

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

УДК 796.01:378

**ПОТРЕБНОСТНО–МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА У СТУДЕНТОК
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ
С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ**

В.Н. Спащанская, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Д.А. Гляк, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Социально-экономические условия жизни современного общества характеризуются значительным повышением требований к состоянию здоровья будущих специалистов, их подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности и высокому темпу жизни. С одной стороны высокие информационные и эмоциональные нагрузки, а с другой низкий уровень культуры здорового образа жизни — неумение эффективно организовывать свой труд и отдых, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, многочасовое пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров — вызывают синдромы «ранней и хронической усталости» и снижают двигательный потенциал студентов.

Либерализация социокультурных процессов в обществе предопределяет стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в вузе и формированию новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, социально-психологическому и морфофункциональному статусу, особенностям ментальности (В. С. Якимович, 2002). Л. И. Лубышева (2002) считает, что суть физического воспитания должна сводиться к формированию физической культуры личности, требовать от учебного процесса отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям в сфере телесного (физического) и духовного совершенствования.

Попытки решения проблемы совершенствования физического воспитания студенческой молодежи предпринимались многими учеными, специалистами и педагогами (В. К. Бальсевич, 1996, 2002; Г. Л. Драндров, 2004, 2007, Л. И. Лубышева, 1996, 2003; В. И. Лях, 1990; В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман, 1996; А. П. Матвеев, 1996; А. В. Островский, 2007 и др.). Ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного

выбора студентами содержания занятий физической культурой (Л. Б. Андрущенко, 2002; И. М. Быховская, 1997; Л. И. Лубышева, 1992; и др.).

В последние десятилетия появились новые виды физической активности и среди них, такие как степ-аэробика, фитбол-аэробика, фитнес-йога, калланетика, стретчинг, аквааэробика. Объединенные под одним названием «Фитнес» они являются одним из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности (Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, 2002, 2003; Л. Д. Назаренко, 2005; и др.).

Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблема совершенствования физического воспитания студентов на основе нетрадиционных видов физических упражнений – таких как фитнес-аэробика, является на сегодняшний день мало исследованной. Прежде всего актуальным является изучение потребности – мотивационной сферы студенток к физическому воспитанию и занятиям различными видами упражнений фитнес - аэробики в частности.

Поэтому целью нашего исследования явилось изучить потребность – мотивационную сферу к занятиям нетрадиционными видами физических упражнений студенток гуманитарных специальностей Полоцкого государственного университета.

Для решения поставленных в работе задач использовались: теоретический анализ научно – методической литературы и анкетирование по методике предложенной Трофимовой. Суть ее заключается в том, что студенткам предложена анкета с 17 вопросами и четырьмя ответами на каждый. Студенткам нужно было ответить: очень нравится вид деятельности; в целом нравится, не нравятся, очень не нравится. Полученные данные были подвергнуты математико - статистической обработке.

Всего в анкетировании приняло участие более 200 студенток.

В результате анализа полученных анкетных данных выявлена значимость различных факторов на мотивацию к занятиям фитнес – аэробикой и отношение к физическому воспитанию студенток ПГУ.

Так большинству студенток (70,6%) в целом не нравятся занятия по физическому воспитанию в вузе. После занятий у 23,5% появляются отрицательные эмоции после занятий физическими упражнениями. Очень не нравится так же организация занятий по фитнес аэробике 47,8% и иногда отдельные занятия нравятся 29,4% студенткам.

Для большинства студенток развитие таких физических качеств как сила и ловкость на занятиях фитнес – аэробикой не являются главной причиной посещения занятий (35,5%), однако 32,4% считают это основной целью, а для 26,6% одной из причин для физической тренировки.

Около 50% студенток иногда могут заставить себя выполнять физические упражнения в силу необходимости (например, сдача зачета) даже если они не интересны и 20,6% не всегда. В тоже время, ни какие причины не могут 23,5% студенток заставить заниматься не интересными физическими упражнениями.

Не доставляют чувства удовлетворения занятия физической культурой 44,1% занимающихся студенток, у 26,5% вызывают отрицательное настроение и лишь у 26,5% после занятий появляется эмоциональный подъем и радостное настроение. В тоже время свободное время 41,2% опрошенных с большей вероятностью предпочли бы интересными занятиями фитнесом, а 32,4% в любом случае, чем время препровождение за компьютером или телевизором.

Для того, чтобы быть привлекательной только фитнес – аэробикой занимаются всего 4,8% студенток, а в сочетании с другими видами физических упражнений 17,6%. Не считают, что занятия физическими упражнениями делают их более привлекательными 47,1%. Регулярно самостоятельно фитнес – аэробикой с этой целью занимаются 14,7%, а не регулярно 41,2% студенток, от случая к случаю - 32,4%, не занимаются вообще – 4,8%.

Для коррекции фигуры занимаются фитнес - аэробикой 20,6% и по этой причине 14,7%, не по этой причине 35,3%.

Занятия фитнес – аэробикой способствуют развитию волевых качеств в тех случаях, когда самостоятельно выполняешь весь комплекс или задание, которое наметили. Но лишь 4,8% студенток стараются полностью выполнить задание и 4,8% - всю программу. Большинство студенток (47,1%) в редких случаях доводят до конца выполнение сложных задач, а 29,4% прекращают при первых же трудностях.

Для самостоятельных занятий необходим определенный объем знаний в области физической культуры и спорта. Вполне достаточно полученных знаний во время занятий по физическому воспитанию считают 17,6% студенток, необходимый минимум получили 44,1%, недостаточно – 20,6% и на полное отсутствие указали 23,5% опрошенных.

Если бы занятия по физическому воспитанию в вузе были бы не обязательными, то 17,6% студенток, скорее всего не ходили бы на них, а 29,4% чаще всего не ходили бы. Категорически ответили 26,8% - не ходили бы и 16,8% не знают нужны ли занятия по физическому воспитанию в вузе.

За время обучения в вузе отношение к занятиям фитнес – аэробикой ухудшилось у 67,6% у тех студенток, которые и на первом курсе относи-

лись к занятиям равнодушно, а 17,6% занятия нравятся как и раньше. Больше стали нравиться занятия лишь 8,8% студенток, а 5,9% стали не нравиться.

Укрепление здоровья не самая главная причина занятий фитнес – аэробикой у 58,8% студенток, а 14,7% считают, что эти занятия укрепляют здоровье.

В тоже время 20,6% занимающихся активизируются если им даются трудные задания, а 32,4% не всегда и это зависит от трудности упражнений.

К занятиям фитнес – аэробикой предъявляет конкретные требования 14,7%, а в большинстве случаев 8,8%, 29,4% в редких случаях и ставят ни каких задач 29,% студенток.

В большинстве случаев (47,1%) студентки занимаются фитнес – аэробикой не регулярно, а лишь от случая к случаю в силу необходимости посещать обязательные занятия по физическому воспитанию и сдавать зачет, 14,4% избегают занятия. Всего 20,6% планируют время и содержание самостоятельных занятий и у 14,4% отсутствует стремление к выделить время для тренировки.

Выводы

1. У студенток гуманитарных специальностей за время обучения в вузе не сформировались мотивации к занятиям фитнес – аэробикой поскольку у большинства из них пассивное отношение к занятиям физической культурой, нет стремления к физическому сомосовершенствованию.

2. Такое отношение к физическому воспитанию, и к занятиям фитнес–аэробикой в частности, можно объяснить недостаточной теоретико–методической подготовленностью студенток и другими недостатками организационно – методического характера.