

Маслик В. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ **ФІТНЕСОМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація. Вивчено психологічні аспекти, які впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фітнесом. Виявлено, що мотивація студентської молоді до занять даним видом рухової активності може бути визначена як сукупність факторів, що поєднують фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, мотивація, психологічні аспекти, рухова активність, фітнес.

Вступ. Рухова активність та здоровий спосіб життя стають все більш актуальними темами у сучасному суспільстві. Особливо важливою ця проблематика є для молодого покоління, зокрема здобувачів вищої освіти.

Потенціал здоров'я молодого покоління має великий вплив на розвиток країни, її політичну, економічну стабільність і благополуччя. Ситуація з незадовільним станом здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молодих людей викликає велике занепокоєння в сучасній Україні.

Для підвищення інтересу молодого покоління до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати види рухової активності, найбільш привабливі і поширені серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування в поєднанні з задоволенням від неї, тому фітнес привертає особливу увагу молодого покоління [2].

Поняття «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit for» – бути у формі, бути бадьорим, здоровим. Термін, що з'явився в США, стрімко увійшов до міжнародної спортивної лексики і став широко використовуватися в усьому світі. Сьогодні терміном «фітнес» позначають різні види рухової активності, збалансоване харчування, діагностику фізичного стану [1].

Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців. Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «tobefit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам. За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла [4].

За даними Н. Ф. Щекотиліної [5], нині існують різні види та напрямки фітнесу, але їх поєднує загальна мета – зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Заняття фітнесом сприяють не лише поліпшенню фізичного здоров'я, а й психічного стану у здобувачів вищої освіти, що позитивно впливає на їхню академічну успішність.

На думку Т. О. Лози [3], одним із ефективних засобів поліпшення фізичного стану у здобувачів вищої освіти є використання у фізичному вихованні програм, розроблених на основі сучасних фітнес систем.

Проте, не всі здобувачі вищої освіти проявляють достатню мотивацію до занять фітнесом. Це може бути пов'язано з різноманітними психологічними аспектами, які впливають на їхню мотивацію та бажання займатися руховою активністю. Тому дослідження психологічних аспектів мотивації до занять фітнесом у студентської молоді є актуальним і важливим питанням.

Мета дослідження: вивчити психологічні аспекти, які впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фітнесом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивація до занять фітнесом серед студентів вищих навчальних закладів може бути зумовлена різними психологічними аспектами:

1. Здоров'я та емоційний стан. Здобувачі вищої освіти можуть бути мотивовані займатися фітнесом для поліпшення свого фізичного та психічного здоров'я.

Рухова активність сприяє виробленню ендорфінів, які позитивно впливають на настрій та загальний стан організму.

2. Стрес та релаксація. Для здобувачів вищої освіти фітнес може бути засобом відпочинку від навчання та стресу, що супроводжує їх повсякденне життя.

Систематична рухова активність сприяє подоланню стресу, розслабленню та поліпшенню самопочуття.

3. Самовизначення та самопідтримка. Здобувачі вищої освіти можуть займатися фітнесом для того, щоб розвивати самопочуття контролю над своїм тілом, покращувати самооцінку та впевненість у собі.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

4. Самореалізація: Бажання досягти власного потенціалу через фізичне вдосконалення.

5. Соціальний аспект. Участь у фітнес-заняттях може стати для здобувачів вищої освіти можливістю спілкування, знайомств та побудови соціальних зв'язків з однодумцями.

6. Соціальна взаємодія. Мотивація через спільноту та партнерство у спортивних заходах.

7. Досягнення мети. Заняття фітнесом можуть допомогти здобувачам вищої освіти встановлювати та досягати нової мети, що сприяє їхньому особистісному розвитку та самореалізації.

8. Естетичні мотиви. Здобувачі вищої освіти можуть бажати поліпшити свою зовнішність, схуднути або набрати м'язову масу засобами занять фітнесом.

Висновки. Мотивація здобувачів вищої освіти до занять фітнесом може бути визначена як сукупність факторів, що поєднують фізичне, психологічне та соціальне благополуччя та базується на комплексному психологічному підґрунті, що включає як внутрішні, так і зовнішні фактори.

Перспективи подальших досліджень: розробки програм та стратегій підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фітнесом, що сприятиме їхньому загальному фізичному та психологічному благополуччю.

Список використаної літератури

1. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.

2. Єлісеєва Д. С. Використання сучасної фітнес-програми mini-band у фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого періоду зрілого віку. *Modern science: problems and innovations : the 7th International scientific and practical conference, september 20–22*. Stockholm, Sweden : SSPG Publish, 2020. С. 178–182.

3. Лоза Т. О. Обґрунтування необхідності впровадження інноваційних технологій в процес фізичного виховання студентської молоді. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 251–275.

4. Серєда І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навч. посіб. Тернопіль : Тернопільський Національний Педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2016. 55 с.

5. Щекотиліна Н. Ф. Ознайомлення та використання інноваційних методик з фізичного виховання в педагогічній практиці здобувачами першого (бакалаврського) рівню. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44. Т. 2. С. 138–142.