

УДК 796.421

Атаманюк С. І.¹, Мартинова Т. С.²

¹ д-р. пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФЕУ-913 НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ, ЯК СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Оздоровчі види аеробіки є не лише ефективним способом покращення фізичного здоров'я, але і невід'ємною складовою здорового способу життя. Формування мотивації для зайняття цим видом фізичної активності важливо для того, щоб студенти регулярно займалися і отримували максимальну користь для свого здоров'я. Аеробіка сьогодні – один із напрямків оздоровчої фізичної культури та складова фітнесу.

Першим кроком у формуванні мотивації є постановка конкретних цілей. Необхідне розуміння, щоб визначити саме чого студенти хочуть досягти за допомогою аеробіки: це може бути покращення фізичної форми, зниження рівня стресу, підвищення енергії або покращення настрою. Бажання чи небажання, яке переживає студент, автоматично ототожнюються з мотивом.

Мотивовані студенти більш дієво реалізують свою справу, а головне - вони здатні до максимальної віддачі своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Рівень здоров'я сучасних студентів потребує пильної уваги фахівців та вимагає додаткових заходів для їх залучення до занять фізичними вправами, які відіграють найважливішу роль у справі зміцнення фізичного здоров'я сучасної молоді.

Науково доведено, що успішність будь-якої діяльності багато в чому визначається характером спонукання до неї, тобто тим, що саме штовхає студентів до реалізації тієї або іншої дії, а отже, мотивом, який визначається як особистий стан, що змушує діяти у певному плані. Відсутність мотивів до діяльності є душевною трагедією, що порушує всі життєві підвалини.

Одним із шляхів розв'язування проблеми корекції фізичного стану студентів можуть бути програми з оздоровчих видів аеробіки, фітнес програми, рекреаційні та оздоровчі програми. У процесі цих занять поліпшуються пока-

знижки функціонального стану дихальної, серцево-судинної та кістково-м'язової систем. Оздоровча аеробіка займає важливе місце в системі оздоровчої фізичної культури, зокрема оздоровчої гімнастики.

Регулярні та систематичні тренування допоможуть покращити фізичне здоров'я та загальний стан організму студентів. Необхідно на заняттях використовувати різні види аеробіки, такі як класична, танцювальна аеробіка, аеробіка з предметами на спеціальних знаряддях, види аеробіки силової спрямованості, аеробіка з елементами бойових мистецтв та інші, щоб студенти мали можливість вибрати той різновид, яким їм найбільше подобається займатися. Музичний супровод відіграє головну роль в оздоровчій аеробіці

Формування мотивації до занять оздоровчими видами аеробіки - це процес, що вимагає уваги, терпіння та розуміння індивідуальних потреб кожного студента. Важливо створювати позитивне середовище, яке буде стимулювати до активності та підтримувати досягнення здорових цілей. Загалом, важливо розуміти індивідуальні потреби та мотивації кожного зі студентів та надавати їм відповідної підтримки та стимули для занять оздоровчими видами аеробіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. 81– 85 с.
2. Брюханова Т. С. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання. Науковий вісник ужгородського університету. серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2016. Вип. 2 (39), 39-40с.