

ДОСЛІДЖЕННЯ АКТУАЛЬНОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВ РОЗВИТКУ АЕРОБІКИ І ФІТНЕСУ В УКРАЇНСЬКІЙ АКАДЕМІЇ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ

Л.П. Пилипей, канд. пед. наук, доц.,

Українська академія банківської справи, м. Суми

Ключові слова: рухова активність, норма, мотивація, анкетування, аеробіка.

Анотація: представлені дослідження стану мотивації до занять фітнесом, аеробікою у студентів економічного профілю.

Підготовка фахівців для банківської сфери – нагальна потреба часу. Тільки здоровий фахівець буде здатний конкурувати на сучасному ринку праці. Підвалини його успіху закладаються в навчальному закладі.

На сучасному етапі розвитку суспільства сприйняття студентами стану свого здоров'я є актуальною проблемою.

Одним з головних завдань зміцнення здоров'я у студентів засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту є формування нових підходів, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій.

Сьогодні широко розповсюджене поняття „фітнес”, яке не тільки охоплює широке коло питань, пов'язаних з фізичною активністю, але й відображає набагато ширше поняття – „здоровий спосіб життя”.

Здоров'я – категорія не тільки медико-біологічна, але і соціальна. А його біологічний початок – реалізатор всього соціального в людині (літ. 1, 2, 3). Отже, виконання індивідумом своїх біологічних і соціальних функцій можна трактувати як прояв його міцного здоров'я.

Засоби фізичної культури і спорту дають можливість в процесі занять і спортивних змагань формувати елементи здоров'я.

Наявна система фізичного виховання у вузах побудована на принципах і програмах, запозичених з програм спортивних тренувань, які не досить адаптовані як до процесу формування фізичної культури, так і до умов, в яких знаходяться навчальні заклади. Результатом такого запозичення є нормативні основи, при яких особа другорядна, а на перше місце виходить середній нормативний показник. Особа ж з її індивідуальними особливостями важлива тільки як засіб досягнення певного заданого їй спортивного показника.

В той же час форми аеробіки з подачі Джейн Фонда та інших авторів дають можливість змінити систему в порівнянні з існуючими традиційними формами занять у вузах.

Уміло побудовані композиції вправ на уроках аеробіки відповідають найвищим вимогам емоційного наповнення занять, естетичності рухів. Навантаження, які припадають при цьому на системи організму, можуть бути різними – від нульового при релаксації до максимального з включенням всіх функцій в анаеробному режимі. При цьому можливість тренувати м'язові групи в потрібному режимі роботи з чергуванням напруження і розслаблення.

Методика. Досліджено місце і роль фітнесу, спортивної і оздоровчої аеробіки в житті студентів, а також їх важливості для студентського мікросоціуму академії за період з 1996 р. по 2004 р. В дослідженні брали участь 9700 студентів.

Для проведення експерименту використовувалися анкети, до яких входили 34 блоки питань. В результаті отримана така інформація про респондентів: форми дозвілля і хобі у вільний від занять час; статус здоров'я і фізичної культури в мікросоціумі; уявлення про шляхи успішного оволодіння обраною професією; рівень досягнень в спорті та інших сферах діяльності; знання свого стану здоров'я, перенесені травми і хвороби; засоби і методика занять фізичною культурою і спортом, нетрадиційними системами оздоровлення; наявність інвентарю, умов для занять за інтересами і мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Дослідження. Результати анкетування з 1996 р. по 2002 р. показали, що у вільний час студенти займаються: спортом – 26,8%; гімнастикою – 0,5%; самопідготовкою з навчальних предметів – 1,5%; читають – 29,3%; малюють – 3,4%; слухають музику – 7,8%; грають на музичних інструментах – 15,1%; пишуть вірші – 0,5%; грають у більярд – 1%; тренуються на тренажерах – 0,5%; займаються спортивними танцями – 6,8%; грають на комп'ютері – 3,9%; переглядають телепередачі – 1,5%; шують – 1,5%; відпочивають – 5,8%.



Рис. 1. Види дозвілля, якими займалися студенти, за результатами анкетування.

Результати дослідження показують, що заняття фізичною культурою і спортом займають значне місце у дозвіллі студентів поряд з іншими формами відпочинку. Однак серед усіх респондентів фізкультурою і спортом займаються тільки 35,1%. Причини цього найрізноманітніші. Так, відсутність умов та інвентарю за місцем проживання становить 74,6%, відсутність знань з методики і самостійних занять – 85 %, відсутність вільного часу – 62,8%. Не сприяла формуванню мотивації до занять система фізичної культури і спорту у школах (33%).

Система фізичного виховання в середніх навчальних закладах побудована на принципах і програмах, запозичених з програм спортивних тренувань, які не досить адаптовані як до процесу формування фізичної культури, так і до умов, в яких вони знаходяться. Результатом такого запозичення є нормативні основи, при яких особа другорядна, а на перше місце виходить середній нормативний показник. Особа ж з її індивідуальними особливостями важлива тільки як засіб досягнення певного заданого їй спортивного показника.

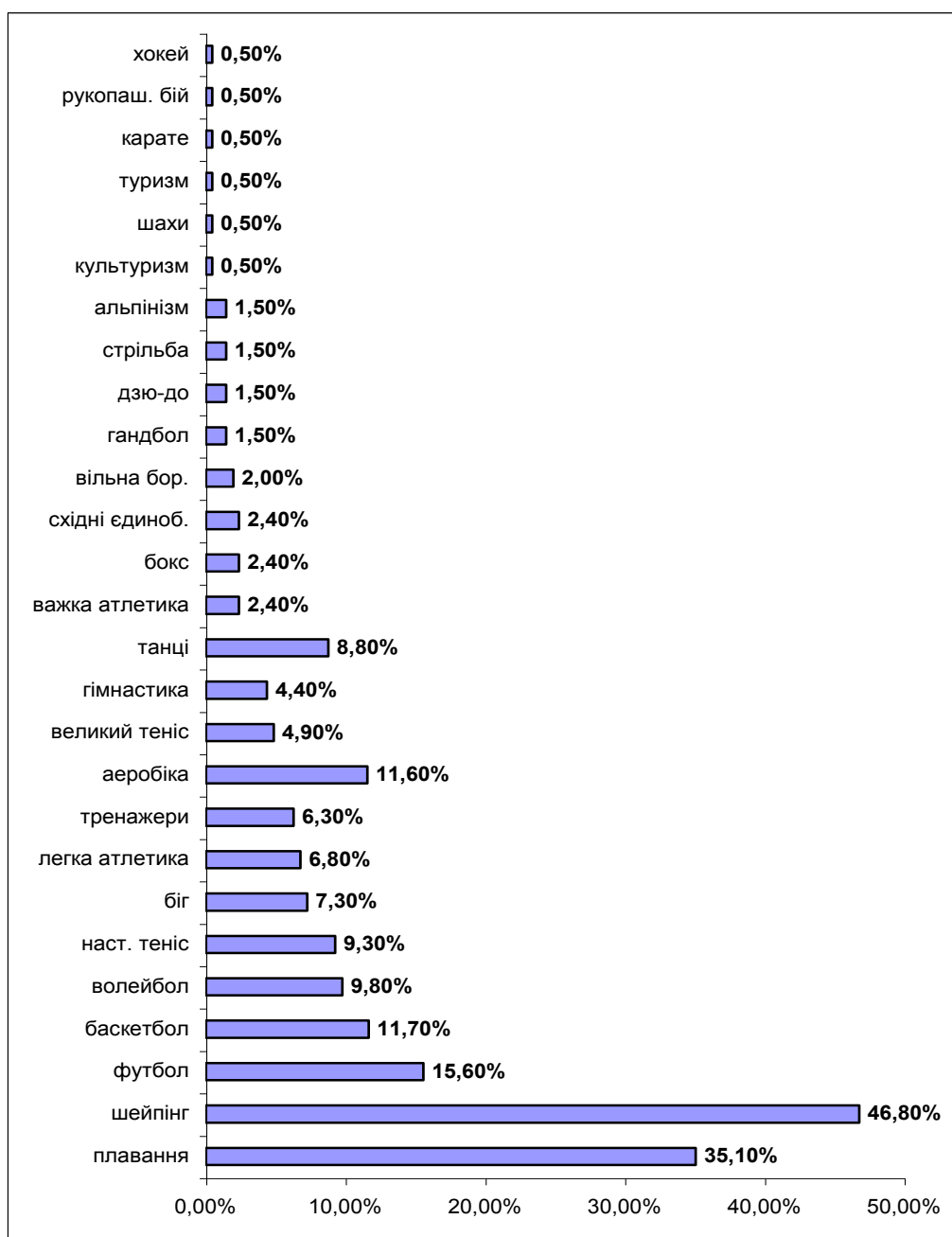


Рис. 2. Види спорту, якими студенти бажали займатися, за результатами анкетування.

В той же час за результатами анкетування бажають займатися: плаванням – 35,1 %; гімнастикою – 8,8 %; волейболом – 9,8 %; футболом – 15,6 %; важкою атлетикою – 2,4 %; легкою атлетикою – 6,8 %; боксом – 2,4 %; східними єдиноборствами – 2,4 %; в тренажерному залі – 6,3 %; культуризмом – 0,5 %; баскетболом – 11,7 %; гандболом – 1,5 %; шейпінгом – 46,8 %; настільним тенісом – 9,3 %; аеробікою – 11,6 %; танцями – 8,8 %; шахами – 0,5 %; великим тенісом – 4,9 %; вільною боротьбою – 2 %; дзю-до – 1,5 %; стрільбою – 1,5 %; альпінізмом – 1,5 %; туризмом – 0,5 %; карате – 0,5 %; рукопашним боєм – 0,5 %; хокеєм – 0,5 %; бігом – 7,3 %. (Рис. 2).

У 2002-2003 навчальному році результати анкетування показали, що у вільний час студенти займалися: у колі друзів – 6 %; спортом – 13 %; музикою – 7 %; читанням книг – 21 %; в тренажерному залі – 0,7 %; плаванням – 0,4 %; переглядом TV – 2 %; футболом – 5 %; хореографією – 5 %; відпочинком – 1,1 %; волейболом – 0,4 %; комп'ютером – 4 %. (Рис. 3).

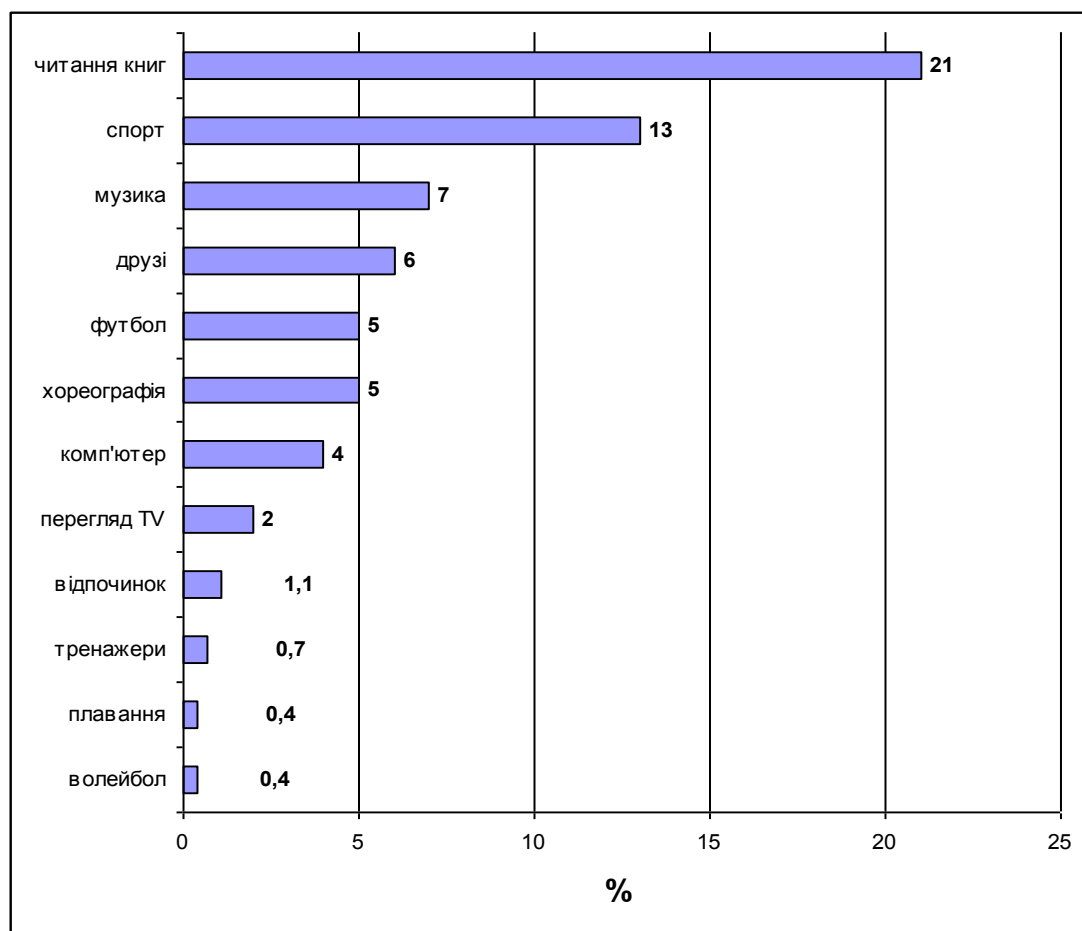


Рис. 3. Види дозвілля студентів у 2002-2003 н. р.

В той же час за результатами анкетування студенти бажали займатися: шейпінгом – 26 %; плаванням – 22 %; аеробікою – 17 %; парашутним спортом – 12 %; футболом – 12 %; волейболом – 9 %; баскетболом – 8 %; настільним тенісом – 5 %; в тренажерному залі – 5 %; легкою атлетикою – 3 %; дзю-до – 2 %; важкою атлетикою – 2 %; карате – 2,4 %; культуризмом – 1 %; великим тенісом – 0,9 %; бодібілдингом – 0,7 %; йога – 0,4 %; фітнесом – 0,4 %; бейсболом – 0,4 %; бігом – 0,2 %; кінним спортом – 0,2 %. (Рис. 4).

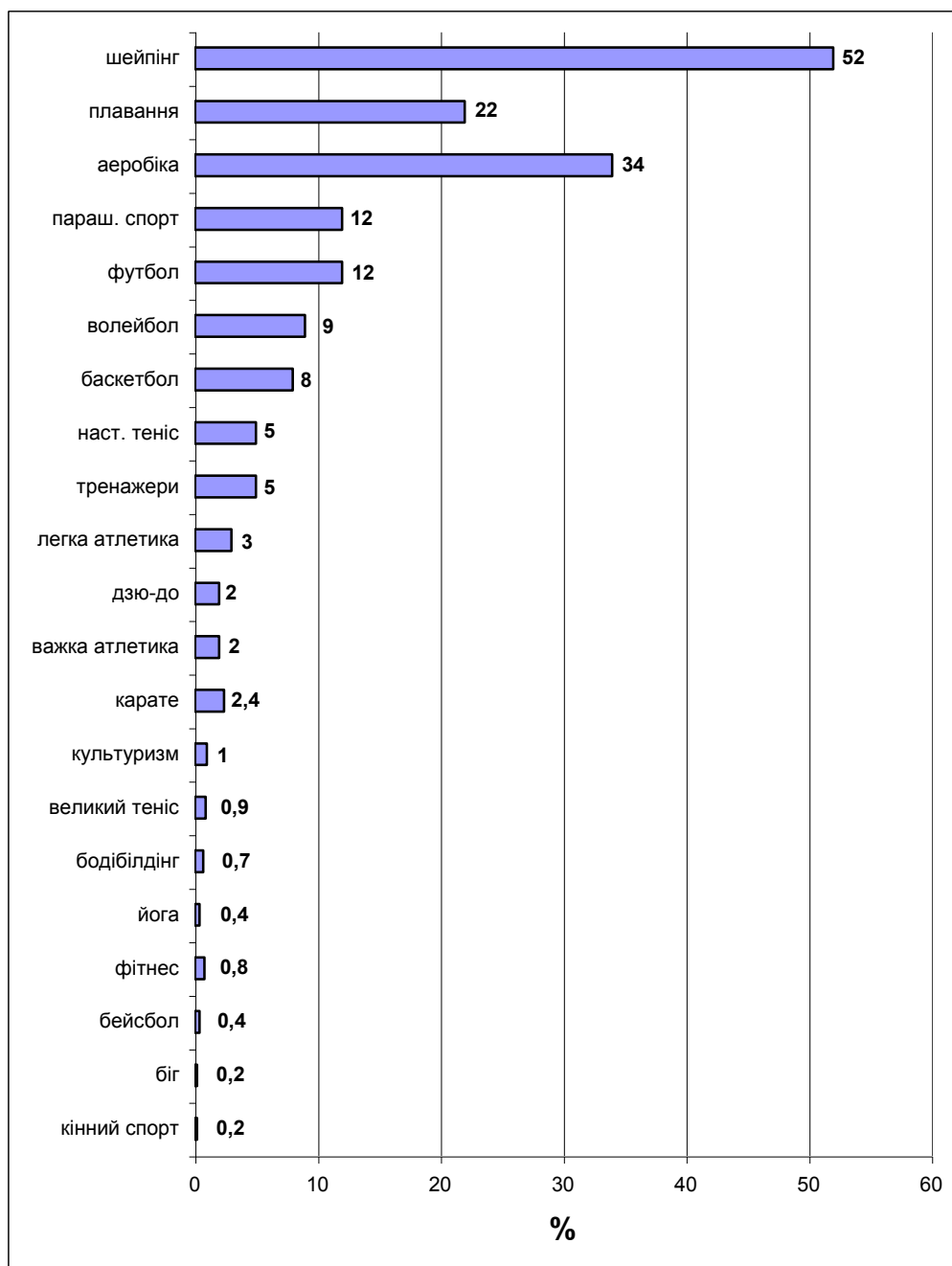


Рис. 4. Види спорту, якими студенти бажали займатися у вільний час.

До здорової тілесності – мати тільки „фігуру” або здорову купу м’язів і міцний кулак – прагнуть 81,9 % студентів. Отже, формування актуальності ролі, місця фізичної культури і світогляду студентів потрібно здійснювати у двох аспектах – функціональному (прагматичному, утилітарному) і культурологічному (філософському).

У 2003-2004 навчальному році анкетування показало, що у вільний час студенти займалися: спортивною руховою діяльністю – 29,9 %; мистецтвом – 8,8 %; професійною діяльністю – 24,2 %. (Рис. 5).

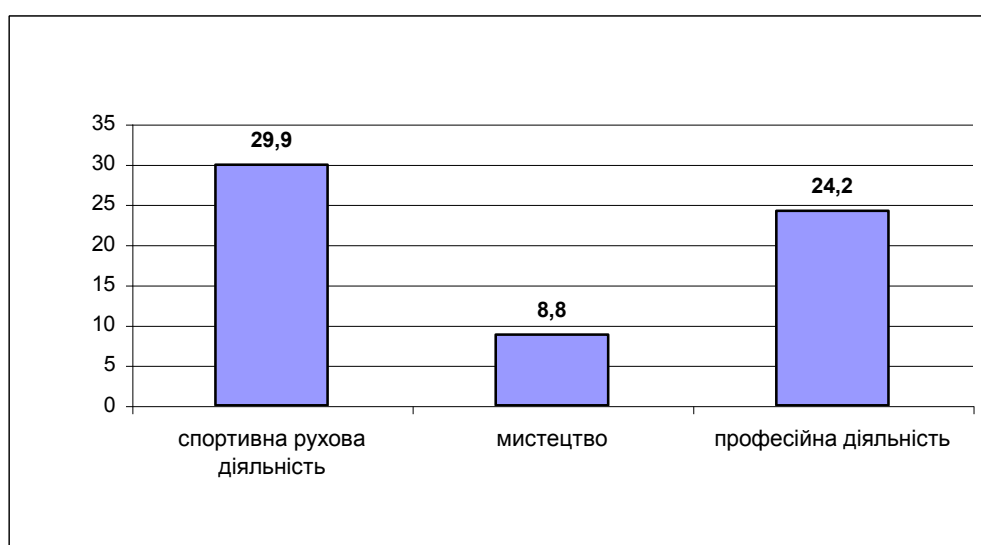


Рис. 5. Види діяльності студентів у вільний час в 2003-2004 н. р.

Результати досліджень показують, що заняття фізичною культурою і спортом серед інших форм відпочинку студентів займають значне місце. Однак фізкультурою і спортом займаються лише 62,9 % студентів. Причини цього різноманітні. Так, відсутність умов для занять та інвентарю за місцем проживання становить 87 %, відсутність знань з методики і самостійних занять – 83,2 %, відсутність вільного часу – 37,1 %. Не сприяла формуванню мотивації до занять система фізичної культури і спорту у школах у 44,1 %.

В той же час за результатами анкетування бажали займатися: шейпінгом, аеробікою – 86,6 %; легкою атлетикою – 18 %; спортивними іграми – 26,8 %; силовими видами в тренажерному залі – 10 %; єдиноборствами – 7,4; іншими видами спорту – 0,3 %; (Рис. 6).

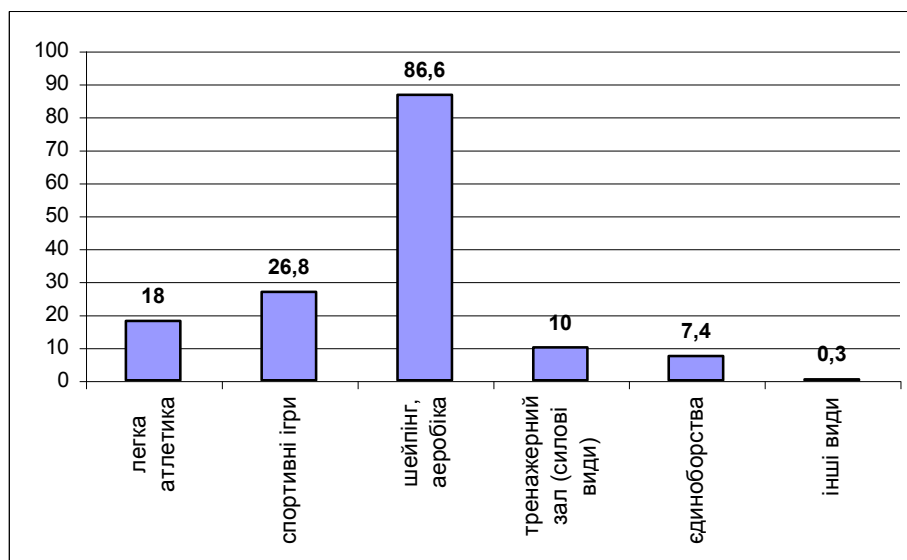


Рис. 6. Види спорту, якими студенти бажали займатися.

У 2004-2005 навчальному році результати анкетування показали, що у вільний час студенти бажують займатися: переглядом телебачення – 7,6 %; музикою – 10 %; танцями – 33 %; читати книжки – 20 %; проводити час з друзями – 27,1 %; спортом – 33,1 %; комп'ютером – 4,8 %. (Рис. 7)

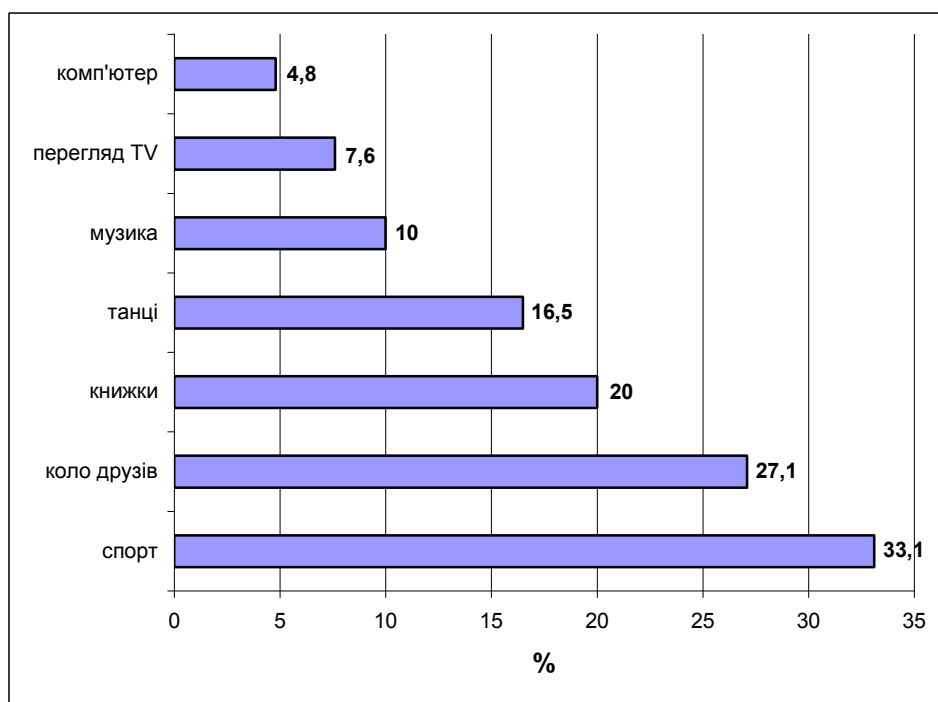


Рис. 7. Види дозвілля студентів у 2004-2005 н. р.

В той же час за результатами анкетування бажають займатися: настільним тенісом – 5,5 %; важкою атлетикою – 5,5 %; тенісом – 6,2 %; хореографічними танцями – 12,4 %; легкою атлетикою – 7,6 %; баскетболом – 8,2 %; в тренажерному залі – 9,6 %; тхеквондо – 10 %; шейпінгом – 30,2 %; волейболом – 16,1 %; футболом – 18,5 %; аеробікою – 42 %; плаванням – 27,1 %. (Рис. 8)

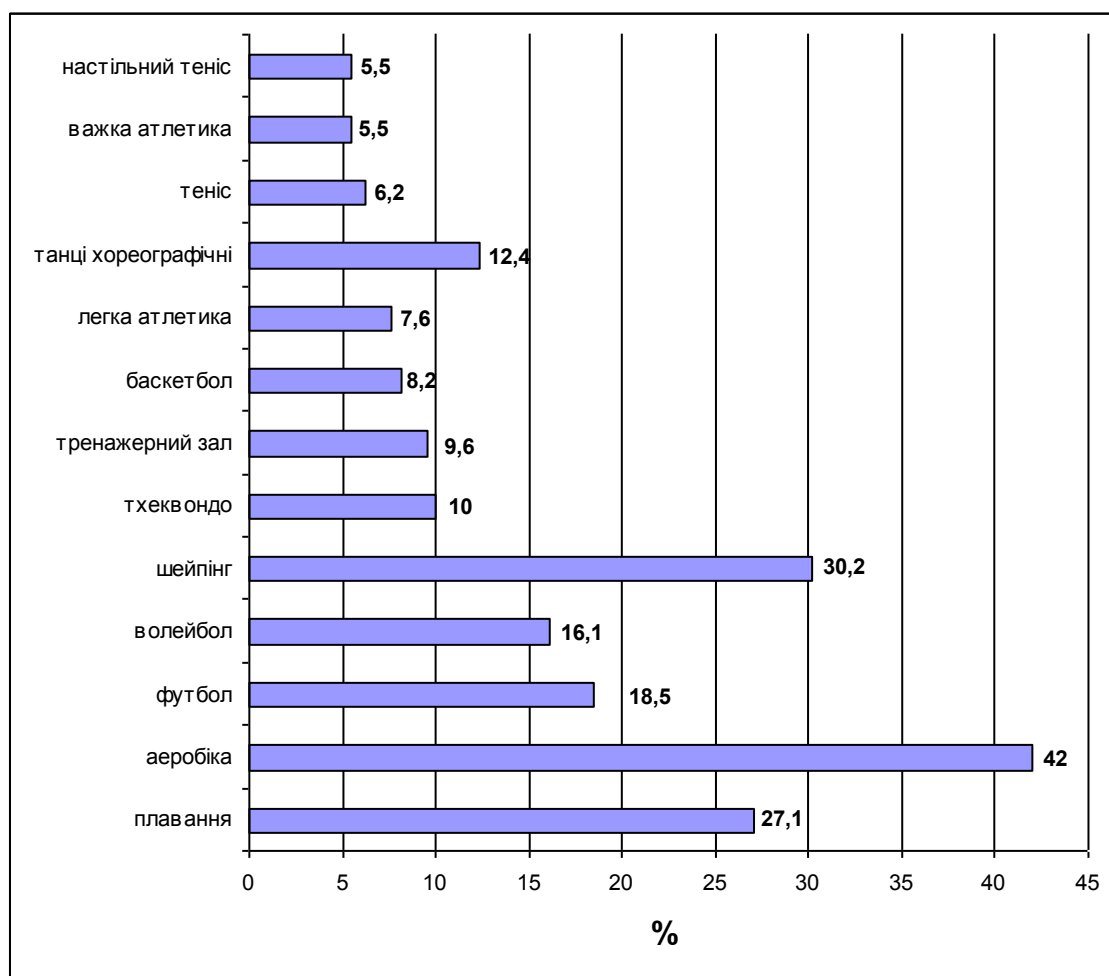


Рис. 8. Види спорту, якими студенти бажають займатися.

При виборі спорту відчувається посилений акцент на здоров'я як абсолютну цінність, зміцнення здоров'я заради самого здоров'я (71,1%). Немає сумніву в тому, що потрібно бити на сполох з приводу стану здоров'я студентів, адже воно в критичному стані (88,8%).

Існуючі система, форми організації фізичного виховання в навчальних закладах формують негативну мотивацію до занять.

Результати дослідження: Популярною формою занять і засобом фізичної культури в умовах вузу серед дівчат є аеробіка і шейпінг. Кількість студентів, які бажають займатися ними, по роках становить: 1996-2002 – 58,4%; 2002-2003 – 86 %; 2003-2004 – 86,6 %; 2004-2005 – 72,2 %.

Висновки. 1. Врахування сфери мотиваційних інтересів, форми проведення занять із спортивної і оздоровчої аеробіки дає можливість сформулювати позитивну мотивацію до занять фізичними вправами у вузі.

2. Тільки поєднання психічних і духовних цінностей з біологічними і соціальними функціями зумовлює вищий рівень сприйняття студентами важливості здоров'я.

3. Наукове обґрунтування аеробіки, дослідження так званих „оригінальних систем аеробіки”, яких існує сотні, дасть можливість створити новітню ефективну систему фізичного виховання у вузах.

Key words: movement activity, norm, motivation, questionnaire, aerobics.

Summary: The paper dwells on the data illustrating the extent to which students majoring in Economics are motivated to do fitness and aerobics.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека. – Наука в олимпийском спорте. Спец. выпуск. – 1999. – С. 56-60.
2. Основы валеологии. / Под ред В.П. Петленко. – Кн. 1-3. – К.: Олимпийская литература, 1998 – 1999.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Прес, 2001. – 172 с.