

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ

*Герасименко С. Ю., к.п.н., Соломчак І. І.*

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка*

**Анотація.** У статті подано результати аналізу даних анкетування студенток з метою з'ясування їх ставлення до занять оздоровчою аеробікою. Визначено основні мотиви, що спонукають студенток займатися оздоровчою аеробікою.

**Ключові слова:** анкетування, мотивація, оздоровча аеробіка, студентки.

**Вступ.** Ряд авторів С. Бубка [7], О. Волошина [4], Н. Москаленко [6], А. Ковтун [3], Т. Ротерс [9] та інші, відзначають зниження мотивації й інтересу студентів до занять з фізичного виховання.

Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять, а інколи заняття з фізичного виховання у ЗВО не зацікавлюють, а, навпаки, викликають негативні емоції у студентів [5].

Для усунення цього негативного явища важливо ознайомитись з механізмами дій тих спонукальних сил, які через інтереси і мотиви призводять до задоволення потреб особи [1].

Головною умовою формування мотивації є включення студентів у відповідну навчальну діяльність. У такому разі, мотиви навчання стають домінуючими, а навчання – активним та свідомим [2].

Тому, перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності, залучення студентів до позааудиторних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і які можуть мати певні переваги щодо

стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети, а також використання нових, сучасних видів рухової діяльності, які спонукають студентів до занять фізичними вправами [8].

Сучасні молоді дівчата виокремлюють заняття аеробікою серед інших видів рухової активності. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі з високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності [8].

Для залучення до занять цим видом оздоровчої фізичної культури постає необхідність вивчення ставлення студенток до особливостей та методики проведення занять з аеробіки [2].

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Робота виконана за планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання ДДПУ імені Івана Франка.

**Мета дослідження** – вивчити ставлення студенток 1-го курсу до занять оздоровчою аеробікою.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, у якому взяло участь 82 студентки 1-го курсу денної форми навчання.

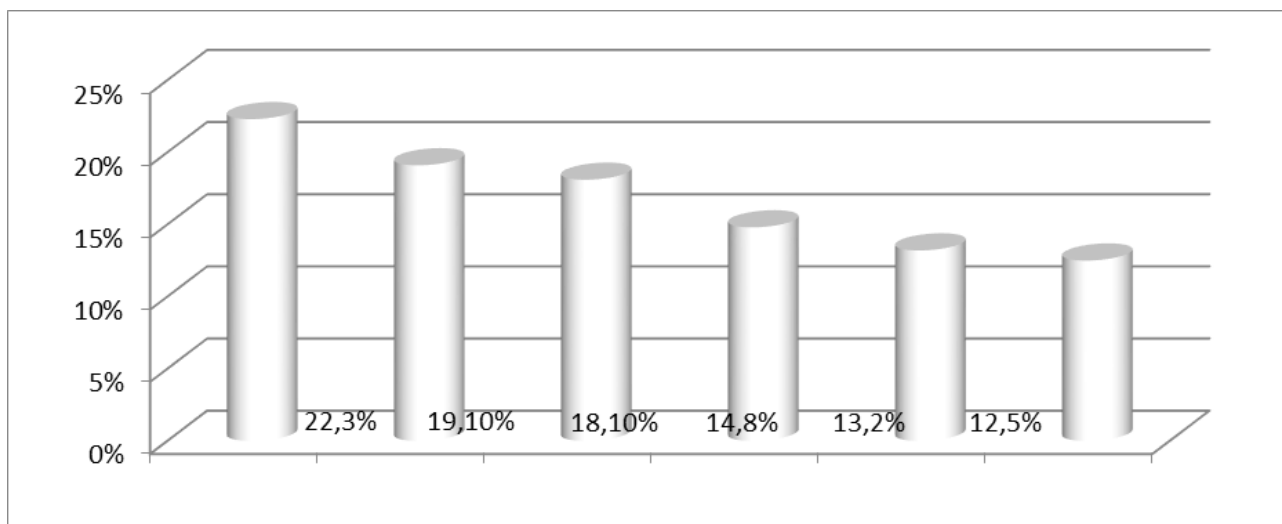
Для вивчення ставлення студенток до занять оздоровчою аеробікою була розроблена і використана нами спеціальна анкета [2].

Відповіді на запитання анкети допоможуть краще зрозуміти мотиви та знайти підходи, щодо ефективного залучення студенток до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1].

В результаті опитування нами були отримані наступні дані.

На запитання анкети – з якою метою ви займаєтесь оздоровчою аеробікою студентки відповіли таким чином:

- для нормалізації маси тіла – 22,3%;
- для досягнення гармонійності будови тіла – 19,1%;
- для зміцнення здоров'я – 18,1%;
- для підвищення внутрішніх резервів організму – 14,8%;
- для отримання розрядки після розумового навантаження – 13,2%;
- для підвищення рівня фізичної підготовленості – 12,5% (Рис. 1).



**Рис. 1. Результати відповідей студенток щодо мети відвідування занять оздоровчою аеробікою (%)**

Після аналізу отриманих даних було виявлено, що чільне місце серед мотивів посідає:

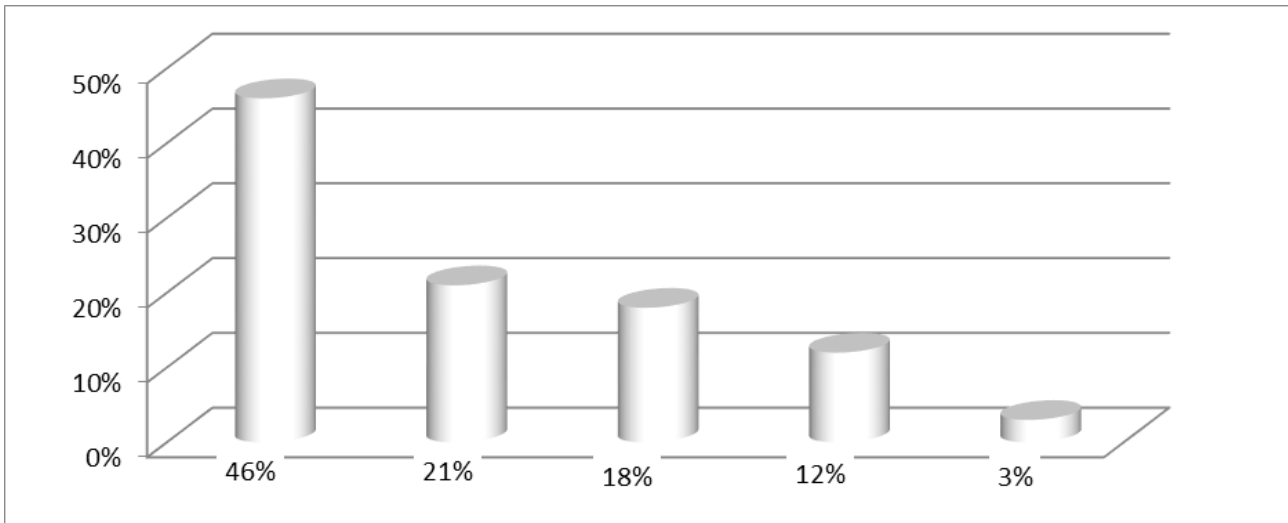
- нормалізації маси тіла;
- досягнення гармонійності будови тіла;
- зміцнення здоров'я.

Цікавими на нашу думку були відповіді на питання «Які зміни Ви відчули під впливом занять аеробікою?»

Опитувані однотайно свідчать про те, що після кількох занять аеробікою, вони спостерігають:

- реальні зміни свого функціонального стану у 46% студенток;
- покращення самопочуття у 21% респондентів;
- емоційне піднесення – у 18%;

- покращення зовнішнього вигляду у 12%;
- не відчували змін – 3% (Рис. 2).



**Рис. 2. Результати відповідей студенток стосовно суб'єктивних відчуттів під впливом занять оздоровчою аеробікою (%)**

За допомогою анкети ми спробували з'ясувати, що саме студенткам подобається у заняттях аеробікою?

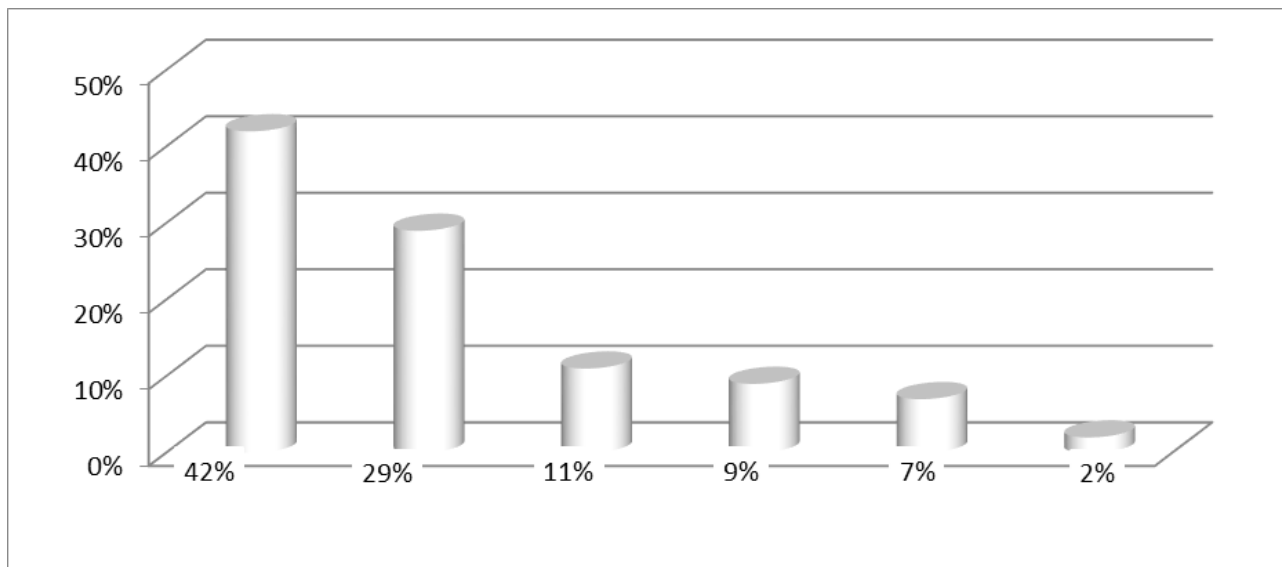
Серед опитаних студенток:

- 58% подобається зміст програм занять;
- 31% опитаних студенток подобаються організація та методика проведення занять.
- 11% подобається тип рухової активності.

Щодо частоти занять:

- 42% студенток віддають перевагу триразовим заняттям аеробікою на тиждень;
- 29% опитаних потребують дворазових занять на тиждень;
- 11% студенток стверджує, що одного разу на тиждень достатньо для занять аеробікою;
- 9% дівчат вважають за необхідне займатися аеробікою чотири рази на тиждень;
- 7% студенток готові займатися щодня;

- 2% опитаних, на жаль, взагалі не вважають за потрібне займатися аеробікою (Рис. 3).



**Рис. 3. Результати відповідей студенток щодо частоти занять на тиждень оздоровчою аеробікою (%)**

**Висновки.** Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про те, що відношення студенток 1-го курсу до занять оздоровчою аеробікою в цілому позитивне.

На думку опитаних оздоровча аеробіка: покращує самопочуття, рівень здоров'я, покращує фізичну підготовленість, розвиває координаційні і музичні здібності, розвиває відчуття ритму, виховує культуру рухів, створює гарний настрій.

Після аналізу отриманих даних було виявлено, що основними мотивами, які спонукають студенток займатись оздоровчою аеробікою є: нормалізації маси тіла, досягнення гармонійності будови тіла, зміцнення здоров'я.

**Перспектива подальших досліджень.** У подальшому планується аналіз даних анкетування студенток II курсу з метою з'ясування їх ставлення до занять оздоровчою аеробікою.

### **Список використаної літератури**

1. Герасименко С. Ю. Ставлення студенток ВНЗ до занять оздоровчою аеробікою. Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации: материалы I межд. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 21 марта 2014 г.). Под ред. Л.А. Деминской; ДГИЗФВиС. Донецк. 2014. С. 267–271.

2. Герасименко С. Ю. Визначення рівня мотивації та ставлення студенток ВНЗ до занять оздоровчою аеробікою. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Випуск 19 (Том 2). С. 545–549.

3. Козина Ж. Л., Коваль В. А., Ковтун Е. В., Темченко В. А. Использование информационно – коммуникационных технологий в физическом воспитании студентов вузов. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. статей XI Междунар. конф. (24-25 апреля 2015 г.). Ч. II. С. 69–73.

4. Козина Ж. Л., Ермаков С. С., Базылюк Т. А., Волошина Е. В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток. Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ. 2012. № 1. С. 59–64.

5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 1999. 208 с.

6. Москаленко Н. В. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів. 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 298–301.

7. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. и др. Олимпийский спорт: в 2 т. Киев: Олимп. лит-ра, 2009. Т. 1. С. 256–359; 369–370; 395–399; 426–436; 510–519; 624–629.

8. П'ятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки: дис. канд. наук : 13.00.02. Харків 2017. 214 с.

9. Ротерс Т. Т. Физическое совершенствование студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2013. № 4. С. 73–76.