

Мотивация студентов на занятиях по оздоровительной аэробике

О. П. Поддубная, Н. В. Уварова

*Национальный аэрокосмический университет им. Н. Е. Жуковского
«Харьковский авиационный институт»*

В связи со стремительным развитием информационных технологий и компьютерных систем процесс обучения и трудовая деятельность современного человека все больше привязаны к использованию персональных компьютеров и вычислительных центров. Что, в свою очередь, приводит к уменьшению двигательной активности современного человека, особенно молодежи.

Перед преподавателем физического воспитания стоит задача дать установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, разъяснить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление здоровья.

Достижение этой цели будет возможно, если преподаватель будет работать в плотном контакте со студентами, сможет найти правильные слова для мотивации молодежи к занятиям физической культурой. Мы провели социологические исследования и экспертные оценки среди студенток ХАИ, занимающихся оздоровительной аэробикой. И предложили им следующие мотивы для занятий физическими упражнениями:

1. Хочу красиво выглядеть, иметь спортивную подтянутую фигуру;

2. Хочу убрать лишний вес;

3. Аэробика – это возможность проявить себя;

4. Занятия - это общение с друзьями;

5. Я могу выразить себя как творческая личность;

6. Я хочу быть здоровой;

7. Я могу достигнуть высоких спортивных результатов.

Девушки в основном отдают предпочтение первому и второму мотивам. Поэтому задача педагога разъяснить разницу между диетами и физической культурой в пользу последней.

Очень полезно устраивать массовые выступления под музыку на университетских мероприятиях (День ХАИ, День факультета, Посвящение в студенты и т.д.). На них однокурсники имеют возможность выразить свое восхищение, а участники повысят свою

самооценку, что тоже очень важно для молодежи. В эти моменты происходит не только оттачивание мастерства, но и умение справиться со своими эмоциями перед публикой. А так же происходит общение студентов между собой, что является одним из вышеперечисленных мотивов.

В массовых выступлениях каждая студентка может проявить себя как творческая единица, участвуя в постановке и отработке композиции. В студенческом возрасте здоровье для большинства не является актуальной проблемой, поэтому этот мотив студенты поставили на предпоследнее место. Ну и финальный мотив – достижение высоких спортивных результатов. Учитывая тот факт, что опрос студентов проходил в техническом ВУЗе – абсолютно справедливо.

Подытоживая все вышесказанное, нужно отметить, что занятие по физической культуре будет эффективным и результативным, если преподаватель сможет учесть мотивы, которые преследуют занимающиеся. Что приведет к оздоровлению студенческой молодежи в целом.