

2. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласників в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
3. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
4. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В.Білецька, І.Б.Бондаренко. –К. : НАУ, 2013. – 52 с.
5. Робинсон Л. Пилатес управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Н. Жаклин. – Минск: ООО "Попурри", 2003. – 128 с.
6. Рукавишникова С.К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.К.Рукавишникова – Санкт-Петербург, 2011. – 166 с
7. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю.В. Стецура – Донецьк : ТОВ ВКФ "БАО", 2006. – 256 с.
8. Хоронжевський Л.Є., Хуртенко О.В.Впровадження фітнес технологій у тренувальний процес юних гімнасток// Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 1, 2016. – С.386-389.

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА СПОРТОМ

Леоненко Катерина

*Навчально науковий інститут «Українська академія банківської справи»
Сумський державний університет*

Резюме. На сучасному етапі однією з актуальних проблем фізичного виховання є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь. Для забезпечення ефективності даного процесу та оздоровлення студентів, потрібно застосовувати інноваційні технології. Впровадження сучасних видів фітнесу стане дійовим чинником який сприятиме позитивному ставленню студентської молоді до постійних занять фізичними вправами та спортом, зростанню мотивації до таких занять, а також сприятиме формуванню звички до здорового способу життя.

Summary. Nowadays one of the current problems of physical education is to find effective health factors impact on students. To ensure the efficiency of the this process and recovery of students necessary to use innovative technologies. Implementation of modern forms of fitness will be the effective factor which will contribute to the positive attitude of students to regular exercise and sports, increase the motivation for such training, and help to form the habit of a healthy lifestyle.

Актуальність проблеми. Використання сучасних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів є ефективним засобом оздоровлення. Зовнішнім імпульсом для створення фітнес-технологій є соціально-культурний запит – потреба сучасного суспільства в красивих та здорових людях, зміна

аксіологічних орієнтацій самих членів суспільства і поява у відповідь на це інновацій у різних видах фізичної культури [1]. Саме вони разом з традиційною спадщиною вітчизняної та зарубіжної фізичної культури під впливом соціально-культурних чинників активно сприймаються фітнес-індустрією, творчо перероблюються і складають ідеологічну основу фітнес-технологій [4].

Мета дослідження. Визначити шляхи формування позитивного ставлення студентів до занять з фізичного виховання.

Завдання – виявити пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження. Для вирішення завдань ми використовували наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи досліджень, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналізуючи дослідження вітчизняних та закордонних науковців [2, 4, 5] можна виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих фітнес-технологій, які представлені у таблиці 1.

Варто зазначити, що рівень впровадження фітнес-інновацій у процес занять з фізичного виховання студентів ВНЗ залежить і від матеріальної бази закладу, проте, більшість вже використовує програми, які відповідають вподобанням студентів. Активно розповсюджується досвід впровадження «секцій», як прояв вибору студента для занять фізичним вихованням.

Таблиця 1

Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій [1]

Загальні ознаки фітнес-технологій	Характеристика
Інноваційність	пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання
Інтегрованість	інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної так і зарубіжних країн
Спрямованість на досягнення цілей фітнесу	оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей
Варіативність	різноманітність засобів, методів, форм проведення занять
Мобільність	швидка реакція: на попит на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов
Адаптивність	простота і доступність для тих, хто займається
Емоційна спрямованість та результативність	підвищення настрою, позитивний емоційний фон, задоволення від занять

Для визначення мотивів та пріоритетів студентів до фізкультурно-оздоровчих занять нами була розроблена анкета, яка складалася з таких розділів: відомості про респондентів; питання, що стосуються предмету «фізичне виховання»; питання, що дозволяють визначити мотиваційно-ціннісну

спрямованість студентської молоді [3]. В анкетуванні взяли участь 187 студентів (з них 52 юнака і 135 дівчат) 1-3 курсів СумДУ.

За дослідженнями анкетування було виявлено пріоритети студентів на заняттях фізичною культурою та спортом (рис. 1). До числа найбільш популярних видів занять із фізкультурно-оздоровчої діяльності студенти, здебільшого юнаки, назвали ігрові види спорту – 37,6 %, завдяки емоційності проведення таких занять.

Заняття на тренажерах обрали – 11,6%, даний показник стосується і юнаків, і дівчат, оскільки такі заняття можуть забезпечувати гарну фізичну форму.

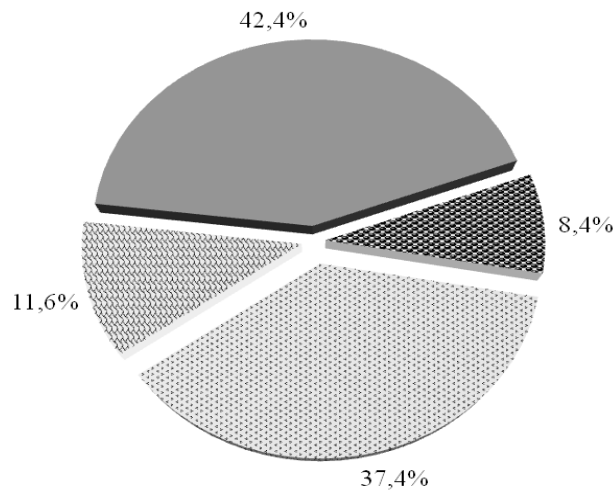


Рис.1. Пріоритети студентів на заняттях фізичною культурою та спортом:

- ⊗ ігрові види спорту
- ⊗ заняття на тренажерах
- різноманітні фітнес-програми
- ▨ інші види

Пріоритетною формою занять для 42,4% студенток, завдяки доступності, емоційності й різноманітності проведення, є заняття за різними фітнес-програмами. Більшість дівчат мають бажання зменшити вагу тіла, покращити фігуру та гарно виглядати. Плаванням бажають займатися – 5,9% студентів, можливо такий відсоток вказує на монотонність проведення та недостатню емоційність таких занять.

2,5% студентів обрали інші види рухової активності, до яких увійшли різні види фізкультурної діяльності.

Дослідження інтересів до занять різними видами рухової активності показали, що різновиди фітнесу та ігрові види спорту є пріоритетними інтересами у студентів.

Аналіз анкетування показав, що на питання «Як Ви вважаєте, потрібні заняття фізичною культурою у ВНЗ» майже 90% студентів відповіли, що вважають за необхідне. Натомість є відповіді, які свідчать про негативне відношення до фізичної культури в вузах, вони склали 10%.

Тому аналіз даного питання став передумовою до проведення науково-дослідної роботи, відносно вивчення шляхів формування позитивного ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять.

Аналіз результатів соціологічного опитування засвідчив, що головна причина полягає не в об'єктивних, а в суб'єктивних факторах. До останніх студенти відносять: недостатній рівень організації фізкультурних і спортивно-масових заходів на рівні факультетів, і, особливо, їх практичну відсутність в академічних групах, інші причини, які заважають повноцінним заняттям із фізичної культури.

Розуміння студентами значимості процесу фізичного виховання породжує в них інтерес, потребу, що переходить у мотив фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Вивчення мотивів надає можливість виявити суб'єктивний погляд, а отже, і значимість фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості орієнтації молоді на цю діяльність. Вивчення цих факторів та усунення причин, які викликають неактивне ставлення до предмету, є завданням для викладацького складу кафедр фізичного виховання у цілому.

Висновки. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом буде залежати від ряду чинників, а саме: цілеспрямованої роботи кафедр фізичного виховання, урахування мотивів та пріоритетів студентів до занять фізичними вправами та спортом у ВНЗ, пошуку нових підходів до організації таких занять.

Таким чином, впровадження та подальше використання інноваційних технологій в навчальному процесі з фізичного виховання студентської молоді дозволяє не тільки оптимізувати його, а й зробити ефективнішим. Тим самим пробуджуючи інтерес у студентів до постійних занять фізичними вправами та спортом, і насамперед, формуючи звичку до здорового способу життя.

Література.

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И.Григорьев, Д.Н.Давиденко, С. В. Малинина // Санкт- Петербург. – 2010.
2. Зінченко Н. М. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту / Н. М. Зінченко. – К, 2013, – 19 с.
3. Петренко, Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу [Текст]: автореферат... канд. наук з фіз. виховання і спорту, спец.: 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення/Петренко Н.В. – К.:Нац. ун-т фіз. виховання і спорту Укр., 2015.– 20 с.
4. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности/ Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Санкт- Петербург. – 2012
5. Standal O. F. Theory and practice in the context of practicum: The perspectives of Norwegian physical education student teachers / O. F. Standal, K. M Moen, V. F. Moe // European Physical Education Review, 2014. – vol. 20 – P. 165-178.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лісовий Дмитро, Симоненко Степан