

L.Y. Ping, T. Chua // Biomed. Eng. Onlain. – 2004 Jul 20. –3(1) –P. 24.

6. Borresen J, Lambert MI. Quantifying training load: a comparison of subjective and objective methods. Int J Sports Physiol Perform. 2008;3:16–30.

7. Lucia A, Hoyos J, Perez M, et al. Heart rate and performance parameters in elite cyclists: a longitudinal study. Med Sci Sports Exerc. 2000;32:1777–1782. doi: 10.1097/00005768-200010000-00018.

8. Kentta G, Hassmen P. Overtraining and recovery. A conceptual model. Sports Med. 1998;26:1–16. doi: 10.2165/00007256-199826010-00001.

Градусова Н.В., Кузьменко Н.В.
Національний Технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сікорського

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наведені результати анкетування студентів з питань мотивації тих, хто навчається, до занять фітнесом в процесі фізичного виховання. В опитуванні брали участь студенти різних факультетів. Встановлено, що більшість опитуваних студентів не займались фітнесом до вступу в вищий навчальний заклад (ВНЗ). Головними мотивами до занять фітнесом є підвищення рівня власної фізичної підготовленості та відчуття впевненості в собі, а також розвиток спеціальних професійно важливих фізичних якостей, які в майбутньому будуть сприяти професійній діяльності студентів. Показано, що фітнесом в ВНЗ займаються 13,82 % студентів. Безперечними лідерами є плавання – 18,37 % та атлетична гімнастика – 17,19%. Також користуються популярністю спортивні ігри – 26,77 % (футбол, баскетбол, волейбол, теніс). Також відвідуються секції спортивної гімнастики, боротьби, боксу, туризму, легка атлетика.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, фізична підготовка, різновиди фітнесу, мотивація навчального процесу.

Приведены результаты анкетирования студентов по вопросам мотивации обучающихся к занятиям фитнесом в процессе физического воспитания. В опросе принимали участие студенты разных факультетов. Выявлено, что большинство опрошенных не занимались фитнесом до поступления в высшее учебное заведение. Главными мотивами к занятиям фитнесом являются повышение уровня собственной физической подготовленности и чувство уверенности в себе, а также развитие специальных профессионально важных физических качеств, которые в будущем будут способствовать профессиональной деятельности студентов. Показано, что фитнесом в вузе занимаются 13,82 % студентов. Безусловными лидерами являются плавание – 18,37 % и атлетическая гимнастика – 17,19 %. Также пользуются популярностью спортивные игры – 26,77 % (футбол, баскетбол, волейбол, теннис). Также посещаются секции спортивной гимнастики, бокса, борьбы, туризма.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, физическая подготовленность, разновидности фитнеса, мотивация учебного процесса.

The results of the survey of students to motivate students to fitness training in physical education. The survey involved students different faculties. Found that most respondents were not engaged in fitness to enter a higher educational institution. The main motivation for fitness sessions are to improve their physical fitness and self-confidence, as well as the development of special vocational important physical qualities, which in the future will contribute to professional students. It is shown that fitness in high school students engaged in 13.82%. Absolute leaders yavlyayutsya swimming - 18.37% and athletic gymnastics - 17.19%. Also popular sports games - 26.77% (football, basketball, volleyball, tennis). Also visited section of gymnastics, boxing, wrestling, and tourism.

The rapid growth of the health-improving physical culture and sport for all leads to the emergence of new terms and concepts. In recent years, a number of new terms have appeared in the fitness physical culture: aerobics, slide aerobics, spinbike aerobics, fitball, stretching, pilates, shaping, aqua-aerobics and others.

The most widely used term "fitness", which firmly entered the popular, journalistic and methodological literature, however, has no clear scientific substantiation in the domestic field of physical education and sports.

Keywords: health physical education, physical fitness, variety of fitness, motivatsiya academic process.

Актуальність. Стрімке зростання сфери оздоровчої фізичної культури і спорту для всіх призводить до появи нових термінів і понять. В останні роки з'явився цілий ряд нових термінів в оздоровчій фізичній культурі: аеробіка, слайд-аеробіка, спінбайк-аеробіка, фітбол, стретчинг, пілатес, шейпінг, аквааеробіка та інші.

Найбільш широке поширення набув термін «фітнес», який міцно увійшов в популярну, публіцистичну та методичну літературу, проте поки не має чіткого наукового обґрунтування у вітчизняній сфері фізичного виховання і спорту. Історично термін «fitness» з'явився ще в роки Першої світової війни в Англії, Франції, США у зв'язку з розвитком системи "Keer-fit", яка була спрямована на вдосконалення фізичної підготовленості хлопчиків в навчальних закладах. В програмах цього напрямку передбачався розвиток загальної фізичної кондиції і готовності в процесі перебудови фізичного виховання в школах [1.3.5]

Термін «фітнес» в 30-х роках прийшов на заміну термінів «фізична готовність» (physical efficiency) і «фізичний стан» (physical condition). У 1936 році в "Журналі здоров'я, фізичного виховання і рекреації» (США) була опублікована стаття Артура Стейхауза «Фітнес і суспільство» з першою згадкою терміна «фітнес» в науковій літературі.

В методологічних роботах по антропотехніці фітнес розглядається як загальна (а не тільки фізична) готовність людини до виходу з потоку життя і забезпеченню ефективності придатності в ситуаціях, які потребують мобілізації фізичних і

духовних сил. Крім того, в сучасній зарубіжній та вітчизняній літературі термін «фітнес» використовується досить широко в різних випадках:

1. Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) - оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Так, в одній з першої фундаментальної книги з фітнесу - «Комплексне керівництво по фітнесу і гарному самопочуттю», що вийшла у видавництві «Reader's Digest» в 1988 році, в зміст поняття фітнес входять: планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі і боротьба зі стресами і інші фактори здорового способу життя. В цьому плані загальний фітнес найбільше асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя [2.6]

2. Фізичний фітнес (Physical fitness) оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Вдосконалення фізичного фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям, у той час як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу (кардіореспіраторної витривалості - аеробний продуктивності, сили і силової витривалості, гнучкості та ін) збільшує ризик розвитку основних захворювань. В загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

- оздоровчий фітнес (Health related fitness), спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін);

- спортивно-орієнтований або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness), спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

- спортивний, атлетичний фітнес (Athletic fitness), спрямований на досягнення загальної фізичної підготовленості, перш за все для успішної спортивної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

3. Фітнес-рухова активність спеціально організована в рамках фітнес-програм і передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аква-аеробікою, вправами для корекції маси тіла та ін

4. Фітнес - оптимальне фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. В цьому плані фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та інші.

5. Фітнес як вид спорту, заснований на виконанні елементів зі спортивної та художньої гімнастики, а також акробатики. Існує система міжнародних змагань з фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB) [4.7]

Фітнес – це офіційно визнаний вид спорту, що не входить в програму Олімпійських ігор, також розроблена система нормативних вимог по присвоєнню спортивних розрядів і звань з фітнесу. В Україні розвитком фітнесу, як виду спорту, займаються ряд організацій - Українська федерація фітнесу, Українська федерація спортивної аеробіки та фітнесу, Українська федерація бодібілдингу та фітнесу та інші.

Всезагальний і гармонійний розвиток студентів, який створений на нормах, цінностях, сенсі життя змінює адаптивні можливості організму особистості та існування через формування здорового способу життя. У цивілізованих країнах здоровий спосіб життя - це дуже модно, популярно і актуально.

В Україні існує різноманітні оздоровчі фітнес - центри, клуби, які надають послуги, що включають в себе фітнес - програми і технології. В основі цих фітнес - програм лежать нові наукові розробки та сучасні технології в галузі фізичної культури і спорту. Заняття за сучасними фітнес - програмами і технологіями обумовлює наявність спеціального додаткового обладнання, а також використання нових методик в освоєнні рухових навичок. Завдяки різноманітності, існує можливість підібрати для себе індивідуальну програму, яка підходить саме до даної людини в залежності від рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та поставленої мети. Різноманітність і постійне оновлення фітнес - програм для досягнення таких якостей як витривалість, гнучкість, сила, координація рухів а також високий емоційний фон занять разом з музичним супроводом дозволяють протягом тривалого часу підтримувати високий рейтинг серед інших видів фізичної культури.

Таким чином, в сфері використання рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє з достатньою повнотою включити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), рекреаційні та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях [5.6]

На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його на інші сфери галузі «Фізичне виховання і спорт», зокрема - на державну систему фізичного виховання в навчальних закладах. Так, одним із кращих посібників з фізичного виховання є підручник, виданий у 1999 році видавництвом "Human Kinetics", що має назву «Фізичне виховання для фітнесу»; у багатьох вузах створені групи фітнесу та фітнес-центри, та й сам процес фізичного виховання орієнтується на цілі, адекватні до поняття «фітнес».

Аналізуючи публікації з питань соціальної ролі оздоровчої фізичної культури та фітнесу, можна відзначити наступні методологічні позиції:

В основі традиційного, історично сформованого підходу до оздоровчої фізичної культури людська особистість розглядалася в якості засобу досягнення соціальної мети, але не мети, заради якої облаштовується все суспільне життя [2.5] Якщо раніше в суспільстві панував життєвий простір, орієнтований на роботу і такий, що припускав використання вільного від роботи часу головним чином для отримання нового потенціалу для виробничих цілей, то в даний час все більшого поширення набуває так зване гедоністське уявлення про життя, згідно з яким робота розглядається лише, як необхідність для створення засобів використання дозвілля, рекреації і, в тому числі, фізичного виховання в його оздоровчо-рекреативних формах.

Практична реалізація цих двох підходів до розгляду ролі людини в суспільстві в системі фізичного виховання зводиться, в першому випадку - в існуванні і спробах зберегти колишні організаційні форми оздоровчої фізкультури - спортивні клуби з переважанням нормативно-заданих видів рухової активності, орієнтованих на вирішення завдань суспільства - підвищення продуктивності праці, фізичної працездатності. В другому ж випадку, оздоровча фізична культура

здійснюється в «клубних» організаційних формах-центрах здоров'я, фітнес клубах, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу роботу в суворій відповідності з різними інтересами і потребами тих, хто займається.

Так, в деяких дослідженнях показано, що підсумковим «продуктом» рухової активності в багатьох формах її використання далеко не завжди є підвищення біологічних, фізичних характеристик людини. Велику роль в реалізації інтересів різних груп населення засобами фітнесу грає якраз можливість реалізації соціальних та інших потреб, не пов'язаних безпосередньо з розвитком функціональних можливостей.

Мета, завдання роботи, матеріал та методи

Мета роботи полягає в дослідженні мотивації та в теоретичному обґрунтуванні науково – методичних підходів до занять фізичним вихованням в цілому та фітнесом зокрема.

Завдання дослідження

1. Здійснити аналіз доступних літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з питань мотивації та спрямованості студентів до занять фізичними вправами.
2. Визначити рівень мотиваційної спрямованості студентів до занять фітнесом в процесі фізичного виховання.
3. З'ясувати ступінь популярності фітнесу серед інших видів рухової активності студентів в технічному вузі.

Методи дослідження

1. Аналіз науково – методичної літератури.
2. Аналіз відеоматеріалів та фітнес – програм, анкетування, педагогічні спостереження, опитування, узагальнення практичного досвіду, інформація в мережі «Інтернет»

Результати дослідження

Анкетування проводились на базі кафедри фізичного виховання Міжвузівський медико – інженерний факультет НТУУ «КПІ». В опитуванні приймали участь студенти всіх факультетів. Вік студентів – 19 – 22 роки. Всі ті, хто займається фітнесом, віднесені до основної медичної групи. Обробка результатів анкетування показала, що абсолютна більшість студентів (91,5 %) вважають заняття фізичною культурою обов'язковою частиною навчального процесу в вищому навчальному закладі.

До вступу в вищий навчальний заклад в різних спортивних секціях займалось 13 % опитуваних; в гуртках різного напрямку (танці народні, класичні, спортивні та інші) займалось 9 %; 78 % ніколи не займалися фітнесом. На питання щодо вибору фітнеса як засобу фізичного виховання, 39 % респондентів відповіли, що займаються фітнесом для підвищення своєї фізичної підготовленості; 25 % - заради задоволення; 10 % - для впевненості в собі; 18 % - для того, щоб набути спеціальних рухових навичок, які будуть сприяти професійній діяльності респондентів; 6 % - заради отримання заліку та 2 % назвали інші причини.

Для визначення ступені популярності заняттям фітнесом було оброблено документацію стосовно кількості студентів у групах за обраними видами спорту за 2010-2011 навчальні роки, і були виведені середні показники (табл. 1)

Таблиця 1

Кількість студентів, які займаються в основних відділеннях

Вид спорту	Кількість тих, хто займається	%
Плавання (з них 472 людини вивчають плавання на 1-2 курсі)	1720	18,37
Атлетична гімнастика	1610	17,19
Фітнес – шейпінг	1294	13,82
Футбол	825	8,81
Великий та настільний теніс	594	6,34
Аеробіка	578	6,17
Баскетбол	573	6,12
Волейбол	515	5,50
Спортивна гімнастика	481	5,13
Бокс	425	4,54
Боротьба (класична, вільна) самбо, карате	390	4,16
Туризм	356	3,80

Результати проведеного дослідження показали, що популярними серед студентів є заняття фітнесом (13,82%), аеробіка (6,17%), спортивна гімнастика (5,13%). Лідерами є: плаванням (18,37%), атлетична гімнастика (17,19%), також великою популярністю користуються і ігрові види спорту футбол (8,81%), баскетбол (6,12%), волейбол (5,50%).

Висновки. Проведені дослідження показали, що мотивація студентів до занять фітнесом є важливим чинником в навчальному процесі з фізичного виховання в технічному навчальному закладі.

Основними мотиваційними чинниками до занять фітнесом є підвищення фізичної підготовленості, задоволення та відчуття впевненості в собі. В НТУУ «КПІ» фітнес є досить популярною формою занять фізичною культурою. За даними проведеного дослідження при виборі виду спорту для занять фізичним вихованням перевагу фітнесу надають 13,82% студентської молоді.

В результаті проведеного анкетування було з'ясовано, що 94,4% студентів вважають заняття фізичними вихованням обов'язковою частиною навчального процесу у вищому навчальному технічному закладі. Потрібно, щоб були умови для створення мотивів, що обумовлюють перехід від зовнішніх регуляторів потреб і мотивацій у внутрішнє переконання, тобто самоусвідомлення потреби занять фізичними вправами і окремим видом спорту, до занять особливої зацікавленості з усвідомленням суцільно – значущих цілей та потреб в конкретному виді діяльності. Таким чином, основним фактором формування позитивної мотивації студентів до фізичного виховання повинна бути її внутрішнє освідомлення і прийняття.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Потребово – мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т. Ю. Круцевич, О. Підлісний // Теорія і методика фізичного виховання та спорту – Науково – методичний журнал - № 2 – 2008 – с. 69 – 73.
2. Лаврухина Г. М. Фитнесс: Учебно – методическое пособие / Г. М. Лаврухина – СПб.: ГАФК имени Лесгафта, 2002 – 42 с.
3. Раевский Р. Т., Канишевский С. М., Рыбковский А. Г. Физическое совершенствование студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения / Теорія та практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. Донецьк, ДонНУ – 2008 – с. 145 – 151.
4. Тавеліна А. О. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності «Фізична культура» / А. О. Тавеліна, А. К. Тарасова // Збірник наукових праць з фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України» - Львів, 2008 – Випуск 12 – Том 4 – с. 218 – 221.
5. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс – К.: Олимпийская литература, 2004 – 575 с.
6. Cureton T. K. Physical fitness and dynamic health / T. K. Cureton – New York – Dial Press – 1995.
7. Epstein L. H., Wing R. R., Thompson J. K., Griffen W. Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. – Behavior Modification, 4, 465 – 479.
8. Klafs C. E., Arnheim D. D. Modern principles of athletic training. St. Louis.
9. Wade Jenifer / Personal Training / Fitness – für ein neues Lebensgefühl – Munchen, 1996 – 160 s.

Гриб А. І.,

Українська академія друкарства,

Коритко З. І.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Проведено анкетування студентів I і IV курсу творчих спеціальностей з метою мотивації та їх інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять і процесу фізичного виховання у вищій школі. На основі анкетування зроблені висновки, що підхід до вирішення цієї проблеми має бути комплексним. Треба змінювати форму і зміст академічних занять з фізичної культури через низьку зацікавленість студентів до таких занять. Слід також продумати можливість отримання студентами пільг на користування спортивними клубами на час навчання у вишах для подолання негативних наслідків «шкільної» гіподинамії. Треба також збільшити кількість доступних спортивних секцій, в яких студенти зможуть займатись улюбленим видом спорту, обирати час занять і тренера.

Для підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою необхідно дати студентам належні знання про комплексний вплив фізичних навантажень на організм людини, про негативний вплив гіподинамії, про складові здоров'я та формування здорового способу життя.

Ключові слова: гіподинамія, здоров'я, студенти, фізичне виховання, мотивація.

Гриб А. І., Коритко З. І. Отношение студентов творческих специальностей к процессу физического воспитания у высшей школе. Проведено анкетирование студентов 1 и 4 курсов творческих специальностей с целью мотивации и их интересов к физкультурно-оздоровительным занятиям и процессу физического воспитания в высшей школе. На основе анкетирования сделаны выводы, что подход к решению этой проблемы должен быть комплексным. Нужно менять форму и содержание академических занятий по физической культуре из-за низкой заинтересованности студентов к таким занятиям. Следует так же продумать возможность получения студентами льгот на посещение спортивных клубов во время обучения в ВУЗе для снижения негативных последствий «школьной» гиподинамии. Так же нужно увеличить количество доступных секций, в которых студенты смогут заниматься избранным видом спорта, выбирая время занятий и тренера.

Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой необходимо дать студентам соответствующие знания про комплексное влияние физических нагрузок на организм человека, негативное влияние гиподинамии, а также о составляющих здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова. Гиподинамия, здоровье, студенты, физическое воспитание, мотивация.

Hryb A. I., Korytko Z. I. Attitudes of students of creative specialties to the process of physical education in higher school. A questionnaire was conducted for students of creative specialties in order to motivate their interests in physical education and health education and the process of physical education in higher education. Based on the questionnaire, it is concluded that the approach to solving this problem should be comprehensive. It is necessary to change the form and content of academic classes in physical culture due to the low interest of students in such classes. One should also consider the possibility of obtaining student privileges on the use of sports clubs while studying at universities to overcome the negative effects of "school" hypodynamia. It is also necessary to increase the number of available sports sections in which students can occupy their favorite sport, choose the time of training and the trainer.

In order to increase students' motivation to study physical education, students must have appropriate knowledge about the impact of physical activity on the human body, the negative impact of hypodynamia, on the components of health and the formation of a healthy lifestyle.