

Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі

Балицька Є.П.

Національний університет фізичної культури і спорту України

Анотація:

Метою дослідження є визначення мотивів студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі. Наведені результати анкетування студентів I – II курсів з питань мотивації до занять фітнесом в процесі фізичного виховання. В опитуванні брали участь 182 студенти (173 дівчат та 9 хлопців) технічних факультетів. Встановлено, що більшість опитуваних студентів не займалися фітнесом до вступу в вищий навчальний заклад. 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 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.

Балицька Е.П. Мотивация студентов к занятиям фитнесом в техническом университете. Целью исследования является определение мотивов студентов к занятиям фитнесом в техническом университете. Приведены результаты анкетирования студентов I – II курсов по мотивации к занятиям фитнесом в процессе физического воспитания. В опросе участвовали 182 студентов (173 девушек и 9 юношей) технических факультетов. Установлено, что большинство опрошенных студентов не занимались фитнесом к вступлению в вуз. Главными мотивами к занятиям фитнесом является повышение уровня собственной физической подготовленности и уверенности в себе, а также развитие специальных профессионально важных физических качеств, которые в будущем будут способствовать профессиональной деятельности студентов. Показано, что фитнесом в вузах занимаются 13, 82% студентов. Несомненными лидерами является плавание – 18, 37% и атлетическая гимнастика – 17, 19%. Также пользуются популярностью спортивные игры – 26, 77% (футбол, баскетбол, волейбол, теннис). Также посещаются секции спортивной гимнастики, борьбы, бокса, туризма.

Balitskaya E.P. Students' motivation to fitness classes at technical university. The aim of the study is to determine the motives of students to fitness classes at technical university. The results of the survey of students I – II courses motivation for fitness classes in physical education. The survey involved 182 students (173 girls and 9 boys) of technical faculties. Found that most of the students have been studying fitness for entry the university. The main motivation for fitness training is to increase the level of physical fitness and self-confidence, as well as the development of special vocational important physical qualities, which in the future will contribute to the professional activities of the students. It is shown that universities are engaged in fitness in 13.82% of the students. Swimming is the clear leader – 18.37% and athletic gymnastics – 17.19%. Also popular are sports games – 26.77% (football, basketball, volleyball, tennis). Also are visited sections in gymnastics, wrestling, boxing, and tourism.

Ключові слова:

оздоровча фізична культура, фітнес, мотивація, навчальний процес.

оздоровительная физическая культура, фитнес, мотивация, учебный процесс.

improving physical education, fitness, motivation, educational process.

Вступ.

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 (Івашенко Л.Я., Круцевич Т.Ю., Левицький В.В., 1997; Дутчак М.В., 2002, 2009; Френк, Хоуллі 2005 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 для хлопчиків. (Кун Л., 1982).

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

© Балицька Є.П., 2013

doi: 10.6084/m9.figshare.714933

«фітнес» в науковій літературі (Левицький В.В., 2004; М.М.Булатова, 2007).

В методологічних роботах по антропотехніки 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 (Зінченко О.П., 1997, 1998; Теппер Ю.Н., 2006 і ін).

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. 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 (Howley E, Don Franks B. 1997, 2001, 2007).

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).

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.

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 [1, 3, 4].

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 ви-

ховання 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 (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, А.П. Душанін, В.П. Моченов, Б.І. Новиков, В.А. Пономарчук, А. Ц. Демінський, В.І. Столяров та ін.), 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 (Платонов В.Н., 2005, 2007).

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 [1, 3].

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 [Лисицька Т. С., 1997].

Так, в дослідженнях Lores D., Willis J., Campbel L. (1992) 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 [6-10].

Робота виконана за планом НДР Національного університету фізичної культури і спорту України.

Мета, завдання роботи, матеріал і 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 I – II курсів в технічному вузі.

Методи дослідження

1. Аналіз науково – методичної літератури.
2. Аналіз відеоматеріалів та фітнес – програм. Анкетування. Опитування.

Результати дослідження

Анкетування проводились на базі кафедри фізичного виховання Міжвузівський медико – інженерний факультет НТУУ «КПІ» з 10 вересня 2012 року по 15 січня 2013 року. В опитуванні приймали участь 182 студенти (173 дівчат та 9 хлопців) I та II курсів всіх факультетів. Вік студентів – 17 – 21 рік. 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).

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 усвідомлення і прийняття.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем мотивації студентів.

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

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. – 2008. – №2. – С. 69-73.
2. Лаврухина Г.М. Фитнес: Учебно-методическое пособие / Г.М. Лаврухина. – СПб., ГАФК имени Лесгафта. – 2002. – 42 с.
3. Раевский Р.Т. Физическое совершенствование студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения / Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский, А.Г. Рыбковский // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – №2. – 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. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К., Олимпийская литература. – 2004. – 575 с.
6. Cieslicka Mirosława, Napierala Marek, Pilewska Wiesława, Iermakov Sergii. Status of morphological and motor skills of girls participating in modern dance classes. //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2012, 10, С. 96-104.
7. Cureton T. K. Physical fitness and dynamic health / T. K. Cureton. – New York, Dial Press. – 1995.
8. Epstein L.H. Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures / L.H.Epstein, R.R. Wing, J.K. Thompson, W. Griffen. – Behavior Modification. – vol.4. – pp. 465-479.
9. Klafs C.E., Arnhem D.D. Modern Principles of Athletic Training. 5th ed. Mosby Co., St. Louis, 1981. – 200 p.
10. Wade Jenifer. Personal Training / Fitness – fur ein neues Lebensgefühl. – Munchen. – 1996. – 160 p.

Информация об авторе:

Балицкая Евгения Петровна: jivokost@mail.ru; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Цитуйте цю статтю як: 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. doi:10.6084/m9.figshare.714933

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 24.03.2013 г.
Опубликовано: 30.06.2013 г.

References:

1. Krucevich T.Iu., O. Pidlisnij O. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2008, vol.2, pp. 69-73.
2. Lavrukina G.M. *Fitness: Uchebno-metodicheskoe posobie* [Fitness: training manual], Sankt Petersburg, SAPC Publ., 2002, 42 p.
3. Raevskij R.T., Kanishevskij S.M., Rybkovskij A.G. *Teoriia i praktika fizichnogo vikhovannia* [Theory and practice of physical education], 2008, vol.2, pp. 145-151.
4. Tavelina A.O., Tarasova A.K. *Moloda sportivna nauka Ukrainini* [Young sport science of Ukraine], 2008, vol.12(4), pp. 218-221.
5. Edvard T. Khouli, B. Don. Frenks *Rukovodstvo instruktora ozdorovitelnogo fitnessa* [Health fitness instructor guide], Kiev, Olympic Literature, 2004, 575 p.
6. Cieslicka Mirosława, Napierala Marek, Pilewska Wiesława, Iermakov Sergii. Status of morphological and motor skills of girls participating in modern dance classes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2012, vol.10, pp. 96-104.
7. Cureton T. K. *Physical fitness and dynamic health*, New York, Dial Press, 1995.
8. 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*, vol.4, pp. 465-479.
9. Klafs C.E., Arnhem D.D. *Modern Principles of Athletic Training*. 5th ed. Mosby Co., St. Louis, 1981, 200 p.
10. Wade Jenifer. *Personal Training. Fitness – fur ein neues Lebensgefühl*, Munchen, 1996, 160 p.

Information about the author:

Balitskaya E.P.: jivokost@mail.ru; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Cite this article as: Balitskaya E.P. Students' motivation to fitness classes at technical university. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.6, pp. 3-6. doi:10.6084/m9.figshare.714933

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 24.03.2013
Published: 30.06.2013