

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Курський державний університет (Росія)
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ СТУДЕНТОК ЩОДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Рогоза І. К., студ.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Мотивація до фізичної активності – особливий стан людини, зумовлений бажанням досягти оптимального рівня фізичної підготовки й працездатності. Актуальність теми зумовлена необхідністю заохочувати молодь (у тому числі і студентську) до занять фізичною культурою, а також необхідністю пошуку шляхів для такого залучення [1].

Нами було проведене анкетування серед студенток I–IV курсів (усього 240 осіб.). На питання, щодо бажання займатися фітнесом 50% студенток відмітили, що хочуть займатися аеробікою для того, аби підтримувати тіло в здоровому стані, понад 30% студенток бажають покращити фізичну підготовку, а 10% – надати тілу гарної форми. У близько 5% студенток спостерігається інтерес подолання проблеми надмірної маси тіла, також 5% – бажають приємно провести час. Той факт, що деякі студентки відвідують заняття, аби гарно провести час, є також досить позитивним показником, оскільки акцентує увагу на тому, що молодь відвідує заняття не для відмітки чи просто оцінки.

Результати досліджень підтверджують декларативне ставлення студенток до предмету «Фізичне виховання», адже анкетування показало, що вони мають спільну думку щодо важливості занять фізичними вправами в університеті (важливими визнають 80% дівчат, середнього рівня важливості надають – 15%; неважливими вважають – 5%). Протиріччя між декларативним та реальним ставленням студенток до фізичної культури негативно відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку студенток, їх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя, і врешті-решт

на майбутньої професійної діяльності. Опитані студентки також указують, що займатися фізичними вправами їм заважає втома, відсутність мотивів та брак часу (два останні чинники є головними). Одним із вагомих показників є також втома після напруженої розумової праці.



Рис. 1. Ранжування мотивів, що спонукають студентів займатися фітнес-аеробікою

Проаналізувавши результати нашого анкетування студенток I–IV курсів СумДУ, було виявлено позитивну мотивацію до занять фітнес-аеробікою загалом й до різних її видів зокрема. На наш погляд, для ефективнішого залучення студентів вишів до занять фізичними вправами необхідно терміново внести зміни в діючу навчальну програму з фізичного виховання.

Література:

1. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. Ребрина // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2003. – Т. 2. – С. 205–208.