міцною. [6].

Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті

країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя. Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів. [1].

Отримані результати визначення мотивації до занять фітнесом студенток I курсу НУВГП подані у табл.1. Мотиву, який студентки обрали найбільшу кількість разів, присвоєно ранг 1, наступному 2 і т. д.

Таблиця 1

Ранжування провідних мотивів до занять з фітнесу студенток I курсу НУВГП

№ п/п	Мотиви	Кількість відповідей у відсотках %	Ранг
1	Займатися фітнесом – престижно	10	9/10/11
2	Тренування є одним з чинників гармонійного розвитку	30	5/6/7/8
3	Пропаганда здорового способу життя	30	5/6/7/8
4	Тренування сприяють фізичному розвитку	30	5/6/7/8
5	Популяризація фітнесу	0	12
6	Отримання задоволення від тренувань	10	9/10/11
7	Корекція недоліків статури	60	3
8	Отримання розрядки після розумового навантаження	10	9/10/11
9	Підвищення стійкості до емоційних стресів	50	4
10	Активне дозвілля	70	2
11	Підвищити рухову активність	30	5/6/7/8
12	Навчитися новим вправам	90	1

Згідно табл.1 «навчитися новим вправам» є пріоритетним мотивом для занять фітнесом, 90% опитаних віднесли його на перше місце. 70% респондентів такий мотив, як «активне дозвілля» поставили на другу позицію. Третім – 60% за значущістю, виявився мотив «корекція недоліків статури».

«Підвищення стійкості до емоційних стресів» студентки винесли на четверту позицію – 50%. Однакові ранги отримали наступні мотиви «тренування є одним з чинників гармонійного розвитку», «пропаганда здорового способу життя», «тренування сприяють фізичному розвитку», «підвищити рухову активність». Кількість їх виборів складає 30%. Менш популярними мотивами виявилися: «займатися фітнесом – престижно», «отримання задоволення від тренувань» та «отримання розрядки після розумового навантаження». 10% респондентів поставили їх на дев'яту, десятю та одинадцяту позицію відповідно.

Слід зазначити, що мотив «популяризація фітнесу» не обрали жодна студентка. Що говорить про повне нерозуміння власного прикладу популяризації занять.

Висновки. Проранжовані мотиваційні чинники свідчать про те, що найпопулярнішим до занять фітнесом серед студенток I курсу є мотив «навчитися новим вправам».

Результати дослідження доводять, що пізнавально-розвивальні та оздоровчі мотиви є пріоритетними серед учасниць анкетування.

У перспективі передбачається дослідити мотиваційні чинники до занять з фітнесу студенток-старшокурсниць НУВГП.

Література

1. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
2. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
3. Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'я-формулюючої технології / Л. Михно // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. у-ту ім. М. Коцюбинського, Житомирського держ. у-ту ім. І. Франка. Випуск 1. Вінниця: ТОВ «Планер» 2016. – С. 128–132
4. Приходько В. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу. / В. Приходько, С. Чернігівська. // Спортивний вісник «Придніпров'я», 2016. – №1. – С. 215 – 220.
5. Петрук Л.А. Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. / Л.А. Петрук, О.В. Сініцина, О.В. Сотник, І.Д. Бірук. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). - К.:Вид-но НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. – Вип. 3(111)19. – С. 127–132.
6. Практична енциклопедія. Фітнес для сучасної жінки [з англійської]. М.:Ексмо, 2004. 153. 241 с.
7. Сайдаков П. В. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності студентів [Текст] / П. В. Сайдаков, Н. М. Куліш // Молодий вчений. – 2015. – №5. – С. 173–175.
8. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : дис. докт. пед. наук : 13.00.04 / Л. П. Сущенко. – К., 2003.– 650 с.
9. Сотник Ж.Г. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. / Ж.Г. Сотник, Я.І. Кравчук, О.В. Сотник. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз.

культури (фіз. культура і спорт). - К.: Вид-но НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. – Вип. 8(139). – С. 94-97.

10. Nagovitsyn R. S. Modernizatsiya zanyatiy fizicheskoy kulturoy v nefizkulturnom vuze dlya uspeshnogo formirovaniya motivatsionno-tsenostnogo otnosheniya studentov k fizikurno-sportivnoy deyatel'nosti / R. S. Nagovitsyn, I. V. Ipatov // Vestnik Kazanskogo tehnologicheskogo universiteta. – 2011. – Vyp. 24. – S. 289-2

References

1. Ivashchenko L. Ya., Blahyi A. L., Usachev Yu. A. (2008). Health related fitness programming. Kyiv: Scientific World. P. 198.

2. Kupchynov R. I. (2004). Formation of healthy lifestyle of student's youth: Manual for instructors and curators of the secondary specialized and higher educational establishments. Minsk: Computer Information Center of the Ministry of Finance, 211 p.

3. Mykhno L. (2016). Changes in the level of the physical health of the primary school-aged children under the influence of experimental health-forming technology. Physical culture, sports and health of the nation: Collection of research papers of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Zhytomyr Ivan Franko State University. Issue 1. Vinnytsia: Planer LLC. P. 128–132.

4. Prykhodko V., Chernihivska S. (2016). On the need for determination of "Physical education" position in the reform of the native higher school in the meaning of competency-based approach. Sports Bulletin of Prydniprovia. No. 1. P. 215 – 220.

5. Petruk L. A., Sinitsyna O. V., Sotnyk O. V., Biruk I. D. (2019). The most popular sports sections among the first-year students. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: NPDU. Issue 3(111)19. P. 127–132.

6. Practical encyclopaedia. Fitness for a modern woman [from English]. Moscow: Eksmo. 2004, 241 p.

7. Saidakov P. V., Kulish N. M. (2015). The influence of the most popular sports games in higher educational establishments on the development of students' motor activity. Young Scientist. No. 5. P. 173–175.

8. Sushchenko L. P. (2003). Theoretical and methodological foundations of vocational training of future specialists of physical education and sports in the higher educational establishments: thesis paper of the Doctor of Education: 13.00.04. Kyiv, 650 p.

9. Sotnyk Zh. H., Kravchuk Ya. I., Sotnyk O. V. (2021). Formation of motivation for sports at the stage of primary training. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: NPDU. Issue 8(139). P. 94–97 (professional edition).

10. Nahovitsyn R. S., Ipatov I. V. (2011). Modernization of physical education classes in a non-sports higher educational establishment for the successful formation of motivational and value attitude of students to physical education and sports activities. Bulletin of Kazan Technological University. Issue 24. P. 289.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).25

УДК: 796.814; 614.2+616.12–008.331.1

Солодка О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту*

Осіпов В. М.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації
Бердянського державного педагогічного університету,*

Томіч Л. М.,

*кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київського національного університету технологій та дизайну,*

Гнатюк В. В.,

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації
Бердянського державного педагогічного університету,*

Кусовська О. С.,

*старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*

Кулаков Д. В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова*

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВІТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТЕНЗИВНОГО КРИЗУ

Відповідно до результатів низки попередніх досліджень у обраному напрямі наукової розвідки, членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням розроблення і подальшої апробації програми фізичної терапії одноборців-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу – присвячено недостатню