УДК 796: 615.8-057.87

МОТИВАЦІЯ ТА ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА"

Аліса ТВЕЛІНА, Ганна ТАРАСОВА

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського
Інститут фізичної культури та спорту

Стаття присвячена питання формування у студентів спеціальності «Фізична культура» здорового способу життя та вивченню інтересів і мотивів до вдосконалення власного тіла засобами фітнесу. В статті представлені дослідження стану мотивації і зацікавленість до занять фітнесом, у студентів фізичного виховання.

Ключові слова: оздоровчий, фізичний фітнес, мотивація, зацікавленість, анкетування.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичний і оздоровчий фітнес сприяє зміцненню здоров'я, формуванню практичних та спеціальних рухливих навичок і умінь, що дозволяють розвивати здібності до інших предметів і наук, що допомагають орієнтуватися в життєвих ситуаціях і сприяють оволодінню обраної спеціальності. Засоби фізичної культури дають можливість у процесі занять формувати елементи здоров'я.

Переорієнтація педагогічних цінностей, що спостерігається в даний час, примушує відійти від вузької спеціальної підготовки фахівця і розвивати здібності до творчої діяльності.

У творчій педагогічній діяльності фахівець проявляє пізнавальну активність, може реалізовувати отримані знання і уміння в творчих процесах, що створює передумови до фізичного самовиховання, самовдосконалення і самореалізації [1, С. 45–47].

Специфікою фізичного виховання є задоволення потреби людини в знаннях про процеси її фізичного розвитку та формування і розвиток її фізичних здібностей (сили, спритності, витривалості та ін.), а також життєво необхідних навичок (ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання й ін.) [5, С. 4].

Сьогодні широко розповсюджене поняття «фітнес» не тільки охоплює широке коло питань, пов'язаних з фізичною активністю, рухливістю, але й відображає набагато ширше поняття – «здоровий спосіб життя». Метою оздоровчого (фізичного) фітнесу є досягнення і підтримка визначеного рівня фізичної підготовленості й зменшення ризику порушень стану здоров'я.

Оздоровчий фітнес базується на інтенсивних і динамічних вправах пов'язаних із силовими вправами та тренажерами, призначених для зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення функціональних можливостей організму та працездатності серцево-судинної і дихальної систем, зміцнення кістково-м'язового апарату і т. ін. [5, С. 10; 4].

Згідно Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби і фізичних вад [5, С. 7].

Заняття фітнесом підвищують настрій, навчають управляти емоціями, допомагають зняти напругу, що нагромаджується в процесі навчальних занять, роблять фігуру більш граціозної. Вони сприяють вдосконаленню фізичної підготовленості і рухової культури [2, С. 11; 4].

Існуюча система фізичного виховання у ВНЗ побудована на державних тестах, які не достатньо адаптовані до процесу формування самої фізичної культури і потребують свого

© Твеліна А., Тарасова Г., 2008

удосконалення. Результатом стають нормативні основи, за яких особа другорядна, а на перше місце виходить середній нормативний показник, не враховуючи індивідуальні особливості [3, С. 42].

Мета дослідження. Визначити місце і роль фітнесу в житті студентів, а також виявити мотиви та інтереси до занять з фітнесу.

Для проведення експерименту використовувалися наступні **методи досліджень**: соціологічні (анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилося у період з 2007 – 2008 рік. У дослідженні брали участь 270 студентів 1, 3, 5 курсів факультету фізичного виховання МДУ ім. В.О. Сухомлинського.

Результати анкетування про бажання студентів мати гарну тілобудову та гармонійний розвиток представлені в табл. 1

Таблиця 1

Ставлення студентів до гарної тіло будови

Відповіді на питання	1-й курс			3-й курс			5-й курс		
	x±m%	t	p	x±m%	t	p	x±m%	t	p
Так	90,91±5,48	0,17	<0,05	90,91±5,31	0,94	<0,05	88,64±5,74	0,14	<0,05
Ні	0±0	0	<0,05	0±0	0	<0,05	9,09±5,2	0,14	<0,05
Може бути	9,09±5,48	0,11	<0,05	9.09±5,31	0,26	<0,05	2.27±2,70	0,01	<0,05

Бажання студентів до занять фітнесом для формування гарної тілобудови наочно представлено на рис. 1.

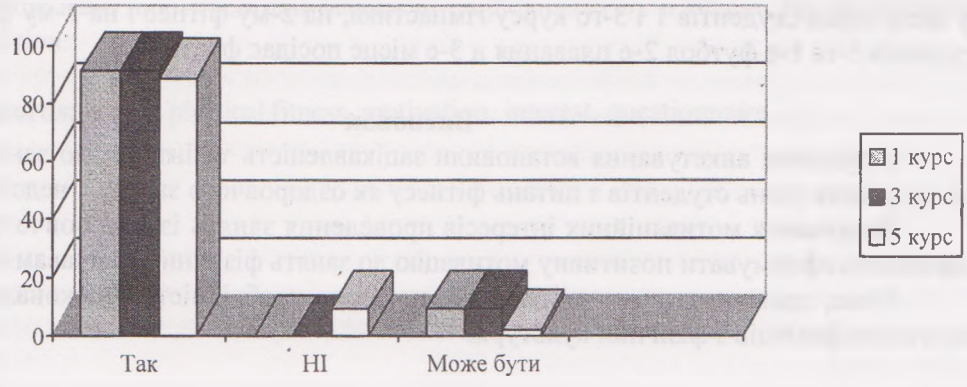

Рис. 1 **Визначення бажання мати гарну тілобудову**

Результати дослідження показують, що у студентів факультету фізичного виховання присутній інтерес до здорового способу життя та естетичне почуття. Тобто більшість студентів хотіли б удосконалювати власну тілобудову, що також є першим кроком у становленні фахівця з фізичного виховання. Але неоднорідність відповідей свідчить про більшу популярність засобів фізичної культури серед студентів першого і третього курсу оскільки в них ще формуються мотиви до майбутньої діяльності.

Анкетування встановило, що для гармонійного розвитку статури студенти обрали: гімнастика 1-й курс 37,27±9,22 %, t=0,34 при p<0,05; 3-й курс 36,36±8,88 %, t=0,44 при p<0,05; 5-й курс 18,18 при p<0,05; 6,98 %, t=0,43 при p<0,05; футбол 1-й курс 16,36±7,05 %,

t=9,41 при p<0,05; 3-й курс 18,18±7,12 %, t=0,33 при p<0,05; 5-й курс 7,83±7,83 %, t=0,30 при p<0,05; важка атлетика 1-й курс 10±5,72 %, t=0,25 при p<0,05; 3-й курс 4,55±3,85 %, t=0,13 при p<0,05; 5-й курс 7,55±3,77 %, t=0,14 при p<0,05; армлеслінг 1-й курс 1,82±2,55 % , t=0,09 при p<0,05; 3-й курс 1,52 %, дост. 2,26 %, t=0,06 при p<0,05; 5-й курс 0±0 %, t=0 при p<0,05; плавання 1-й курс 11,82±6,16, t= 0,18 при p<0,05; 3-й курс 12,12±6,06 %, t=0,19 при p<0,05; 5-й курс 20,45±7,30%, t=0,19 при p<0,05; гирьовий спорт 1-й курс 0,91±1,81%, t=0,08 при p<0,05; 3-й курс 4,55±3,85 % , t=0,17 при p<0,05; 5-й курс 9,09±5,20 %, t=0,11 при p<0,05; баскетбол 1-й курс 0,91±1,81 % , t=0,06 при p<0,05; 3-й курс 0±0 % , t = 0 при p<0,05; 5-й курс 6,82±4,56 % , t=0,08 при p<0,05; фітнес 1-й курс 21,82±7,88 %, t=0,23 при p<0,05; 3-й курс 21,21±7,55 %, t=0,37 при p<0,05; 5-й курс 15.91±6,62 %, t=0,29 при p<0,05, що більш наочно представлено на рис. 2.

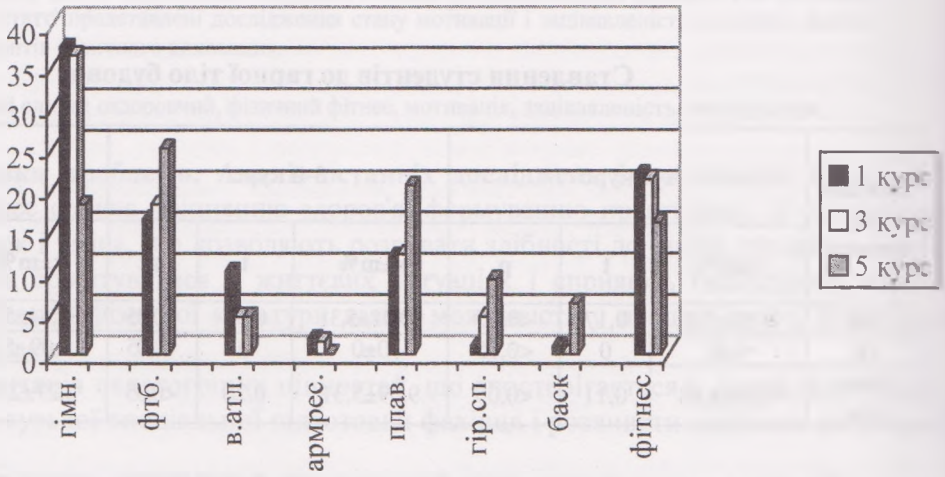

Рис. 2 **Визначення інтересу студентів до видів спорту**

Як бачимо з рис. 2, зацікавленість студентів розподілились наступним чином: на 1-му місці серед студентів 1 і 3-го курсу гімнастика, на 2-му фітнес і на 3-му футбол. Серед студентів 5-го 1-е футбол 2-е плавання и 3-е місце посідає фітнес.

Висновок

Результати анкетування встановили зацікавленість та інтерес до занять з фітнесу. Однак, рівень знань студентів з питань фітнесу як оздоровчого засобу є недостатнім.

Врахування мотиваційних інтересів проведення занять із оздоровчого фітнесу дає можливість сформувати позитивну мотивацію до занять фізичними вправами у ВНЗ.

Отже, проведене нами дослідження показало необхідність вдосконалення програм підготовки фахівців з фізичної культури.

Список літератури

1. *Гордійчук С.* Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Випуск 5. – Том 1. – С. 45–47.

2. Компоненты фитнеса // Фитнес ревю, 1997.–№ 1.–С. 11.

3. *Лубишева Л.И., Грузних Г.М.* О программных основах вузовского физкультурного воспитания // Теория и практика физ. культуры. – 1990.–№ 3 – С. 42–44.

4. *Хоули Эдвард Т., Б. Дон Френкс* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса – К.: Олімпійська література, 2004 – 375 с.

5. *Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Золотов А.В.* К 26 Фізична культура та формування здорового способу життя: Навчальний посібниик. – К.:КНЕУ, 2005. – 104 с.

МОТИВАЦИЯ И ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИТНЕСУ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ „ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Алиса ТВЕЛИНА, Анна ТАРАСОВА

Николаевский государственный университет им. В.А. Сухомлинского
Институт физической культуры и спорта

Аннотация. Статья посвящена вопросам формирования у студентов специальности «Физическая культура» здорового образа жизни и изучению интересов и мотивов к совершенствованию собственного тела средствами фитнесса. В статьи представленные исследования состояния мотивации и интереса к занятиям фитнессом, у студентов физического воспитания.

Ключевые слова: оздоровительный, физический фитнесс, мотивация, интерес, анкетирование.

MOTIVATION AND INTEREST TO EMPLOYMENTS ON FITNES OF STUDENTS OF SPECIALITY „PHYSICAL CULTURE"

Alice TVELINA, Anna TARASOVA

Mykolayev State University named after Sukhomlyns'ky
Institute of physical education and sport

Annotation. The article is devoted to the question of formation of healthy way of life and to the study of interests and reasons to perfection of own body facilities of fitness. The article presents researches of the state motivation and interest to employments by a fitness, for the students of physical education.

Key words: health, physical fitness, motivation, interest, questionnaire.