УДК 796.011.3-057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-202-210

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
асистент кафедри олімпійського і професійного спорту,
аспірантка ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.
lenashin1962@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>

МОТИВИ СТУДЕНТІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯМИ

В сучасний час в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров'я та фізичної підготовленості громадян, особливо студентської молоді.

В Україні до занять фізичною культурою та спортом залучено лише 13% населення. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначається, що на початку ХХІ століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (а це не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) – 33% населення (Іванов & Рубан, 2014).

Економічне і соціальне життя в Україні ставить високі вимоги до випускників вищих навчальних закладів. Разом з професійними вимогами до молодого фахівця висувуються конкретні вимоги щодо його фізичної підготовки. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що в нині стоять перед населенням країни, стосується і студентства. Негативні причини, які формують здоров'я студентської молоді: зайва вага, шкідливі звички, нераціональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища (Барно, 2010, с. 12).

Багатьма науковими дослідженнями було підтверджено поганий стан та прогресуючий рівень погіршення здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді (А. Драчук, Т. Круцевич, І. Боднар, О. Гладошук, Г. Грибан, О. Тимошенко, В. Бальсевич, В. Запорожанов, Б. Шиян та ін.).

Мета дослідження – аналіз науково-методичної літератури з питань дослідження та визначення основних мотивів і потреб студентів до занять різними фітнес-технологіями.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в останні роки спостерігається тенденція до впровадження в освітній процес закладів вищої освіти сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, різних видів

рухової активності, що сприяють відновленню сил, підвищенню рівня здоров'я здобувачів освіти у процесі професійної підготовки (Отравенко, 2019).

Н. Довгань зауважує, що фізична культура – це частина культури суспільства, яка спрямована на формування здорового способу життя, фізичного вдосконалення, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, духовного розвитку особистості. Вважаємо, що модернізація фізкультурної освіти в сучасній вищій школі повинна здійснюватись в напрямі її переорієнтації з пріоритетів фізкультурно-спортивних на фізкультурно-оздоровчі цілі й зміст, загальну рекреаційну функцію, гуманістичну, культуро-формувальну сутність фізкультурно-освітньої реальності, яка забезпечує умови формування культури здорового способу життя (Довгань, 2020, с. 56).

В даний час в системі фізичної культури розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик і оздоровчих програм. Технології в педагогічному процесі – це найбільш ефективний шлях досягнення кінцевого результату навчання, тому що він будується на індивідуальному, усвідомленому взаємодії викладача та здобувача з урахуванням підготовленості студента, процесу і оптимальним розподілом ресурсів (матеріальних, людських).

Сьогодні це творчий процес інтеграції різних знань і перетворення їх в технологічні педагогічні новації.

Фітнес-технології – це, насамперед, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових способів, заходів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання (Школа, 2017, с. 59).

Фітнес-технології займають особливе місце у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Заняття фітнесом мають великий оздоровчий ефект: впливають на фізичний розвиток, фізичне самовдосконалення, функції кровообігу, дихання і терморегуляції, стимулюють діяльність центральної нервової системи і вищих психічних функцій людини (Шинкарьова & Отравенко, 2020, с. 100).

Процес фізичного виховання студентів повинен бути спрямований на оволодіння руховими вміннями та навичками, розвиток фізичних якостей, необхідних для подальшої професійної діяльності та формування фізичної культури особистості.

Обов'язковою умовою в здійсненні фізкультурно-спортивної роботи зі студентами у закладах вищої освіти є облік ціннісних орієнтацій і позитивної мотивації до занять. Слід враховувати, що процес формування потреби до активних занять фізичними вправами і спортом

та здорового способу життя не може бути реалізований в повному обсязі без урахування їх бажань, спортивних інтересів і потреб. Досвід роботи у закладі вищої освіти свідчить про те, що найбільш затребуваними і цікавими для студентів є заняття з урахуванням їх потреб та інтересів в різних видах рухової активності. Саме тому багато студентів між обов'язковими заняттями фізичною культурою віддають перевагу заняттям в клубах, тренажерних залах, фітнес-центрах, басейнах тощо, вважаючи їх набагато цікавішими і кориснішими.

На сьогоднішній день з популяризацією та розвитком фітнес-індустрії вирішення проблеми залучення студентів до занять фізичною культурою в рамках навчальних занять може бути знайдено в можливостях використання різних сучасних фітнес-технологій.

Використання різних фітнес-технологій веде до вирішення таких завдань, як:

1) оздоровчі: розвиток функціональних властивостей організму, зміцнення і збереження здоров'я, профілактика захворювань, підтримання спортивної форми, підвищення рівня працездатності організму та ін.;

2) спортивні: комплексний розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність, швидкість), оволодіння великим арсеналом рухових умінь і навичок, досягнення найвищих спортивних результатів;

3) естетичні: корекція статури, можливість створення красивої, гармонійної фігури;

4) психологічні: позитивні емоції, виховання волевих якостей особистості, активний відпочинок, стресостійкість та ін.

Як показує практика, найбільш популярними є такі фітнес-технології: класична аеробіка, танцювальна аеробіка (латина, зумба, белліданс (танець живота) та ін.), степ-аеробіка, фітбол, силові напрямки фітнесу з використанням різних обтяжень, пілатес, фітнес-йога, аква-аеробіка, і набирають велику популярність технології кросфіта та ін.

Для визначення основних мотивів і потреб здобувачів до занять різними фітнес-технологіями нами було проведено опитування та анкетування студентів навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». В даних опитуваннях і анкетуванні взяли участь 67 студентів 1-4 курсів.

В результаті отриманих відповідей нами були виявлені мотиви студентів до занять сучасними фітнес-технологіями (рис. 1):

- корекція фігури;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей (сила, гнучкість, витривалість, спритність, швидкість);
- зміцнення здоров'я;
- придбання пластичності і краси рухів;
- підвищення працездатності;

- підвищення рівня функціональних можливостей організму;
- зміцнення основних м'язових груп тіла;
- придбання рухових умінь і навичок сучасних фітнес-технологій;
- активний відпочинок;
- впевненість в собі, самоствердження в колективі.

Рис. 1. Мотиви студентів до занять сучасними фітнес-технологіями

Зазначені студентами мотиви в заняттях фітнес-технологіями дозволили визначити характер основних установок і потреб. Більше половини опитаних (58,5%) вказали, що вдосконалення зовнішнього вигляду є для них головним мотивом в даних заняттях. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, координації рухів, швидкості, а також фізичної підготовленості, відзначили 28,2% студентів. Зміцнення здоров'я вважають важливим в заняттях фітнесом 22,4% опитаних. 18,2% студентів основним мотивом для даних занять вважають придбання пластики і краси в рухах. 17,8% з опитаних вважають, що заняття фітнесом дозволять їм підвищити працездатність під час навчальних занять. Істотним мотивом для 16,8% студентів є можливість підвищення рівня фізичної підготовленості. До істотних мотивів 11,4% студенток віднесли зміцнення м'язів. Придбання рухових умінь і навичок за рахунок оволодіння сучасними фітнес-технологіями виділили 14,6% з числа респондентів. З метою активного відпочинку і отримання позитивних емоцій заняття фітнесом розглядають 8,5%. 4,8% студентів вважають, що заняття фітнесом дозволять їм набути впевненості в собі й своїх силах. Перелік отриманих мотивів в повній мірі відображають інтереси і потреби сучасної молоді.

При виборі фітнес-програм, був відзначений факт того, що багато хто з опитаних віддавали перевагу не одній програмі, а відразу декільком видам, при цьому ставлячи їх в один ранг, відзначаючи бажання займатися різними програмами з однаковим бажанням і можливістю комплексного використання різних програм в одному занятті.

Наприклад, один із варіантів триденного тренувального режиму за програмою «Танцювальний фітнес» побудований таким чином:

- понеділок: танцювальна програма «Степ» + силові вправи (м'язи живота, стегон, сідниць, спини) + стретчінг + дихальні вправи;
- середа: танцювальна програма «Зумба» + силові вправи (м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки) + стретчінг + дихальні вправи;
- п'ятниця: танцювальна програма «Латина» + Фітбол + силові вправи (м'язи живота, стегон, сідниць, спини, дельтоподібні м'язи) + стретчінг + дихальні вправи (Шинкарьова & Матвєєва, 2020, с. 119).

Фактори, що сприяють ефективній реалізації фітнес-технологій на заняттях із фітнесу зі студентами у закладах вищої освіти:

1) фітнес-програма повинна сприяти формуванню у студентів свідомого ставлення до участі в ній;

2) комплекси вправ повинні складатися для певних груп студентів, враховувати їхню підготовленість та бути доступними; бажано враховувати специфіку спеціальності студентів, які займаються у ЗВО;

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно спиратися на конкретні цілі, які перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання тощо;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на кількість учасників. На першому плані постають потреби, мотиви й інтереси студентів, які займаються у секції фітнесу;

5) фітнес-програма повинна передбачати оцінку стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентів. До того ж тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитися через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до програми бажаючих займатися;

6) фітнес-програма повинна сприяти спілкуванню тих, хто займається, на фоні позитивних емоцій у процесі виконання вправ;

7) перед початком застосування фітнес-програми необхідно створити безпечні умови для студентів, узявши до уваги рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, необхідно підтримувати здорову конкуренцію, запобігаючи надмірній змагальності і пов'язаних із цим великих і значних навантажень на заняттях з фізичного виховання студентів (Довгань, 2020, с. 170).

Таким чином, комплексні фітнес-технології сприяють задоволенню потреб і мотивів студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, а також позитивно впливають на успішність і відвідування занять, тим самим забезпечуючи ефективність навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень потребують використання сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій у професійній підготовці майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

- 1. Іванов І. В.,** Рубан Л. А., Бурмакіна М. О. Порівняльний аналіз рівня функціонального стану серцево-судинної системи у студенток 1-4 курсів спеціалізації фітнес. *Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (21-25 квітня 2014 року, м. Одеса)*. С. 283–286. **2. Барно О. М.** Формування фізичного здоров'я майбутніх фахівців, складова частина сучасної вищої освіти. *Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство: матер. I-й Всеукр. наук.-практ. конф.* Кіровоград: КНТУ, 2010. С. 12–16. **3. Отравенко О. В.** Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4 (1). С. 100–107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107). **4. Довгань Н. Ю.** Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с. **5. Школа О. М.,** Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків: Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с. **6. Шинкарьова О. Д.,** Отравенко О. В. Фітнес у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів. *Фітнес & Здоров'я: матер. X Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (21 квітня 2020 р.); за заг. ред. О. М. Школи*. Харків, 2020. С. 98–101. **7. Шинкарьова О. Д.,** Матвєєва О. О. Обґрунтування ефективності занять танцювальною аеробікою на розвиток фізичних якостей студенток. *Сучасні тренди розвитку освіти: перспективи і здобутки: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 жовтня 2020 р.). Ч. І*. Одеса: Видавець Букаєв В. В., 2020. С. 118–120.

References

- 1. Ivanov, I. V.,** Ruban, L. A., & Burmakina, M. O. (2014). Porivnialnyi analiz rivnia funktsionalnoho stanu sertsevo-sudynnoi systemy u studentok 1-4 kursiv spetsializatsii fitness [Comparative analysis of the level of functional state of the cardiovascular system in students of 1-4 courses of fitness]. *Psykhologichni, pedahohichni i medyko-biolohichni aspekty fizychnoho vykhovannia – Psychological, pedagogical and medical-biological aspects of physical education*. (Pp. 283-286). Odesa [in Ukrainian]. **2. Barno, O. M.** (2010). Formuvannia fizychnoho zdorovia maibutnikh fakhivtsiv, skladova chastyna suchasnoi vyshchoi osvity [Formation of physical health of future specialists, an integral part of modern higher education]. *Zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia – zdorove suspilstvo – A healthy lifestyle – a healthy nation – a healthy society*. (Pp. 12-16). Kirovohrad: KNTU [in Ukrainian]. **3. Otravenko, O. V.** (2019). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist yak skladova yakisnoi profesiinoi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity [Health-preserving competence as a component of high-quality professional

training of higher education seekers]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences*, 4 (1), 100-107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107) [in Ukrainian]. **4. Dovhan, N. Yu.** (2020). Fizychnе vykhovannia здобувачів vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoї sportyvno-masovoї roboty [Fizychnе vykhovannia здобувачів vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoї sportyvno-masovoї roboty]. Irpin: Universytet DFS Ukrainy [in Ukrainian]. **5. Shkola, O. M., & Osipsov, A. V.** (2017). Suchasni fitnes-tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoї spriamovanosti [Modern fitness technologies for health and recreation]. Kharkiv: Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR [in Ukrainian]. **6. Shynkarova, O. D., & Otravenko, O. V.** (2020). Fitnes u rekreatsiino-ozdorovchii diialnosti studentiv [Fitness in recreational and health activities of students]. *Fitnes & Zdorovia – Fitness & Health*. (Pp. 98-101). Kharkiv [in Ukrainian]. **7. Shynkarova, O. D., & Matvieieva, O. O.** (2020). Obhruntuvannia efektyvnosti zaniat tantsiuvalnoiu aerobikoju na rozvytok fizychnykh yakosti studentok [Substantiation of the effectiveness of dance aerobics classes for the development of physical qualities of female students]. *Suchasni trendy rozvytku osvity: perspektyvy i zdobutky – Modern trends in education: prospects and achievements*. (Vols. I), (Pp. 118-120). Odesa: Vydavets Bukaiev V. V. [in Ukrainian].

Шинкарьова О. Д. Мотиви студентів для занять фітнес-технологіями

У статті розглянуто загальну характеристику фітнес-технологій, визначено основні мотиви і потреби студентів. З популяризацією та розвитком фітнес-індустрії вирішення проблеми залучення студентів до занять фізичною культурою в рамках навчальних занять може бути знайдено в можливостях використання різних сучасних фітнес-технологій. Як показує практика, на сьогоднішній день найбільш популярними є такі фітнес-технології: класична аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фітбол, силові напрямки фітнесу з використанням різних обтяжень, пілатес, фітнес-йога, аква-аеробіка, і набирають велику популярність технології кросфіта та ін. Для визначення основних мотивів і потреб здобувачів до занять різними фітнес-технологіями нами було проведено опитування та анкетування студентів навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». В даних опитуваннях і анкетуванні взяли участь 67 студентів 1-4 курсів. Перелік отриманих мотивів в повній мірі відображають інтереси і потреби сучасної молоді. Комплексні фітнес-технології сприяють задоволенню потреб і мотивів студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, а також позитивно впливають на успішність і відвідування занять, тим самим забезпечуючи ефективність навчального процесу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фітнес, фітнес-технології, мотиви, студенти.

Шинкарева Е. Д. Мотивы студентов для занятий фитнес-технологиями

В статье рассмотрена общая характеристика фитнес-технологий, определены основные мотивы и потребности студентов. С популяризацией и развитием фитнес-индустрии решения проблемы привлечения студентов к занятиям физической культурой в рамках учебных занятий может быть найдено в возможностях использования различных современных фитнес-технологий. Как показывает практика, на сегодняшний день наиболее популярны такие фитнес-технологии: классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитбол, силовые направления фитнеса с использованием различных отягощений, пилатес, фитнес-йога, аква-аэробика, и набирают большую популярность технологии кросфита и др. Для определения основных мотивов и потребностей соискателей к занятиям различными фитнес-технологиями нами был проведен опрос и анкетирование студентов учебно-научного института физического воспитания и спорта ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». В данных опросах и анкетировании приняли участие 67 студентов 1-4 курсов. Перечень полученных мотивов в полной мере отражают интересы и потребности современной молодежи. Комплексные фитнес-технологии способствуют удовлетворению потребностей и мотивов студентов, повышению уровня физической подготовленности, а также положительно влияют на успеваемость и посещаемость занятий, тем самым обеспечивая эффективность учебного процесса.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес, фитнес-технологии, мотивы, студенты.

Shynkarova O. Motives of Students for Practicing Fitness Technologies

The article considers the general characteristics of fitness technologies, identifies the main motives and needs of students. With the popularization and development of the fitness industry, solutions to the problem of attracting students to physical education in the framework of training sessions can be found in the possibilities of using various modern fitness technologies. As practice shows, today the most popular fitness technologies are: classical aerobics, dance aerobics, step aerobics, fitball aerobics, strength aerobics using various weights, Pilates, fitness yoga, aqua aerobics, and are gaining great popularity crossfit technologies, etc. To determine the main motives and needs of applicants to engage in various fitness technologies, we conducted a survey and survey of students of the educational and scientific institute of physical education and sports of the State Institution «Lugansk National University named after Taras Shevchenko». 67 students of 1-4 courses took part in these

surveys and questionnaires. The list of received motives fully reflects the interests and needs of modern youth. Integrated fitness technologies help to meet the needs and motives of students, increase the level of physical fitness, and also have a positive effect on academic performance and attendance, thereby ensuring the effectiveness of the educational process.

Key words: healthy lifestyle, fitness, fitness technologies, motives, students.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.