УДК 796.012

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Мкртічян О.А., Маракушин А.І.
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця

У статті розглянуті основні напрями формування мотивації до занять оздоровчим фітнесом у студентів ВНЗ. Визначена можливість застосування основних принципів оздоровчого фітнесу під час занять зі студентами. В системі вищої освіти пріоритет віддається їх інтелектуальному розвитку студентів на шкоду їх фізичному розвитку і здоров'ю. Мотивацією до занять оздоровчим фітнесом та її формування у молоді безперечно є підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, впевненості у собі, а також розвиток спеціальних професійно важливих фізичних якостей.

Ключові слова: мотивація, оздоровчий фітнес, навчальний процес.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Мкртичян О.А., Маракушин А.И.
Харьковский национальный экономический университет
имени Семена Кузнеца

Проанализирован и обобщен опыт применения современных оздоровительных технологий фитнеса в высших учебных заведений, направленный на формирование мотивации у студенческой молодежи к занятиям фитнесом. Определена сущность, компоненты и принципы современных оздоровительных фитнес-технологий. В системе высшего образования приоритет отдается интеллектуальному развитию студентов в ущерб их физическому развитию и здоровью. Мотивацией к занятиям оздоровительным фитнесом и ее формирование у молодежи бесспорно является повышением уровня их физической подготовленности, уверенности в себе, а также развитие специальных профессионально важных физических качеств.

Ключевые слова: мотивация, оздоровительный фитнес, учебный процесс.

© Мкртічян О. А., Маракушин А. И., 2017

FORMATION OF MOTIVATION FOR OCCUPYING CUMBERSOME FITNESS IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Mkrtichan O.A., Marakyshin A. I.

Kharkiv National University of Economics named after Semen Kuznets

The main directions of forming the motivation to exercise fitness to the students of higher educational institutions are reviewed in this article. The possibility of applying the basic principles of fitness during classes with students is determined. In the system of higher education, priority is given to intellectual development of students at the expense of their physical development and health. The motivation for fitness training and the motivation formation in young people is to increase their level of physical training, self-confidence and the development of special, professionally important, physical qualities.

Preservation and strengthening of health, increasing the level of physical fitness of students are the national problems of the present and they are among the important tasks for higher educational institutions of Ukraine. However, statistics show that the health of young people is deteriorating every year, and therefore all the specialists' forces should be directed to solve this problem. So, scientists determine that the main causes of the crisis in the physical culture, which occurred in the Ukraine, is the unsatisfactory state of the national system of physical education of the population, which does not meet modern requirements and international standards, the depreciation of the social prestige of physical culture, of sport, of a healthy people lifestyle; bureaucracy of all training and retraining units for specialists in the field of physical culture, sports, fitness, etc.; the residual financing for physical culture and sports development, etc. And, as a result of such state of the physical culture national system, there is a very low level of positive motivation for systematic physical education, sports and fitness in students of higher educational institutions.

Motivation is a dynamic process that manages the behavior of a person and determines his activity, the nature of actions, the stability of interest to continue actions' implementation. The formed motivation always leads to the implementation of activities as well as the activity can act as a source of motivation itself. The formation of a motivational beliefs, values, and goals in physical culture, physical self-improvement, the need for regular physical exercises are necessary.

Key words: motivation, health fitness, the process of physical education students.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Загальнодержавною проблемою сьогодення та одним із важливих завдань вищих навчальних закладів України є

збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Проте, дані статистики свідчать, що здоров'я молоді з кожним роком погіршується і тому слід спрямувати всі сили фахівців на вирішення цієї проблеми. Так, науковці визначають, що основними причинами кризи у галузі фізичної культури населення України, яка сталася в країні є незадовільний стан національної системи фізичного виховання населення, який не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам, знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя населення; бюрократія всіх ланок підготовки та перепідготовки кадрів зі спеціальності фізична культура, спорт, фітнес тощо; залишковий принцип фінансування розвитку фізичної культури та спорту тощо. Як результат такого стану національної системи фізичної культури, є дуже низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, оздоровчим фітнесом у студентів вищих навчальних закладів [1, 4].

Мета дослідження – здійснити аналіз підходів щодо формування мотивації до занять оздоровчим фітнесом у студентів.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння відомостей науково-методичної літератури з проблем формування мотивації до занять оздоровчим фітнесом серед студентів. Дослідження проводилося на основі анкетування, складеного з питань щодо мотивації студентів і їх занять оздоровчим фітнесом, а також з питань загального соціального плану, покликаних з'ясувати їхні суб'єктивні відчуття стану здоров'я, залежність від шкідливих звичок, які можуть негативно вплинути на результат і ступінь задоволення рівнем фізичної культури у ВНЗ.

Завдання роботи.

1. Визначити основні аспекти мотивації студентів щодо занять оздоровчим фітнесом.

2. Проаналізувати науково-педагогічну літературу.

3. Висвітлити особливості суб'єктивних відчуттів стану здоров'я, залежність від шкідливих звичок, які можуть негативно вплинути на результат і ступінь задоволенням рівнем фізичної культури у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивація - це динамічний процес, який керує поведінкою людини та визначає його активність, характер дій, стійкість інтересу до продовження їх реалізації. Сформована мотивація завжди призводить до реалізації діяльності, разом з тим і сама діяльність може виступати як джерело мотивації. Акишин Б.А. вважає, що для формування фізичної культури особистості необхідно використовувати різноманітні засоби фізичної культури. Для цього необхідно формування мотиваційно-ціннісного

ставлення до фізичної культури, фізичне самовдосконалення, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами. Загальновідомо, що метою фізичного виховання у вищих навчальних зпкладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених людей, професіоналів і фахівців у будь-якій галузі, здорових та фізично підготовлених. Отже, нові ефективні та привабливі форми занять оздоровчим фітнесом, доступні для студентської молоді, активно пропагують значення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, підвищення її розумової і фізичної працездатності [3].

Результати дослідження. Анкетування проходило серед студентів першого і другого курсу Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця. З 120 осіб, які відповіли на питання, 95 анкет були прийняти, а 25 анкет – ні, тому що були пошкоджені, або були мало інформативними. Так, результати дослідження представлені в діаграмах з коментарями. Відносно мала кількість студентів, які мають шкідливі звички, позитивно ставляться до занять оздоровчим фітнесом. В оцінках здоров'я також можна зробити висновок, що більшість опитуваних має дуже розмите уявлення про стан власного здоров’я. На жаль, здоров'я не є для них пріоритетом, тому що на момент опитування у них немає явних проблем зі здоров’ям.

Малюнок 1. Додаткові заняття студентів за результатами анкетування.

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що більшість опитуваних недостатньо інформовані про те, як заняття фізичною культурою впливають на їхнє здоров'я. Суб'єктивна оцінка занять фізичною активністю, що надається у ВНЗ, є досить позитивною на фоні тенденції занять спортом та все ж потрібно враховувати, що фактично їх недостатньо для повноцінних занять. Статистику з додаткових занять можна вважати позитивною. Практично всі студенти займаються додатковими заняттями, але, безсистемно або самостійно. Такі заняття звичайно несуть користь, але не в повній мірі, що заняття в секції, які спрямовані на систематичне зміцнення здоров'я студентів. У той же час, варто зауважити, що додаткові заняття компенсують недолік навантаження. Таким чином, студенти відвідують заняття

оздоровчим фітнесом з метою підвищення фізичної підготовленості -30%, лише щоб отримати залік -25 % та на жаль лише 10 % студентів хочуть підвищити свій загальноосвітній рівень, вивчити нові вправи та використовувати їх у системі самостійних занять.

До головних причин безсистемних занять, варто віднести в першу чергу лінощі і втому, відсутність мотивації та розуміння, що проблеми із здоров'ям часто виникають через нестачу фізичної активності.

Малюнок 2. Мотивації студентів до занять оздоровчим фітнесом

Відносно мотивацій простежується явна перевага трьох потреб - причин: естетична, фізіологічна, захисна. Ці мотивації спрямовані на самих себе, в той час як мотивації розвитку, реалізації, прагнення до позитивних емоцій, необхідність у тому, щоб вдосконалити себе - практично не задіяні. Це говорить про загальну слабку мотивацію в морально-особистісному плані студентів. Спрямування на моральний і особистісний розвиток студентіві, як основу гармонізації їхньої особистості, а значить і фізичної активності також – одна з головних задач під час занять оздоровчим фітнесом у ВНЗ.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

Слід відзначити, що загальний стан фізичної культури студентів є задовільним і навіть хорошим, але недолік знань про здоров'я і фізичну культуру, нерозуміння значимості фізичної активності в житті, брак мотивації, не дають можливості говорити про швидке поліпшення поточного стану. Потрібно проводити педагогічну роботу, коротко, але дохідливо і популярно пояснювати необхідність занять оздоровчим фітнесом. Студентів потрібно орієнтувати на

результат діяльності, застосовуючи тестування, виховувати внутрішню результативну мотивацію [2].

Даний аналіз результатів дослідження приводить до висновку, що, існуючий стан проведення занять з фізичного виховання у вузі в обсязі 2-х годин на тиждень перестав виконувати свої виховні, освітні та оздоровчи функції, тому слід звернути особливу увагу на зміст та певні мотивації до цих занять в загальній системі навчальної тижневої навантаження студентів у вузі. Це вимагає значного переосмислення і корекції змісту програм фізичного виховання і організаційних форм занять. Дані дослідження свідчать, що програма фізичного виховання у вузі мало сприяє формуванню реалістичних уявлень про фізичний розвиток студентів та їх уподобань. Оскільки студенти не можуть оцінити внесок фізичних вправ у вдосконалення власних можливостей і здібностей, при тому що занижені показники оцінки фізичної активності та фізичної підготовленості, тому загальна самооцінка фізичного розвитку зменшує значущість оздоровчого та освітнього ефекту занять з оздоровчого фітнесу. Ці тези узгоджується з результатами, які були отримані нами при анкетуванні студентів, де був відзначений низький рівень фізкультурної освіти.

Перспективи подальшого вивчення спрямовані на рекомендації викладачам щодо ефективності модернізаційних процесів у галузі оздоровчого фітнесу, передусім як впливають вони на рівень здоров'я, створення системи моніторингу для забезпечення якості освіти. Зокрема під час опитування значну увагу слід приділити питанням сприяння збереженню здоров'я, створенню сприятливого освітнього середовища та удосконалення професійного зростання молоді.

Список використаних джерел

1.Баліцька Є.П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. - №6 – С.3-6.

2.Безверхняя Г.В. Факторы, влияющие на формирование мотивации двигательной активности школьников. // Спортивний вісник Придніпров'я. - Дніпропетровськ: ДДІФКС, № 3-4, 2008. - С. 99-103.

3. Бугаев С.Г. Ценностные ориентации (на материале занятий по физической культуре). Дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 - Саратов, 2005. -156с.

4.Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2, С. 320-354.

5.Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу // Спортивний вісник Придніпров'я. - Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2008, № 3-4. - С. 103-107.

6. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник А.І.Босенко, С.А.Холодов, О.Г.Коваль; за редакцією П.Д.Плахтія.- Камянець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с.

7. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (на материале педвузов). Дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 - М.: РГБ, 2002. - 154с

8.Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод.посіб. / І.А.Усатова, С.В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання /за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т.2. - С.320-353.

10. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т.Хоули, Б.Дон Френкс. - К.: Олимпийская литература, 2004.- 375 с.

11. Earle, Roger. NSCA's Essentials of Personal Training. NSCA Certification Commission. 2004. pp. 162, 617.

12. Sharkey, B. Fitness and Health, 5th ed. Champaign, IL: Humain Kinetics, 2002. 240 p.

13. The National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA). Malek, M.N., D.P. Nalbon, D.E. Berger, and J.W. Coburn, Importance of health science education for personal fitness trainers. Journal of Strenjth and Conditioninj Research, 2002. 16 (1), p. 19-24.