

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Марія Яровенко¹, Сергій Козіброцький²

¹Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua;

Вступ. Зараз проблема фізичної деградації нових поколінь стала цілком очевидною. Це велика загроза для суспільства в цілому, тому важливо якомога швидше знайти вихід із цієї ситуації. Збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них потреби у здоровому способі життя, вважається цілісним навчально-виховним процесом, заснованим на принципах системності, комплексності, єдності науки і практики.

Гармонійне поєднання оздоровчої, фізкультурно-спортивної діяльності у фізичному, духовно-моральному та творчому розвитку особистості закономірно сприяє формуванню у студентської молоді рухливості, творчості та активної діяльності.

Фітнес піднімає настрій, вчить боротися з емоціями, допомагає зняти стрес, який накопичується під час занять, робить фігуру більш витонченою. Він сприяє покращенню фізичного стану студентів [1].

Нині студентська молодь – це основний трудовий запас країни, саме її здоров'я і благополуччя визначає здоров'я і благополуччя нації [3]. Проте, практика показує, що стан здоров'я студентів не відповідає сучасним вимогам. Однією з основних причин, що впливають на здоров'я молоді, є рівень фізичної активності, оскільки більшість студентів позитивно-пасивно ставляться до фізичної культури, а близько 20 % – негативно ставляться до фізичних вправ, що свідчить про низький ступінь мотивації до занять спортом. Саме, низька мотивація до фізичної культури, знижує рухову активність, а це призводить до зниження рівня фізичної і розумової працездатності, фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів.

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, анкетування.

Результати дослідження. Виховання у студентів інтересу до занять фітнесом є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що у студентських роках відбувається перехід від природної потреби до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви і заохотити студентів до регулярних занять фізичними вправами. Отже, інтерес до занять фітнесом належить до мотиваційної сфери особистості. Його психологічною основою є внутрішня мотивація, яка виникає за умов зовнішньої мотивації: вимог викладача, визначення мети занять фітнесом, необхідності підготуватися до занять. Тобто, інтерес як внутрішній мотив діє на студентів силою своєї значущості та емоційної привабливості, яка є виразником естетичних потреб особистості.

Мотивація – це динамічний процес, що визначає поведінку людини та визначає її активність, характер дії, стійкість та зацікавленість у її продовженні. Сформована мотивація завжди веде до реалізації діяльності, водночас сама діяльність може функціонувати, як джерело мотивації. Для формування у студентів інтересу до фітнесу необхідно використовувати різноманітні методи. Це вимагає формування мотивації та серйозного ставлення до фітнесу, фізичного самовдосконалення, потреби у регулярних заняттях спортом. Загальновідомо, що метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є сприяння у підготовці гармонійно розвинутих людей, професіоналів і спеціалістів усіх галузей, які є здоровими та фізично підготовленими. Нові, ефективні та привабливі форми навчання учнівської молоді активно пропагують значення фітнесу для гармонійного розвитку особистості та підвищення її розумової та фізичної працездатності [2].

Для того, аби визначити стан мотивації студентів до занять фітнесом, ми провели опитування серед студентів. Опитування проводилося серед студентів першого та другого курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Результати анкетування засвідчують, що порівняно невелика кількість студентів мають шкідливі звички, проте позитивно ставляться до оздоровчої рухової активності. Оцінка стану здоров'я також показує, що більшість респондентів мають дуже туманне уявлення про власне здоров'я. На жаль, здоров'я для них не є пріоритетом, оскільки на момент дослідження у них немає явних проблем зі здоров'ям.

Майже всі студенти беруть участь у додаткових заняттях (рис. 1). При цьому слід зазначити, що додаткові заняття компенсують низьку рухову активність у студентів. Слід зазначити, що для підвищення фізичної підготовленості фітнесом займаються 40% студентів. Для того, щоб отримати залік чи екзамен – 25 %, і лише 10 % студентів хочуть покращити свою освіту, вивчити нові вправи та виконувати їх у системі самостійного виконання.



Рис. 1. Додаткові заняття фітнесом студентів за результатами анкетування

Висновки. Аналіз результатів показує, що більшість респондентів недостатньо усвідомлюють вплив фізичних вправ на їх здоров'я. Суб'єктивна оцінка рухової активності у закладах вищої освіти виявляється позитивною з огляду на спортивну тенденцію, але необхідно враховувати, що її фактично недостатньо для повноцінних занять. Позитивною можна вважати статистику щодо додаткових занять. Основними причинами безсистемного навчання є насамперед відсутність мотивації та розуміння того, що проблеми зі здоров'ям часто виникають, через низьку рухову активність.

Джерела та література

1. Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 20–25.
2. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ, 2017. № 7 (89). С. 19–22.
3. Тесліцький Ю. П., Кочурка С. О. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 462–465.