

Паришкура Ю.В., к.п.н., доц., Тригуб О.

Київський національний університет технологій та дизайну

ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ

Анотація. В статті представлені результати дослідження мотивації до занять оздоровчою аеробікою студенток КНУТД. У дослідженні приймали участь 27 студенток. Встановлено, що більшість студенток займається з метою корекції фігури та під впливом занять відчувають реальні зміни функціонального стану. Дослідження констатують, що оздоровча аеробіка залишається одним із найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток університету.

Ключові слова: оздоровча аеробіка; мотивація; анкетування; студентки.

Pariskyra Y., Trugyb O.

Kyiv National University of Technologies and Design

INNOVATIVE FACILITIES OF DETERMINATION OF MOTIVATION STUDENTS TO EMPLOYMENT BY WELLNESS AEROBICS

Abstract. The article presents the results of the study of motivation to employment by improving aerobics students of KNUITD. The study involved 27 students. It was found that most students engaged with the purpose of correction and under the influence of the classes feel a real change in functional status. Studies have concluded that health aerobics remains one of the most popular types of sports and recreational activities of students of Universities.

Keywords: wellness aerobic; motivation; questioning; students.

Постановка проблеми. Фізична культура – сфера соціальної діяльності, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі усвідомленої рухової активності. Це частина культури, яка являє собою сукупність цінностей, норм і знань, що створюються та використовуються суспільством з метою фізичного та інтелектуального розвитку здібностей людини, вдосконалення його рухової активності та формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки й фізичного розвитку [7].

Під сучасним широким поняттям «фізичне виховання» мається на увазі органічна складова частина загального виховання – навчальний, педагогічний процес, спрямований на засвоєння людиною особистісних цінностей фізичної культури. Іншими словами, метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості, тобто тієї сторони загальної культури людини, яка допомагає реалізувати його біологічний і духовний потенціал.

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти (ЗВО) є невід'ємною частиною освіти, елементом гуманітарного виховання, умовою оптимізації фізичного та психічного стану, фізичного розвитку особистості, підготовки до умов життєдіяльності [3].

Соціально-економічні умови життя сучасного суспільства характеризуються значним підвищенням вимог до стану здоров'я майбутніх фахівців, їхньої підготовленості до майбутньої професійної діяльності та високого темпу життя. Поряд з цим високі інформаційні та емоційні навантаження та в той же час низький рівень культури здорового способу життя – невміння ефективно організувати свою працю і відпочинок, самостійні заняття фізичною культурою і спортом, багатогодинне перебування перед екранами комп'ютерів і телевізорів – викликають синдроми «ранньої і хронічної втоми» та знижують руховий потенціал студентів [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили питання нових напрямків наукових досліджень з фізичного виховання та пошуку сучасних форм організації навчання студентів (М.Я. Виленський, 1989; Р.М. Баєвський, А.П. Берсенєва, 1997; В.К. Бальсевич, 1999; М.О. Носко, 2003; В.В. Приходько, 2008). Заслугує на увагу узагальнений досвід роботи кафедр фізичного виховання (І.Р. Бондар, 2000; І.Б. Верблюдов, І.Ф. Калініна, 2007; Д.В. Бондарєв, 2009) та пропонуються шляхи оптимізації самостійної роботи студентів (Т.Г. Кириченко, 1998; В.В. Романенко, 2003; А.І. Давиденко, 2005; Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковська, 2006; О.В. Церковна, 2007), ведеться пошук нового змісту фізичного виховання студентів (А.В. Магльований, 1997; А.В. Лотоненко, 1998; М.В. Курочкіна, 2000).

В теперішній час стан здоров'я студентської молоді погіршується з кожним роком. Знизився рівень її рухової активності та спостерігається недостатня мотивація до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим виникає необхідність у створенні та реалізації практичних заходів спрямованих на вдосконалення методів та засобів навчання під час занять з фізичного виховання [2].

Все вищесказане обумовлює інтерес і розширює діапазон використання оздоровчої та спортивної аеробіки в системі фізичного виховання і спорту студентської молоді. Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітний вплив на організм студентів [1].

На сучасному етапі аеробіка розглядається як ефективний засіб впливу на різні системи організму, емоційного впливу, як засіб комплексного впливу на різні групи м'язів, фізичну підготовленість та зміцнення здоров'я в цілому.

Мета роботи – дослідити рівень вмотивованості та ставлення студенток КНУТД до занять оздоровчою аеробікою.

Для вивчення ставлення студенток до занять оздоровчою аеробікою була розроблена і використана спеціальна анкета. Отримані результати дозволять виявити мотивацію студенток до занять оздоровчою аеробікою, знайти підходи, щодо ефективного залучення студенток до фізкультурно-оздоровчої діяльності. В анкетуванні брали участь студентки 17–22 років, з різних факультетів КНУТД. Всього було опитано 27 студенток.

Результати дослідження та їх обговорення. Статистика свідчить, що 80 % студентів не відвідували б заняття, якщо б вони не були обов'язковими. Традиційна система фізичного виховання у ЗВО не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення недоліку рухової активності, який є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я студентів. Дослідження стверджують, що дефіцит рухової активності у студентів складає 30–40%. Організовані заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25–30% від загальної добової потреби у руховій активності. Ця проблема посилюється відсутністю у більшості з них необхідного інтересу до занять фізичною культурою. Підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з фізичного виховання, використання популярних видів рухової активності [3].

Інноваційні процеси, що відбуваються у фізичному вихованні студентів ЗВО вимагають постійного пошуку нових організаційно-методичних форм, технологій навчання, ефективних засобів і методів розвитку особи, зміцнення здоров'я студентської молоді. В якості оптимізації засобів фізичного виховання студентів і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей можна розглянути спортивну аеробіку, яку більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб

зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення краси тіла, що викликає великий інтерес у сучасної молоді [4].

У широкому розумінні до аеробіки відносять: ходьбу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші види рухової активності. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, що виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість. Цей напрям оздоровчих занять отримав величезну популярність у всьому світі [8].

Аеробіка, як одна із сучасних, оздоровчо-спортивних дисциплін, упевнено увійшла в систему фізичного виховання та спорту. Поява аеробіки серед інших засобів фізичного виховання була обумовлена її ефективністю, привабливістю і доступністю. Особливість аеробіки – це чітке регулювання навантаження та інтенсивності завдяки темпу і ритму музики; формування фізично досконалої статури; розвиток витривалості, сили і гнучкості. Основу занять з аеробіки складають вправи середньої та високої інтенсивності. Контроль за інтенсивністю вправ здійснюється за динамікою показників пульсу. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – простий і досить інформативний показник реакції організму на навантаження, тому динаміка її – досить показова характеристика стану організму студентів, що займаються аеробікою [6].

Аеробіка має багато позитивних сторін. Заняття проходять в атмосфері підвищеної емоційності, у групі, під музику, завдяки чому зменшується монотонність, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, що задає ритм, темп – навантаження. Кількість музичних акцентів визначає інтенсивність рухової діяльності. Музична фонограма будується за принципом «нон-стоп», тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ без пауз [2].

Під час практичних занять зі студентами, використовуючи аеробіку як засіб фізичного виховання, варто враховувати деякі особливості їх проведення [5].

По-перше, безпека аеробного тренування передбачає як правильний підбір вправ і складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема, при виконанні рухів варто уникати різких рухів балістичного характеру, необхідна зміна працюючої ланки або напрямку руху через кожні 8 рахунків, також зміна амплітуди і потужності руху повинна бути поступовою як у бік збільшення, так і зменшення.

По-друге, нові рухи або способи переміщень (пересувань) повинні виконуватися в повільному темпі або навіть імітуватися.

По-третє, для полегшення виконання ефективним є використання супровідних команд і підказок словом і дією – показом. Варто пам'ятати і про технічно правильне освоєння окремих рухів і їхнє об'єднання в комбінації і комплекси, не забуваючи, що у створенні комбінацій розрізняють два напрямки: регламентований варіант і вільний стиль [2].

На початкових етапах занять доцільно складати комплекси відповідно до можливостей тих, хто займається; у наступних етапах при досить досконалому володінні арсеналом вправ можливий вільний вибір рухів викладачем під час заняття. Підбір музичних творів і музичного оформлення занять повинні відповідати характеру і віковим особливостям студентів, відповідати ритмічності твору [4].

Популярність аеробної гімнастики полягає в тому, що вона розвиває силу і гнучкість; поліпшує тілобудову, робить людину стрункою та підтягнутою; створює відчуття фізичного і психологічного розслаблення; покращує координацію рухів; розвиває почуття ритму; сприяє розвитку граціозності, елегантності, свободи рухів;

підвищує фізичну працездатність; дозволяє більш успішно удосконалюватися в інших видах спорту; збагачує знання про спорт і спортивний відпочинок; формує навички психорегуляції. Проте в аеробіки, як і в інших видах спорту, є низка недоліків, одним з яких є негативний вплив на організм тих, хто займається неефективною методикою занять та неправильне дозування фізичних навантажень [1].

У результаті опитування були отримані наступні дані. Щодо мети з якою студентки займаються оздоровчою аеробікою студентки відповіли наступним чином: для підтримання спортивної форми – 22,92% (n = 7); для корекції фігури – 55,55% (n = 15); для виховання сили волі 3,7% (n = 1); для зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя – 11,11% (n = 3); для підвищення внутрішніх резервів організму 3,7% (n = 1).

Після аналізу отриманих даних було виявлено, що чільне місце серед мотивів посідає: 1 – корекція фігури, 2 – підтримання спортивної форми, 3 – виховання сили волі.

Відносно питання щодо змін, які відчувають студентки під впливом занять аеробікою нами були отримані наступні відповіді, що більшість студенток відчули покращення функціонального стану організму та не було серед опитуваних таких, які не відчули змін після занять оздоровчою аеробікою.

На питання що саме студенткам подобається у заняттях аеробікою?, більшості, а це 62,96% (n = 17) подобається зміст програми занять, 29,62% (n = 8) подобається організація та методика проведення занять, а 7,4% (n = 2) – подобається тип рухової активності.

На наступне питання анкети щодо частоти занять на тиждень були отримані наступні відповіді: 1,85% (n = 14) студенток віддають перевагу триразовим заняттям аеробікою на тиждень; 40,74% (n = 11) опитаних потребують дворазових занять на тиждень; 7,4% (n = 2) – готові займатися щодня.

Результати проведеного анкетування свідчать, що немає студенток, які б вважали, що не потрібно займатись оздоровчою аеробікою.

Таким чином проведені дослідження дозволяють констатувати, що оздоровча аеробіка залишається одним з найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток ЗВО. Фізичне виховання студенток на основі поглибленого вивчення фітнес-аеробіки забезпечує істотне підвищення функціональної і фізичної підготовленості їх організму, рівня розвитку психомоторних здібностей, сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою в цілому і фітнес-аеробікою зокрема.

Висновки: Застосування фітнес-аеробіки у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості тих, що займаються; дозволяє сформуванню стійкий усвідомлений інтерес студенток ЗВО до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей фізичної культури і спорту та їх застосування для підвищення культури життєдіяльності.

У результаті дослідження виявлено, що відношення студенток ЗВО до занять оздоровчою аеробікою в цілому позитивне. На думку опитаних оздоровча аеробіка покращує самопочуття, рівень здоров'я, покращує фізичну підготовленість, розвиває координаційні і музичні здібності, розвиває відчуття ритму, виховує культуру рухів, створює гарний настрій.

Основними мотивами, які спонукають студенток займатись оздоровчою аеробікою є: корекція фігури, підтримання спортивної форми, та зміцнення здоров'я засобами аеробіки.

Список використаної літератури

1. Андриюшенко Л. Б., Лосева И. В., Велкина Т. Г. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 5. С. 22–25.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. М.: Дивизион, 2006. 80 с.
3. Білоус Т. Л. Оптимальний розвиток фізичної підготовленості студентів в процесі занять з фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 2. С. 15–17.
4. Гумен В., Линець М. "Шейпінг" як система фізичного вдосконалення особистості. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.* Львів: ЛДІФК, 2002. Вип. 6. Т. 1. С. 205–208.
5. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 50–53. doi:10.6084/m9.figshare.775330.
6. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 12. С. 132–134.
7. Ransdell L., Dinger M., Huberty J., Miller K. Developing Effective Physical Activity Programs. *Human kinetics*, 2009. 216 p.
8. Ettinger W., Wright B., Blair S. N. Fitness After 50. *Human kinetics*, 2006. 256 p.