

УДК 796.412

## ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНИХ УСТАНОВОК ОСОБИСТОСТІ, ОРІЄНТОВАНОЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Тесліцький Ю.П., Кочурка С.О.

Чернівецьке вище комерційне училище

Київського національного торговельно-економічного університету

У статті розглядається проблема формування у студентської молоді мотиваційних пріоритетів до занять руховою активністю засобами фітнесу. Проаналізовано питання ціннісного відношення молоді до власного здоров'я, охарактеризовано сучасні фітнес-технології як інноваційні види оздоровчої фізичної культури, досліджено особливості впровадження фітнес-програм у практику фізичного виховання під час занять зі студентами.

**Ключові слова:** фітнес-технології, мотивація, оздоровча фізична культура, студенти.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі суспільного розвитку, коли гостро стоять проблеми формування підрастаючого покоління, підготовки його до повноцінного самостійного життя, особливе значення набуває удосконалення системи фізичного виховання і формування здорового способу життя студентської молоді. При цьому пріоритетним є напрямок, пов'язаний із застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне відношення молоді до засобів фізичної культури. Аналіз змісту інноваційних форм і засобів фізичної активності населення різних країн показує, що на даному історичному етапі фізична культура людини трактується не тільки як сукупність фізичних якостей особистості, але і як визначений стиль життя, що визначає здоров'я як важливий ціннісний орієнтир індивіда.

Вирішальним фактором зміцнення здоров'я сьогодні визнана позиція самої людини, її ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я. Звідси випливає сутність концепції формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя, що є основою сучасного суспільства.

Нові уявлення про людську життєдіяльність орієнтують особистість на досягнення фізичного та духовного розвитку, поліпшення самопочуття внаслідок психічного і фізичного здоров'я.

Разом з тим поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи і, перш за все, з можливостями та темпами зростання фітнес-індустрії, де створюються нові напрямки фітнесу і різні фітнес-технології, що мають свою специфіку.

Широке поширення фітнесу стало відображенням того, як змінилися потреби в руховій активності представника сучасного соціуму, його прагнення до здоров'я і благополуччя, та вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. На даному етапі розвитку фітнес все активніше впроваджується як у фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, так і в процес професійної підготовки фахівців в різних навчальних закладах країни.

Система фітнесу – це сукупність цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних система-

тичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я різних груп населення, що забезпечує прилучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Нами виявлено тенденції розвитку фітнесу в Україні. До них відносяться: посилення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм; упровадження фітнесу в сферу оздоровлення працівників на виробництві; активний розвиток дитячого фітнесу; інтеграція фітнесу в сферу освіти; упровадження інформаційних технологій і комп'ютеризація фітнес-програм.

Оздоровчий фітнес – це складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Слово "фітнес" у перекладі з англійської означає "здібність, придатність" (від «to be fit for» бути придатним до чогось, бадьорим, здоровим).

Як стверджує В.С. Борішкевич [2, с. 45-47], за своїм цільовим призначенням "фітнес" ближчий загальноприйнятому у нас в країні поняттю "фізична культура". Однак це широке поняття в значній мірі є декларативним, що утверджує значимість фізичної активності для життя людини.

Концептуальна база "фітнесу" має більш конкретний зміст і являється важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі – фізичні, психологічні, емоційні.

За свідченням Е. Хоулі та Б. Френкс, смислове значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від "фізичної придатності" до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття; від "фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи" до "прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти" [11].

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей та підлітків, студентської молоді є сьогодні одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм дошкільних установ, школи, середніх професійних та вищих навчальних закладів. При цьому слід особливо підкреслити роль фітнес-індустрії як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій.

Сьогодні розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм з організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення (тобто широка стратифікація), зближенням діяльності фітнес-клубів, медичних та соціально-психологічних установ, а найголовніше – залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що корелює із зміною стилю життя молоді та дорослого населення.

Дослідження з проблеми формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури відображені в працях як філософів, психологів, педагогів (Л. Виготський, А. Сміт, Р. Айзман, Е. Вайнер, В. Зайцев, Н. Касаткіна та ін.), так і вчених-медиків (М. Амосов, І. Брехман).

Одним з найважливіших завдань педагогічної науки стосовно вимог професійної діяльності є забезпечення впевненого майбутнього кожному фахівцю за рахунок ціннісного ставлення до здоров'я і оволодіння основами здорового способу життя.

Особистість не може існувати без певної самоорганізації, але її наявність можлива тоді, коли на людину здійснюється цілеспрямований, правильний педагогічний вплив [3; 4; 7].

Коли йдеться про самоорганізацію, мається на увазі постановка мети, планування роботи та розподіл часу, оволодіння необхідними діями і операціями, реалізація програми самоконтролю. Студент, який не володіє методами самоорганізації, не тільки не зможе стати повноцінним спеціалістом і учасником ринку праці, але не зможе і повноцінно вчитися. Базові механізми педагогічної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя вивчалися С. Добротвірською [5] та визначені як навчання здорового способу життя, сприйняття здорового способу життя, самооздоровлення (самовдосконалення).

Формування готовності студентів до здорового способу життя передбачає стимулювання процесів духовного та фізичного самовдосконалення особистості, але процес духовного самовдосконалення повинен стояти на першому місці.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз наукової літератури показав недостатність розробок у галузі інноваційних технологій і методів підготовки студентів до самоорганізації здорового способу життя засобами фізичної культури, зокрема фітнесом. Можливо, саме тому серед студентів переважає низький рівень культури здоров'я молоді, яка своє дозвілля пов'язує тільки з вживанням алкогольних напоїв, курінням, відвідуванням барів і т.д.

**Метою** цієї роботи є пошуки шляхів вирішення проблеми мотиваційної спрямованості до здорово-

го способу життя, підвищення інтересу студентів до фізичної культури і спорту з використанням у навчальному процесі занять фітнесом.

Для вирішення цілей були поставлені наступні **завдання**:

– вивчити теоретичні аспекти проблеми застосування інноваційних технологій фізичного виховання серед студентів;

– проаналізувати результати використання фітнесу на заняттях з фізичного виховання серед студентів Чернівецького вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна фізкультура – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. І крім того – це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є наймасовішими і дієвими засобами формування соціально-активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання.

З метою залучення до занять руховою активністю якомога ширшого кола студентської молоді, поширення ідей здорового способу життя та ціннісного відношення до власного здоров'я актуальним є використання в навчальному процесі новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема фітнесу. Захоплюючи й корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання, привити у студентів бажання систематично займатися фізичними вправами, сформувати ціннісно-мотиваційні пріоритети ставлення до власного здоров'я.

Завдання викладача – допомогти студенту знайти мотивацію до занять, пояснити про необхідність психологічної роботи над собою, важливість аналізу ставлення до своїх дій. Звичайний студент на відміну від спортсмена (у якого кінцева мета – досягнення високих результатів) погано розуміє, що саме він хоче отримати від занять фізичною культурою. А в першу чергу, це здоров'я, настрій, бажання вдосконалитися, бути сильним і витривалим [9, с. 337].

Фітнес-заняття вимагають від тренера-викладача широкого бажання, відповідальності й компетентності. Завданням викладача є дотримання балансу можливостей студента з його потребами. Важливо допомогти студенту знаходити "золоту середину" (вид та обсяг тренувальної діяльності), яка приносила б максимальне задоволення і можливість діяти в потрібному напрямку.

У сучасному фітнесі передбачено наявність різних тренувальних програм, за допомогою яких можна організувати серії ефективних занять з фізичної культури, спрямованих на поліпшення загального стану студента, тобто розуму, духу і тіла.

З метою визначення зміни мотивації до занять фізичними вправами під впливом занять фітнесом було проведено анкетування серед студентів 1-2 курсів Чернівецького вищого комерційного училища Київського національного торговельно-

но-економічного університету перед початком впровадження фітнес-програм у курс "Фізичне виховання" та після 6 місяців проведення фітнес-занять. Всього в опитуванні взяли участь 74 студентки віком 16-17 років.

Результати анкетування засвідчили наступне:

– до впровадження фітнес-курсу 48% респондентів охарактеризували заняття з "Фізичного виховання" як корисно проведений час, 29% – як марну втрату часу, 13% опитаних негативно оцінили заняття фізичною культурою, 10% не змогли визначитися; після 6 місяців активних занять за програмою фітнес-курсу 85% опитаних визначили заняття фізичною культурою як корисно проведений час, 9% – як марну втрату часу, 6% – не змогли визначитися;

– після проведення фітнес-курсу 91% опитаних бажали б продовжувати відвідувати навчальні заняття (до запровадження – 46%);

– після проведення фітнес-курсу 42% опитаних засвідчили покращення самопочуття та зовнішнього вигляду;

– 38% опитаних після фітнес-курсу готові відвідувати додаткові заняття (до запровадження – 7%).

Отже, проведене теоретичне дослідження засвідчило істотне покращення мотиваційних пріоритетів студентів навчальних закладів під впливом занять фітнесом.

**Висновки і пропозиції.** Завдання сучасної фізкультури – зробити суспільство здоровим і сильним. Тому для студента дуже важливо систематично займатися спортом, приділяти своєму фізичному стану належну увагу.

Проведені на базі Чернівецького вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету заняття з фітнесу свідчать, що студенти з величезним бажанням відвідують фітнес-заняття, на яких вони одержують масу позитивних емоцій. Займаючись запропонованою методикою, студенти можуть досягти прекрасної фізичної форми, зміцнити здоров'я, поліпшити самопочуття. Багато з них зазначають, що отримали впевненість у власних фізичних можливостях, що за допомогою таких занять вони розширюють свій кругозір, отримуючи нову інформацію про ті комплекси вправ або різновиди фітнесу, до яких їх залучають. У них з'явилася можливість навчитися виконувати вправи в правильній техніці, відчувачи при цьому роботу м'язів. Заняття фітнесом допомогли подолати страх і сором'язливість за свій зовнішній вигляд, підвищивши при цьому самооцінку.

Предметом наступних наукових досліджень може слугувати дослідження динаміки показників фізичної підготовленості студентів у процесі занять фітнесом.

## Список літератури:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173-175.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия "фитнес" / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 44-48.
3. Галан Я.П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Галан Ярослав Петрович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015. – 21 с.
4. Галан Я.П. Мотивація школярів до занять в гуртках зі спортивного орієнтування / Ярослав Галан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 15 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; голов. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛГД», 2013. – С. 54-57.
5. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни : Дис. ... д-ра пед. наук. / С.Г. Добротворская. – Казань, 2003. – 376 с.
6. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента : учебное пособие / Н.П. Лукашевич. – К.: МАУП, 2003. – 360 с.
7. Мар'єва Л. Вплив ритмічно-гімнастики на гармонійний розвиток особистості / Л. Мар'єва, М. Сена // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Харків: ХДАМ. – 2004. – 77 с.
8. Носко М.О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.Г. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 22. – С. 14-19.
9. Тесліцький Ю.П. Професійно важливі якості тренера та шляхи їх формування // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Спеціальний випуск за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи». – Донецьк, ДонНУ. – № 2. – 2010. – С. 335-339.
10. Усатова І.А. Сучасні фітнес-технології як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І.А. Усатова, С.В. Паподой. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
11. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 264 с.

**Теслицкий Ю.П., Кочурка С.А.**

Черновицкое высшее коммерческое училище  
Киевского национального торгово-экономического университета

## **ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема формирования у студенческой молодежи мотивационных приоритетов к занятиям двигательной активностью средствами фитнеса. Проанализированы вопросы ценностного отношения молодежи к собственному здоровью, охарактеризованы современные фитнес-технологии как инновационные виды оздоровительной физической культуры, исследованы особенности внедрения фитнес-программ в практику физического воспитания во время занятий со студентами.

**Ключевые слова:** фитнес-технологии, мотивация, оздоровительная физическая культура, студенты.

**Teslitsky Y.P., Kochurka S.O.**

Chernivtsi Higher Commercial School  
of Kyiv National Trade and Economic University

## **FITNESS AS A MEANS OF VALUE-MOTIVATIONAL PERSONALITY SETTINGS, FOCUSING ON HEALTHY LIFESTYLES**

### **Summary**

The problem of forming young students motivational priority to employment physical activity fitness facilities. Analyzed issues related values of young people to their own health, fitness characterizes modern technology as innovative types of recreational physical culture, the features fitness programs implementation in practice of physical education in the classroom with students.

**Keywords:** fitness technology, motivation, improving physical education students.