



WORKOUT TarSU» при комитете по делам молодёжи. Несмотря на то, что организации всего 1,5 года она уже успела наделать шуму в Жамбылской области. На областном турнире добыто I место на брусьях и II место по силовым выходам. Сами активисты регулярно проводят соревнования и мастер классы, их силами в гидрокомплексе открыта секция стритворкаут, где три раза в неделю проводятся занятия под руководством Болата Копбаева. Быть молодёжной организацией в составе вуза ребятам показалось мало, поэтому они открыли областной филиал стритворкаут и стали официальными представителями этого движения в Жамбылской области.

Таким образом, можно сделать выводы, что решением проблем в физической подготовленности студенческой молодежи может стать более активное развитие и популяризация различных спортивных направлений на базе образовательных учреждений. Дать возможность активистам вузов открывать спортивные кружки современных и модных видов спорта оказывая всякого рода поддержку в этом движении.

Литература:

1. Вопросы физического воспитания /Под ред. В.Е. Борилкевича Ленинград: 1991

2. Методические рекомендации по физическому воспитанию студенческой молодежи. М.: Высшая школа, 1988.

3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов, М.: ФиС, 1985.

Short annotation: In this article examined different sort of reason of problems in physical preparedness of student young people, and similarly, ways and methods of decision of these problems on the base of educational establishments.

Key words: sport, physical culture, physical preparation, physical activity.

ЦИТ: ua317-044 DOI: 10.21893/2415-7538.2017-07-2-044

УДК 796.412:378.4 – 057.875

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TO FITNESS CLASSES

Мінц М.О., Твеліна А.А. / Mints M., Tvelina A.

*Чорноморський національний університет ім. Петра Могили,
Миколаїв, 68 Десантників, 10
Petro Mohyla Black Sea National University,
Mykolaiv, 68 Desantnykiv, 10*

Анотація. У статті приведені результати дослідження ставлення студентів вищого навчального закладу до занять фітнесом. В результаті було виявлено, що студенти університету позитивно ставляться до занять фітнесом, значна їх частина займаються фітнесом у спортивних клубах, секціях, самостійно. Останнім часом заняття фітнесом є популярними серед молоді. Юнаки та дівчата мають певні теоретичні знання з фітнесу, знають його різновиди та напрямлення. Основною мотивацією для них є формування ідеальної фігури. Цілий ряд науковців присвятили свої праці фітнесу як



складовій фізичного виховання і спорту у навчальних закладах різного рівня. Вони пропонують нові методики фітнес-тренувань та визначають фітнес як засіб боротьби з гіподинамією.

Ключові слова: фітнес, фізична культура, спорт, студенти, здоров'я.

Актуальність. Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом формують рухові знання, вміння та навички, зміцнюють здоров'я, виховують здоровий спосіб життя. Останнім часом серед молоді особливою популярністю користується фітнес. Загалом фітнес нове явище у фізкультурному житті суспільства. У вузькому значенні фітнес – це оздоровча методика, яка спрямована на зміну форм тіла, його вагу і прагне закріпити досягнутий результат і включає в себе фізичні тренування та правильно підібрану дієту [1].

У спортивних клубах, тренажерних залах, секційній роботі у навчальних закладах широко використовуються спеціальні вправи з використанням фітнесу як складової тренувального процесу. У суспільстві склалося неоднозначне ставлення до фітнесу, його цілей, задач, результатів.

Останніми роками особливо популярним фітнес став серед студентської молоді. Основною мотивацією для них є формування ідеальної фігури та боротьба з гіподинамією. За дослідженням Хмелькової Д. і Константинова М., недостатня рухова активність призводить до гіподинамії, одним з проявів якої є знижений імунітет. Три рази і більше на рік різними хворобами хворіли 27,8% юнаків і 20,4% дівчат, більше 5 раз на рік хворіли 11,4% дівчат [2]. Заняття фітнесом має на меті зменшити рівень гіподинамії серед студентів ВНЗ. Зважаючи на цей факт, доцільно вивчити ставлення студентів вищого навчального закладу до фітнесу. Тому дана проблема є актуальною і потребує предметного та неупередженого дослідження.

Науковий стан розробки теми. Проблема ставлення студентів університету до занять фітнесом є цікавою та багатогранною. Поява нового виду спорту дозволила провести значну кількість наукових досліджень спрямованих на визначення ролі місця фітнесу у загальній системі фізичного виховання. Зважаючи на цей факт їй присвятили свої праці Пугач Н.В. (загальні основи фітнесу), Худобець К. (поради для тих хто починає займатися фітнесом), Ясько Л.Я., Білецька В.В. (сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів»), Зайцева О. (модель процесу фізичної підготовки студенток ВНЗ, які займаються фітнесом), Москаленко О. (використання елементів аеробіки в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів), Таран Н. (пілатес як форма організації занять фізичним вихованням студентів), Усатова І.А., Цаподой С.В. (сучасні фітнес технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я). Зайцева О. також рекомендує включити у фізичну підготовку студенток фітнес-заняття та пропонує систему оцінки рівня розвитку фізичних якостей).

Науковці визначають фітнес як складову частину загальної системи фізичного виховання, пропонують нові методики фітнес-тренувань, визначають фітнес як засіб боротьби з гіподинамією.

Наукове дослідження ставлення студентів університету до занять фітнесом



виконано у контексті науково-дослідної теми кафедри «Спортивні дисципліни» Чорноморського національного університету ім. Петра Могили «Оптимізація процесу фізичного виховання оздоровчо-рекреаційними засобами та їх вплив на динаміку показників функціонального стану організму студентської молоді» (державний реєстраційний номер 0115U000589 від 01.01.2015 р.). Мета дослідження – з'ясування ставлення студентів до занять фітнесом.

Викладення основного матеріалу. Фітнес, як один з видів спорту інтенсивно розвивається, з'являються його нові види та спрямування. Одні спрямовані на розвиток сили та м'язової маси, інші на розвиток гнучкості, витривалості або зміцнення серцево-судинної системи, координації рухів, спритності. Всі види фітнесу поділяються на:

- *ізометричні*, коли напружується одна група м'язів без скорочення;
- *ізотонічні* – у роботі приймають участь декілька груп м'язів;
- *вправи на розтягнення* – спрямовані на розслаблення м'язів після фізичного навантаження, покращення еластичності зв'язок та рухливості хребта.

Головна мета заняття фітнесом – зміцнення здоров'я, створення хорошого психологічного настрою.

З метою виявлення ставлення студентів вищого навчального закладу на заняттях фітнесом проведено соціологічне дослідження, у якому взяли участь студенти 1, 3 та 5 курсів (n=100), яке дозволило виявити цілий ряд цікавих та неоднозначних фактів. Так, на запитання «чи знаєте Ви, що таке фітнес?» позитивну відповідь дали майже 70% студентів першого курсу, 58% другого та 35% п'ятого. Складається враження, що чим вище курс, тим менше знань у студентів про фітнес, а, отже, і про фізичну культуру у цілому, оскільки фітнес є її складовою.

У той же час дослідження показало, що існує певні протиріччя у відповідях респондентів. Так, на запитання «чи знаєте Ви, що представляють собою заняття з фітнесу» «так» відповіли 60% першокурсників, 62% третьокурсників та 57% студентів п'ятого курсу.

Цікавий той факт, що бажаючих займатися фітнесом багато, особливо серед дівчат. На початку навчального року більше 77% студентів першого, 83% третього, та 61% п'ятого курсів зацікавилися фітнесом. У той же час рівень теоретичних знань про фітнес, як про вид спортивних занять, є надзвичайно низьким. У студентів початківців він складає 12%, на третьому курсі 15%, на п'ятому 27%. Лише від 4,5% до 11% хлопців та дівчат знайомі зі спеціальною літературою з фітнесу. У той же час відмітимо, що бажаючих ознайомитися з спеціальною літературою з фітнесу поступово знижується. На першому курсі цей показник 52%, третьому і п'ятому він дорівнює 40%. Дослідження показало, що 60% студентів бажали б, щоб фітнес був включений у навчальну програму з фізичного виховання.

Коли перед студентами поставили проблему вибору спорту для гармонійного розвитку, то результати опитування показали, що гімнастику обрали 37,2% студентів, футбол – 16,3%, важку атлетику – 10%, армреслінг – 1,8%, плавання – 11,8%, гирьовий спорт – 0,9%, баскетбол – 0,9%, фітнес –



21%.

Усне опитування студентів та співбесіди показали, що переважна більшість студентів (75,7%) знають які фізичні якості розвиває фітнес. 69% юнаків та дівчат вважають, що заняття фітнесом сприяють вдосконаленню фізичної підготовленості і підвищують працездатність та фізичну і розумову діяльність, покращують рухливість, координацію рухів, спритність (78,7%), розвивають почуття ритму (80,3%), покращують емоційний стан (78,7%), підвищують рівень комунікабельності (33,5%).

Зацікавленість у заняттях фітнесом формує потребу у розширенні теоретичних знань, пізнанні модних напрямків. З цим погоджуються 67,2 % студентів першого курсу, 71,2% третього курсу й 45,4% п'ятого курсу. Студенти справедливо вважають, що фітнес є базовим для занять цілого ряду видів спорту (60% перший курс, 71% другий курс, 59% п'ятий курс), а також позитивно впливає на боротьбу зі шкідливими звичками (56%).

На думку цілого ряду студентів, фітнес має бути їх стилем життя. Так вважають 71% першокурсників, 57,5% третьоккурсників та 47,7% студентів п'ятого курсу.

Висновки. Отже, переважна частина студентів, які брали участь у опитуванні вважають, що фітнес є складовою частиною загальної системи фізичного виховання і спорту, позитивно впливає на здоров'я людини, сприяє боротьбі зі шкідливими звичками й гіподинамією, формує навички здорового способу життя та новий стиль життя і поведінки.

Разом з тим негативним є той факт, що студенти старшого курсу, у порівнянні зі студентами початкового курсу менше цікавляться фітнесом, як видом фізкультури, та в цілому і спортом. Доцільно розширити пропагандистську та роз'яснювальну роботу про користь заняттям фітнесом та фізичною культурою.

Література:

1. Фитнес: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki>

2. Хмелькова Д., Константинов М. Об отношении студентов к ведению здорового способа жизни: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://er.nau.edu.ua/bitstream>

Abstract: The article presents the results of research of the attitude of students in higher educational institutions to fitness classes. As a result of this research was found that the students of the university are positively related to fitness, a large part of them are engaged in fitness in sports clubs, sections or solely. Fitness are most popular thing among youth in recent years. Guy's and girls have some theory of fitness, know their varieties and directions. Main motivation for them is a creation of ideal body. Many scientists devoted their works for fitness as a component of physical education and sports in educational institutions of various levels. They offer new techniques for fitness training and define fitness as a means of controlling hypodynamia.

Key words: fitness, physical education, sport, students, health.

References:

1. Khmelkova D., Konstantinov M. Ob otnoshenii studentov k vedeniyu zdorovogo sposoba zhizni: [Electonniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://er.nau.edu.ua/bitstream>

2. Fitnes: [Electonniy resurs]. – Rezhim dostupu: <https://ru.wikipedia.org/wiki>