

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Василий Быченко, Александр Оноприенко, Ольга Оноприенко
Черкасский государственный технологический университет

В статье авторами поднимается проблема побуждающая изменять требования к физической подготовленности студентов. Физическая культура и спорт является одним из крупнейших экономических и выгодных средств профилактики заболевания, укрепления организма, повышения умственной и физической работоспособности, сокращение экономических расходов от потерь рабочего времени при усталости или болезни, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, организации полноценного отдыха. Именно поэтому исследования и изучения мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями поможет преподавателям в дальнейшем производить правильное внешнее педагогическое воздействие, а также поможет в формировании у студентов устойчивого интереса к занятиям и осознание их необходимости для здоровья и поддержания хорошего самочувствия.

Ключевые слова. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов, потребность, средства физической культуры, физическая активность, физическое самосовершенствование.

WAYS OF RAISING STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT

Vasily Bychenko, Alexander Onopriyenko, Olga Onopriyenko
Cherkasy State Technological University

The authors formulate in the paper a problem of present times, which makes people change requirements to students' physical preparation. Physical education and sport are one of the greatest economical and beneficial means of preventing disease, strengthening of body, increasing mental and physical performance, reducing economic expenses from loss of working time because of fatigue or illness, increasing the level of physical development and physical preparation, organization of recreation. That is why the research and study of students' motivation to taking physical exercises will help teachers in future to perform the correct pedagogical influence and it will help to form in students the permanent interest to classes and awareness of their need for health and support of wellness.

Key words: Students' motivation to classes in physical training, need, means of physical training, physical activity, physical self-development.

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ OUTDOOR ФІТНЕСУ

Олександра Благій, Олена Андреева

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність пошуку оптимальних шляхів залучення різновікового контингенту до занять руховою активністю обумовлена низьким загальним станом здоров'я населення України, високим рівнем смертності та низькими показниками народжуваності. Однією з глобальних проблем медицини є значне перевищення чоловічої смертності над жіночою. Захворюваність, смертність і тривалість життя чоловіків і жінок розрізняються у всіх соціумах. Захворюваність серцево-судинної системи у чоловіків в 2,8 разів вище, ніж у жінок. В Україні смертність серед чоловіків працездатного віку вище в 3-4 рази, ніж у країнах ЄС [10].

Соціально-економічна нестабільність, зростання психоемоційної напруженості в сучасному суспільстві істотно збільшує вимоги до функціонального і фізичного стану працездатного населення. Збереження життя і здоров'я людей зрілого віку має велике значення, оскільки саме ця категорія населення володіє найбільшим трудовим і життєвим досвідом, що представляє особливу цінність для суспільства в цілому. Зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла у поєднанні з іншими несприятливими факторами і шкідливими звичками у чоловіків зрілого віку призводить до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань. За даними офіційної статистики

встановлено високі показники тимчасової втрати працездатності, обмеження фізичної та соціальної активності чоловіків зрілого віку [4, 10].

Аналіз джерел спеціальної літератури свідчить, що інтенсивність праці в умовах сучасного виробництва в 3 рази вище норми, обсяг інформації, який необхідно засвоїти, вимагає від працівників високої психологічної стійкості, тривалих нервових напружень, що потребує розробки та обґрунтування підходів щодо залучення їх до регулярної рухової активності з метою підвищення фізичного стану, зняття психоемоційної напруги та покращання розумової працездатності. Заняття оздоровчим фітнесом є одним з факторів, що позитивно впливає на фізичний стан і фізичну активність чоловіків у сучасному суспільстві. Фахівцями в області фітнесу та рекреації встановлено, що регулярні заняття з адекватним навантаженням розширюють функціональні та адаптивні резерви найважливіших систем організму людей зрілого віку [2, 7, 8, 9].

У зв'язку з цим пошук нових форм і засобів підвищення рівня фізичного стану і рухової активності осіб зрілого віку є важливим завданням сучасного суспільства [1, 3, 5]. Системний аналіз представлених у спеціальній науково-методичній літературі даних свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми розробки фітнес-технологій для осіб зрілого віку. Проте, незважаючи на велику кількість досліджень, проведених в останні роки вітчизняними та зарубіжними авторами щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з особами зрілого віку, в спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з використанням та оцінкою ефективності різних форм і засобів занять «Outdoor fitness», що набули широкого поширення у фітнес-клубах. Це обумовлює проведення спеціальних досліджень щодо вивчення впливу засобів оздоровчого фітнесу на показники фізичного та психоемоційного стану чоловіків.

Роботу виконано у відповідності з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 р. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012-2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

Мета дослідження – виявити вплив комплексної програми занять outdoor фітнесом на показники фізичного та психоемоційного стану чоловіків, зайнятих напруженою розумовою працею.

Методи та організація дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічні методи, соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування), антропометричні методи; фізіологічні методи, методи оцінки обсягу рухової активності; психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі дослідження нами було проведено констатувальний експеримент. У дослідженнях взяло участь 96 чоловіків першого періоду зрілого віку, зайнятих напруженою розумовою працею.

Результати проведеного нами дослідження підтвердили дані спеціальної літератури про низький рівень рухової активності. Нами було відмічено, що у робочі дні переважає рухова активність «сидячого рівня» 54,4% часу, а у вихідні «базового» - 45%.

За даними анкетування лише 4,2% опитаних регулярно (3 і більше разів на тиждень) займаються спеціально організованою руховою активністю. Серед основних чинників, які перешкоджають регулярному використанню спеціально організованої рухової активності респонденти наводять: брак вільного часу – 54,2%, незручне розташування спортивно-оздоровчих закладів – 25,0% . Серед

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

пріоритетних мотивів, які визначають регулярність використання рухової активності респонденти зазначають: 45,8% – «бажання зберегти і покращити здоров'я», 25,0% – «бажання краще виглядати», 12,5% – покращення психоемоційного стану.

Відмічено також психоемоційне напруження та низький рівень розумової працездатності чоловіків в кінці робочого тижня.

У результаті досліджень виявлено низький рівень фізичного стану у 12,5% чоловіків, осіб з високим рівнем фізичного стану не було виявлено взагалі. Напевно це обумовлено недостатнім рівнем сформованості ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю, про що наголошують 45,8% респондентів.

На основі проведених досліджень з урахуванням мотиваційних пріоритетів, показників психоемоційного та фізичного стану чоловіків розроблено комплексну фітнес-програму, завданнями якої було підвищення показників фізичного стану, зменшення психоемоційної напруги, покращення розумової працездатності, сприяння формуванню ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю.

Для вирішення поставлених завдань було відібрано засоби скандинавської ходьби та силового тренування з використанням тренажеру TRX. Заняття проводились 3 рази на тиждень тривалістю 40 хв, інтенсивністю 60-80% від ЧСС_{макс}.

Розроблену програму було впроваджено в режим дня 96 чоловіків, зайятих напруженою розумовою працею. Аналіз даних перетворюючого експерименту дозволяє зробити висновок про тенденцію збільшення обсягу рухової активності чоловіків як в робочі, так і вихідні дні (рис 1).

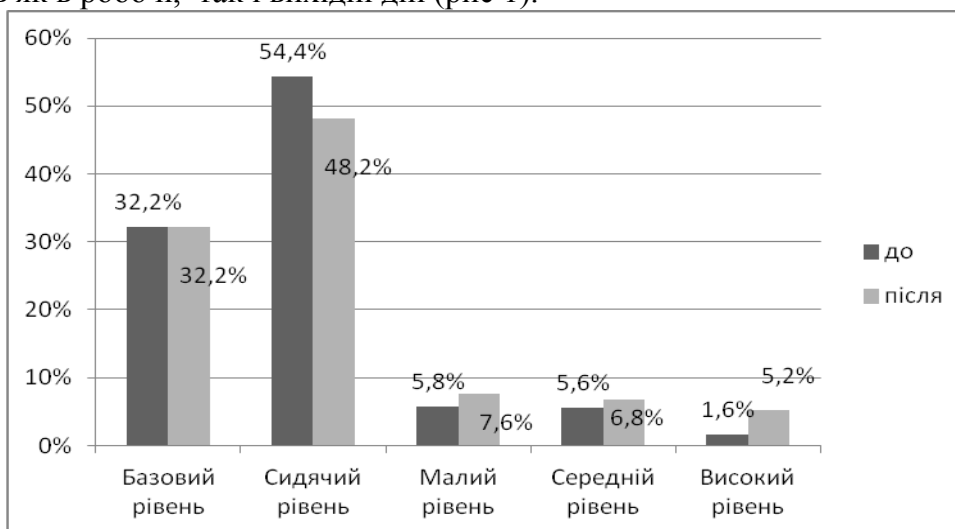


Рис.1. Динаміка рівня добової рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку до та після експерименту (n=96)

Так, відсоток часу із високим рівнем рухової активності збільшився на 8,4 %. Знизилися показники, що характеризують час, затрачений на малому та сидячому рівні. Спостерігалось також достовірне підвищення коефіцієнту рухової активності з $0,32 \pm 0,07$ до $0,49 \pm 0,09$ ум. од. та індексу рухової активності з $33,87 \pm 1,90$ до $36,31 \pm 1,43$.

Слід відзначити, що після проведення експерименту знизилася кількість чоловіків із низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану порівняно з вихідними даними (табл. 1).

Фізичний стан чоловіків першого періоду зрілого віку на початку та в кінці експерименту (n=96), (%)

Рівень фізичного стану	на початку експерименту	в кінці експерименту
низький	12,5 %	8,3 %
нижче за середній	16,7 %	12,5 %
середній	62,5 %	62,5 %
вище за середній	8,3 %	12,5 %
високий	0,0 %	4,2 %

У результаті проведеного дослідження було виявлено покращення показників психоемоційного стану та встановлено, що на початку експерименту спостерігалися показники самопочуття, активності і настрою, які відповідали низькій оцінці і знаходилися у межах 4,07-4,7 бала, наприкінці експерименту 4,9–5,22 бала (табл.2).

Таблиця 2

Психоемоційний стан чоловіків першого зрілого віку до та після експерименту (n=96)

Самопочуття		Активність		Настрій		Розкид між функціональними станами
\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	
на початку експерименту						
4,5	0,25	4,07	0,90	4,70	0,90	±0,28
в кінці експерименту						
4,90	0,74	5,14	0,53	5,22	0,55	±0,17

Спостерігались також достовірні зміни у показниках розумової працездатності, що проявляються в поліпшенні середніх показників у чоловіків – на 195 ум.од.

Відмічена також позитивна динаміка рівня сформованості ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя та заняття фізичними вправами (рис 2)

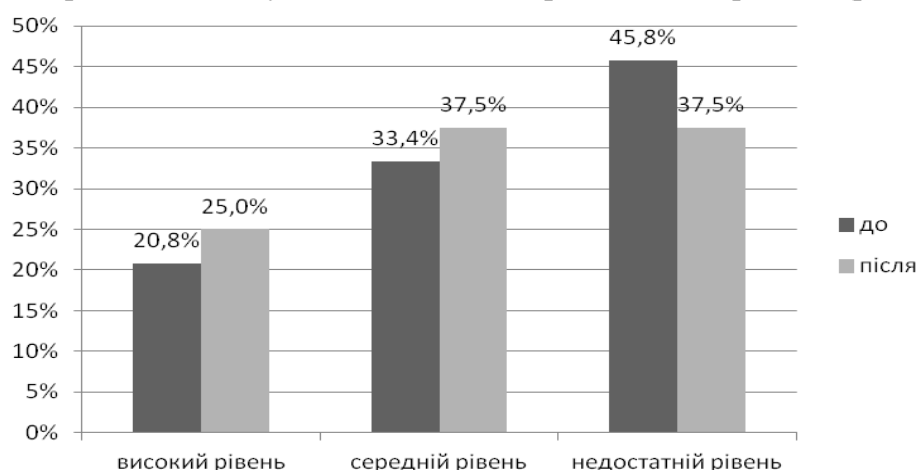


Рис.2. Динаміка рівня сформованості ціннісних орієнтацій чоловіків на ведення здорового способу життя і заняття фізичними вправами (n=96)

Проведені дослідження свідчать про ефективність впровадження програм outdoor фітнеса в режим дня чоловіків 22-35 років, зайнятих напруженою розумовою працею.

Висновки. Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що значним резервом для залучення кожної людини до рухової активності можна назвати підвищення різноманітності та якості послуг спортивно-оздоровчої індустрії. Форми та види

рухової активності повинні бути привабливими для людей та зручними у використанні.

Outdoor fitness – новий напрямок клубних занять, які проводяться поза межами приміщення. Для проведення тренувань «outdoor» використовується різне спортивне обладнання: амортизатори, TRX-петлі, спеціалізовані палки для ходьби та інше. До найбільш розповсюджених видів рухової активності, які застосовуються в програмах Outdoor Fitness належать: вправи з TRX-петлями, велопрогулянки, рухливі ігри, скелелазіння, катання на лижах, сноубордах, ковзанах, роликах, сплави на човнах, біг по пересічній місцевості, участь в аматорських забігах та марафонах. Це дозволяє зробити тренування емоційно насиченим, задовольнити потреби у відпочинку. Популярною серед різних груп населення також є скандинавська ходьба, яка здобула значної популярності серед фітнес послуг в світі і Україні.

В результаті дослідження встановлено низький рівень рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку. За даними анкетування лише 4,2% опитаних регулярно (3 і більше разів на тиждень) займаються спеціально організованою руховою активністю, в результаті чого відмічається психоемоційне напруження та низький рівень розумової працездатності чоловіків в кінці робочого тижня. Серед досліджених чоловіків першого періоду зрілого віку виявлено «низький рівень» фізичного стану у 12,5% осіб, «високого рівня» не було виявлено взагалі.

Ефективність запропонованої нами програми занять з використанням засобів скандинавської ходьби та силового тренування з використанням тренажеру TRX проявлялася у покращенні показників психоемоційного стану, розумової працездатності, рівня сформованості ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя та заняття фізичними вправами. Проведені дослідження свідчать про ефективність впровадження програм outdoor фітнеса в режим дня чоловіків 22-35 років, зайнятих напруженою розумовою працею.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням підходів щодо оптимізації рухової активності різних груп населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – №3. – С. 25-31.
2. Благій О.Л. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / Благій О.Л., Лисакова Н.М. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – №2. – С. 54-58.
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения. 2010 г. [Электронный ресурс]//www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/index.html.
4. Дутчак М.В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні / М.В. Дутчак // Актуальні проблеми фіз. культури і спорту : зб. наук. пр. / за ред. В.О. Дрюкова. – К.: Наук. світ, 2007. – № 12. – С. 47-53.
5. Имас Е.В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ. / Е.В. Имас., Дутчак М.В., Трачук С.В – К.: НУФВСУ, Олимпийская литература, 2013. – 528 с.
6. Крысюк О.Б. Северная ходьба как оздоровительная технология./ О.Б. Крысюк, А.В. Волков // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №3 (55). – С.47-49
7. Aigner A. Effects of Nordic walking and accordingly normal walking on heart rate and arterial lactate concentration. / Aigner A, Ledl-Kurkowski E, Harl S, Salzmann K. // Austrian J Sports Med. – 2004. – Vol. (3). – P. 32– 46.
8. Breyer Marie-Kathrin. Nordic Walking improves daily physical activities in COPD: a randomised controlled trial / Marie-Kathrin Breyer, Robab Breyer-Kohansal, Georg-

- Christian Funk, Nicole Dornhofer, Martijn A Spruit, Emiel FM Wouters, Otto C Burghuber, Sylvia Hartl // Respiratory Research. – 2010. – Volume 11, № 1. – P. 34-56
9. Thompson W.R. World wide survey reveals fitness trends for 2014. // ACSM Health Fitness J. – 2014 – № 16 (6) – P. 9-17
10. The World Health Statistics. 2014 г. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/en/

АНОТАЦІЇ

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ OUTDOOR ФІТНЕСУ

Олександра Благій, Олена Андрєєва

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У статті із застосуванням комплексу взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; педагогічні методи; соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування); антропометричні методи; фізіологічні методи; методи оцінки обсягу рухової активності; психодіагностичні методи; методи математичної статистики вивчено вплив комплексної програми занять outdoor фітнесом на показники фізичного та психоемоційного стану чоловіків, зайнятих напруженою розумовою працею.

Ефективність запропонованої нами програми занять з використанням засобів скандинавської ходьби та силового тренування на тренажері TRX проявлялася у покращенні показників психоемоційного стану, розумової працездатності, рівня сформованості ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя та заняття фізичними вправами. Проведені дослідження свідчать про ефективність впровадження програм outdoor фітнесу в режим дня чоловіків 22-35 років зайнятих напруженою розумовою працею.

Ключові слова: рухова активність, outdoor фітнес, скандинавська ходьба, тренажер TRX, чоловіки зрілого віку.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ПОЛОВОЙ ЗРЕЛОСТИ СРЕДСТВАМИ OUTDOOR ФИТНЕСА

Александра Благой, Елена Андреева

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В статье с применением комплекса взаимосвязанных методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; педагогические методы; социологические методы исследования (анкетирование, опрос); антропометрические методы; физиологические методы; методы оценки объема двигательной активности; психодиагностические методы; методы математической статистики изучено влияние комплексной программы занятий outdoor фитнесом на показатели физического и психоэмоционального состояния мужчин, занятых напряженным умственным трудом.

Эффективность предложенной нами программы занятий с использованием средств скандинавской ходьбы и силовой тренировки на тренажере TRX проявлялась в улучшении показателей психоэмоционального состояния, умственной работоспособности, уровня сформированности ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни и занятия физическими упражнениями. Проведенные исследования свидетельствуют об эффективности внедрения программ outdoor фитнеса в режим дня мужчин 22-35 лет, занятых напряженным умственным трудом.

Ключевые слова: двигательная активность, фитнес вне помещений, скандинавская ходьба, тренажер TRX, мужчины зрелого возраста.

OPTIMISATION OF MOTOR ACTIVITY MEN FIRST PERIOD OF MATURE AGE MEANS OUTDOOR FITNESS

Alexandra Blagyi, Elena Andreeva

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

To study effects of a comprehensive outdoor fitness program on indices of physical and psycho-emotional state of men involved in intense mental work the complex of interrelated research methods was used including theoretical analysis and generalization of literature data; pedagogical methods; sociological research methods (questionnaires, surveys); anthropometric methods; physiological

methods; physical activity assessment methods; psychodiagnostic methods; and methods of mathematical statistics.

The effectiveness of the fitness program proposed by us that involves Nordic walking and strength training on the TRX trainer was shown by the improved indices of psycho-emotional state, mental performance, and levels of value orientations on healthy lifestyle and physical activity. Our studies indicate the effectiveness of outdoor fitness program implementation in the daily routine of 22-35-year-old men engaged in intense mental work.

Key words: physical activity, outdoor fitness, Nordic walking, TRX trainer, adult men.

ПРИНЦИПИ ПСИХОФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Микола Борсук, Віталій Юденко, Галина Калишенко

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Системи психофізичного удосконалення, які створені на Сході, були народжені комплексом пов'язаних причин, характерних для даного регіону, даного часу. Можливість впровадження принципів психофізичного удосконалення східних єдиноборств в процесі вітчизняного фізичного виховання та спорту потребує детального вивчення і розробки поставленої проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний розвиток суспільства викликав зниження популярності і значення приватних військових шкіл і став поштовхом до пошуку нової системи фізичного виховання. Великий інтерес зараз в цих країнах викликають спортивні та оздоровчі напрямлення. Вони отримали широке розповсюдження. Але поряд з цим в Китаї є університет УШУ, в Японії інститут КОДОКАН, в яких вивчають і старовинні бойові стилі, розглядаються можливості використання основних їх психофізичних принципів при розробці нових методик тренувань в сучасних видах спортивних єдиноборств.

Несумнівні факти позитивного впливу на організм людини, на її психіку мають заняття карате-до, дзюдо, ушу, тхеквондо, айкідо та іншими східними єдиноборствами. Але разом з тим є негативні моменти, пов'язані з некомпетентністю викладача, його особистими якостями, невірним орієнтуванням занять. Викладач повинен бути не тільки тренером, але, в першу чергу, вчителем. Не всі тренери-викладачі під час тренувальних занять повною мірою використовують психофізичні принципи східних єдиноборств, що складавались віками.

В Японії існує карате-до, у нас деякі викладачі взяли тільки першу частину відкинувши головну частину - до (шлях життя) [1, 3, 6, 8]. Шлях – це, головним чином, правила етичної поведінки, а ці правила незмінні протягом тисячоліть. Багато вправ в східних єдиноборствах сильно впливають на психіку людини [1]. В цьому випадку особливо необхідна висока кваліфікація викладача. Складність і відповідальність у викладанні цього напрямку можливо порівнювати з роботою хірурга, що робить операцію на очах або серці, де незначна помилка може викликати важкі наслідки [2].

На даний час перед нами не стоїть дилема розвивати чи не розвивати в нашій країні ці системи. Вони вже давно розвиваються. Теоретичні і методичні основи сучасних східних єдиноборств формувалися переважно як спортивно-педагогічні дисципліни зі спрямованістю на технічну та тактичну підготовку, методику їх удосконалення. Це сприяло накопиченню матеріалу для поліпшення викладання різних видів єдиноборств у фізкультурно-спортивних закладах. Існують теоретичні розробки, які дозволяють використовувати деякі принципи східних систем при підготовці спортсменів різних спеціалізацій: боксерів, борців, легкоатлетів та ін. Методика психологічного тренінгу, яка використовується в східних системах єдиноборств, дозволяє сформувати сильний характер, особистість, стійкість до