

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ

## PECULIARITIES OF FEMALE STUDENTS' MOTIVATION FOR HEALTH-IMPROVING AEROBICS

Стаття присвячена проблемі дослідження особливостей мотивації студенток до занять оздоровчою аеробікою. Мета дослідження: вивчення ставлення студенток до занять аеробікою як передумови вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання. Для виконання завдань дослідження застосувалися теоретичні та емпіричні методи. З допомогою діалектичного методу встановлено взаємозв'язок рівня теоретичної підготовленості та мотивації студенток до самостійних занять фізичними вправами. На основі методу порівняльного аналізу здійснено розподіл мотивів студенток закладу вищої освіти щодо занять оздоровчою аеробікою. Емпіричне дослідження проведено у формі анонімного опитування із використанням Google Form. Для вивчення особливостей мотивації до занять аеробікою важливою була думка студенток, які вже мали попередній досвід використання зазначеного виду рухової активності. Загалом в опитуванні взяло участь 327 студенток Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. З них 104 студентки вказали про наявність певного попереднього досвіду занять аеробікою, тому їхні відповіді слугували первинним емпіричним матеріалом і у подальшому піддавалися статистичній обробці та аналізу. За результатами проведеного анкетування вивчено основні мотиви студенток до занять аеробікою, виявлено взаємозв'язок мотивації з процесом удосконалення фізичних якостей. Встановлено, що цінності здорового способу життя і значущість власного здоров'я серед категорії студенток, які займаються аеробікою, не є домінуючими. Головною метою занять аеробікою є бажання корегувати та підтримувати в оптимальному стані власний фізичний і психоемоційний стан. Важливе значення в студентському середовищі що формування власного ставлення до оздоровчої аеробіки, як виду рухової активності, має її популярність.

Виявлено низький рівень теоретичних знань студенток щодо методик розвитку фізичних якостей. Показано вказує на необхідність посилення теоретичної підготовки у фізичному вихованні студентів як ефективної передумови залучення молоді до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** аеробіка, фізичні якості, студентки, фізичне виховання.

The article is dedicated to the issue of studying the peculiarities of female students' motivation to do health-improving aerobics. The aim of the research is to study the attitudes of female students to aerobics as a prerequisite for solving health-improving tasks of physical education. Theoretical and empirical methods were used to fulfil the tasks of the research. Using the dialectical method, the interrelation between the level of theoretical preparedness and motivation of female students for independent physical exercises was established. Based on the comparative analysis method, the distribution of motives of female students of higher education institutions for health aerobics was carried out.

The empirical study was conducted in the form of an anonymous survey using Google Form. In order to study the peculiarities of motivation for aerobics, the opinions of female students who already had previous experience with this type of physical activity were considered important. Overall, 327 female students from Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University took part in the survey. Of these, 104 indicated that they had some previous experience of aerobics, so their responses served as the primary empirical material and were subsequently subjected to statistical processing and analysis.

Based on the results of the survey, the main motives of female students for aerobics were studied, the relationship between motivation and the process of improving physical qualities was identified. It has been found that the values of a healthy lifestyle and the importance of personal health are not dominant among the category of female students engaged in aerobics. The main goal of engaging in aerobics for female students is the desire to correct and maintain their physical and psycho-emotional state in optimal condition. The popularity of aerobics is of great importance in the student environment in terms of forming their own attitude to health aerobics as a form of physical activity.

The low level of students' theoretical knowledge of the basics of methods of physical qualities development is revealed. The necessity of strengthening theoretical training in physical education of students as an effective prerequisite for attracting young people to systematic independent physical exercises is demonstrated.

**Key words:** aerobics, physical qualities, female students, physical education.

УДК 796.011.3-057.87:796.412  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.7>

**Чопик Р.В.,**

канд. пед. наук,  
доцент кафедри теорії та методики  
фізичного виховання і спорту  
Дрогобицького державного  
педагогічного університету  
імені Івана Франка

**Калинич О.В.,**

студентка II курсу магістратури  
факультету здоров'я людини  
та природничих наук  
Дрогобицького державного  
педагогічного університету  
імені Івана Франка

### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Забезпечення належних умов для збереження і зміцнення здоров'я усіх громадян, у тому числі й студентської молоді, є одним із засадничих конституційних обов'язків української держави. Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» до основних завдань закладу вищої освіти належить формування особистості шляхом утвердження

в учасників освітнього процесу здорового способу життя [4].

На сучасному етапі спостерігається загрозлива тенденція до зниження рівня здоров'я студентської молоді, зумовлена рядом негативних чинників, у тому числі й через зменшення обсягів рухової активності. Тривалий час освітній процес у закладах освіти різного рівня провадився із

використанням дистанційних технологій, набувши масового застосування у період дії карантинних обмежень, спричинених поширенням коронавірусної інфекції Covid-19. З початком повномасштабного вторгнення російського агресора і воєнним станом виклики, обмеження та небезпеки суттєво зросли. Під загрозою опинилося не тільки психічне і фізичне здоров'я, але й саме життя усіх громадян, у тому числі й здобувачів вищої освіти.

В таких умовах особливого значення набувають види діяльності, під впливом яких поліпшується як психоемоційний, так і фізичний стан людини. Одними із таких видів є різні форми рухової активності людини, у тому числі заняття оздоровчими видами аеробіки.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Оздоровча аеробіка вважається сучасною системою оздоровчої гімнастики і успішно використовується у процесі фізичного виховання студентської молоді. В науковій та методичній літературі приділено достатньо уваги висвітленню окремих особливостей організації та проведення занять різновидами аеробіки у закладах вищої освіти. Предметом наукового інтересу продовж тривалого часу були різні аспекти застосування засобів аеробіки у фізичному вихованні студентів: вплив занять степ-аеробікою на фізичну підготовленість студенток (Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог, І.В. Юрченко [1], М.О. Жуковська, Є.І. Жуковський, В.І. Айунц [3], Г. Міщишин, Л. Петрина [6], Н.О. Хлус, В.А. Леонова [10] та ін.); технологія підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів засобами степ-аеробіки (Н.О. Хлус, І.М. Москаленко [11]); програма з оздоровчої аеробіки спрямовану на розвиток фізичних якостей та оздоровлення студенток (В.В. Пастернацький, М.Ю. Куц [8]); програма для розвитку силової витривалості студенток з використанням методики кросфіту (І.В. Кривенцова, О.В. Кривенцова, С.А. Семашко [5]); розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час (І.І. Назаренко, Т.С. Аліпова [7]); розвиток швидкісно-силових якостей дівчат під час занять з аеробіки (І.П. Шупило [14]); підходи до сприяння розвитку координаційних здібностей за допомогою занять аеробікою (О.О. Сластіна [9], О.А. Череповська, Т.В. Пасічна, Є.В. Сербо [12]).

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Оздоровча аеробіка зазнає постійних змін, обумовлених як виникненням цілком нових різновидів, так і зміною умов застосування уже відомих засобів. З огляду на це вважаємо, що оздоровча аеробіка має значний потенціал щодо впливу на різні показники психічного і фізичного розвитку студентської молоді, який потребує подальших наукових досліджень. Оскільки соціально-економічні умови життя в Україні впродовж останніх років зазнали кардинальних змін, виникає

необхідність в оновленні сучасних наукових даних про особливості мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами, в тому числі й аеробікою.

**Мета дослідження** полягає у вивченні ставлення студенток до занять аеробікою як передумови вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Для виконання завдань дослідження застосовувалися теоретичні та емпіричні методи. З допомогою діалектичного методу встановлено взаємозв'язок рівня теоретичної підготовленості та мотивації студенток до самостійних занять фізичними вправами. На основі методу порівняльного аналізу здійснено розподіл мотивів студенток закладу вищої освіти щодо занять оздоровчою аеробікою. Емпіричне дослідження проведено у формі анонімного опитування із використанням Google Form. Для вивчення особливостей мотивації до занять аеробікою важливою була думка студенток, які вже мали попередній досвід використання зазначеного виду рухової активності. Загалом в опитуванні взяло участь 327 студенток Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. З них 104 особи вказали про наявність певного попереднього досвіду занять аеробікою, тому їхні відповіді слугували первинним емпіричним матеріалом і у подальшому піддавалися статистичній обробці та аналізу.

Нами вже досліджувалися цінності та мотиви здоров'язбережувальної діяльності студентів [2, с. 354; 13, с. 156]. В даному дослідженні важливо було встановити мотивацію до занять аеробікою.

Виходячи із логіки і завдань дослідження, інформативним запитанням було як часто студентки займаються аеробікою самостійно і чи роблять це взагалі. Як показують результати опитування, найбільшу категорію складають студентки, які самостійною аеробікою не займаються взагалі. За результатами опитування таких виявилось аж 39,4%. В той же час, число студентів, що самостійно займаються аеробікою на постійній основі становить лише 17,3%. На нашу думку, з одного боку, це може означати, що для занять аеробікою студенткам необхідний організаційно-методичний супровід, а з іншого – підтверджувати тезу про те, що їхні потреби в руховій активності засобами аеробіки цілковито реалізовані у формі занять з фізичного виховання. На це також може вказувати значна категорія здобувачів вищої освіти, які аеробікою займаються під час канікул – 23,1% опитаних. Опитуваннями також виявлено, що 12,5% респондентом самостійно аеробікою займаються періодично. Представниць вказаної категорії можна вважати такими, у яких ще не

сформований стійкий інтерес, звичка і потреба до постійних занять аеробікою.

Підтвердженням нашого припущення, що для самостійних занять аеробікою студенткам бракує організаційно-методичних умов, можуть слугувати відповіді на запитання анкети про форми і місце занять аеробікою. Як показують результати опитування, переважна кількість опитаних студенток аеробікою займається в університеті у рамках занять з фізичного виховання – аж 59,6%. Достатньо великою є група студенток, які для занять аеробікою відвідують спеціалізовані заклади – спортивні клуби та фітнес центри. Вказані заклади для занять аеробікою відвідує 20,2% опитаних.

Водночас, число студенток, які аеробікою займаються самостійно у домашніх умовах є незначним і складає лише 15,4%. Це можемо пояснити відсутністю можливостей щодо самостійних занять аеробікою. Окрім того, іншою причиною є те, що рівень психоемоційного впливу на виконавців комплексу вправ під час самостійних занять є менший, ніж під час занять групою. Тому групові заняття аеробікою користуються більшою популярністю серед студентів.

Одним із ключових в анкеті було запитання про головну мету занять аеробікою. Оскільки спектр мотивів у студентів, як правило, є доволі широкий, для визначення домінантної мотивації умовами анкетування на вказане запитання було передбачено лише один варіант відповіді. Результати відповідей на запитання «Яка основна мета Твоїх занять аеробікою?» представлено на рис. 1.

Як вказують результати опитування (див. рис. 1), серед мотивів студенток щодо занять аеробікою домінує бажання мати досконале тіло, а не піклування про стан власного здоров'я. Так прагнення мати струнку фігуру виступає головною метою для найбільшого числа опитаних – 32,7%, а про ключове бажання досягти за допомогою занять аеробікою оптимальної маси тіла вказали 26,0% респондентів. У той же час, з метою зміцнення власного здоров'я аеробікою займається

лише 18,3% опитаних дівчат. Деяко меншою є група досліджуваних, для яких головною метою занять аеробікою є підтримка оптимальної фізичної форми – 15,4%. Мету занять аеробікою як спосіб активного проведення дозвілля вказала незначна кількість респондентів. Заняття аеробікою як активний відпочинок є метою 4,8% опитаних, а для 2,9% респонденток – як спосіб проведення вільного часу.

Як бачимо з результатів проведеного опитування, цінності здорового способу життя і значущість власного здоров'я навіть серед категорії студенток, які займаються аеробікою, не є домінуючими. Для вказаного контингенту досліджуваних головною метою занять аеробікою є бажання корегувати та підтримувати в оптимальному стані власне тіло, що виглядає цілком закономірно.

У процесі вивчення мотивації студентів до занять аеробікою важливе значення у нашому дослідженні надавалося характеристикам вказаного виду рухової активності, які є для них привабливими.

Як показують результати опитування, рейтинг привабливості серед характеристик аеробіки очолює емоційність занять. Саме емоційність найбільше імпонує в заняттях з аеробіки для 78,8% опитаних дівчат. На другому місці імпровізованого рейтингу привабливих для студенток рис аеробіки є оригінальність вправ. Саме за оригінальну побудову та виконання вправ аеробіку цінує 70,2% студенток. Важливе значення в студентському середовищі що формування власного ставлення до виду рухової активності має її популярність. Саме популярність вважають головною привабливою рисою аеробіки і, очевидно, тому активно займаються нею аж 59,6% опитаних дівчат-студенток. Приблизно половина опитаних студенток – 49,0%, які займаються аеробікою, вважає однією із привабливих її характеристик обсяг та інтенсивність навантаження, які використовуються під час занять. Водночас, доступність занять аеробікою не виступає пріоритетною характеристикою для

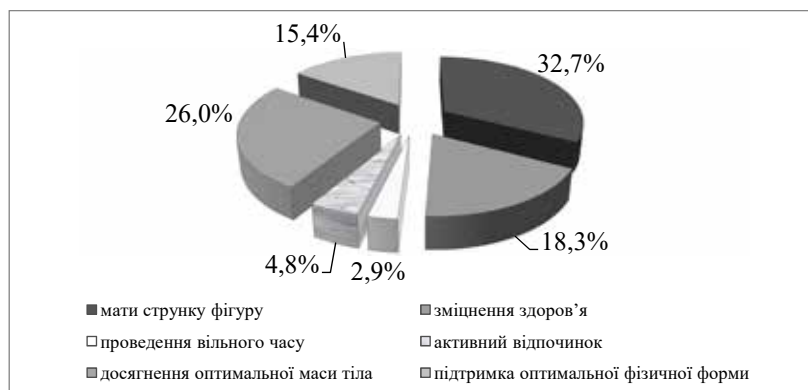


Рис. 1. Основна мета студенток щодо занять аеробікою

студенток. Вказана особливість аеробіки є важливою лише для 27,9% опитаних.

Під час вивчення особливостей мотивації студенток щодо занять аеробікою ми з'ясували яких рухових якостей вони найбільше прагнуть розвинути за допомогою даного засобу рухової активності. Результати опитування засвідчують, що у процесі занять аеробікою студентки найбільше прагнуть розвинути координаційні здібності – 88,5% опитаних, витривалість – 76,0% та гнучкість – 60,6%. Набагато менше сподівань студентки покладають на розвиток за допомогою аеробіки сили та швидкості – 13,5% та 8,7% опитаних відповідно. Такі відповіді на видаються цілком логічними, адже з одного боку вказані якості більше цінуються у середовищі дівчат, а з іншого – саме заняття аеробікою спроможні забезпечити належний їх розвиток.

Водночас, приблизно третина – 32,7% опитаних прагнуть під час занять аеробікою забезпечити розвиток усіх необхідних рухових якостей комплексно, не виокремлюючи якусь із них конкретно.

Поряд із вивченням запитів студенток щодо розвитку рухових якостей для нас важливо було з'ясувати, як оцінюють рівень своїх власних знань студентки щодо розвитку рухових якостей. Результати оцінювання студентками наявності власних знань щодо розвитку якостей корелюють із їхніми очікуваннями та прагненнями. Найбільшою серед опитаних є категорія студенток, які вважають, що знають як самостійно розвинути координаційні здібності – 55,8%, витривалість – 49,0% та гнучкість – 45,2%. Водночас, аж 36,5% опитаних вказали, що не знають взагалі нічого стосовно розвитку рухових якостей у процесі самостійних занять фізичними вправами. Такий стан рівня теоретичної підготовленості вважаємо однією із причин відсутності готовності студенток до самостійних занять фізичними вправами.

Загалом необхідно зазначити, що рівень теоретичних знань, навіть за власною оцінкою студенток

є низьким, що вказує на необхідність посилення теоретичної підготовки у фізичному вихованні школярів та студентів як ефективної передумови залучення молоді до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Для того щоб розуміти наскільки співпадають очікування студенток, їхня мотивація до занять аеробікою з реальними результатами ми ставили запитання «На скільки повно виправдовуються Твої очікування щодо впливу занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості?». Результати відповідей на вказане запитання представлено на рисунку 2.

Результати опитування показують, що для більшості студенток справджуються очікування від занять аеробікою, які вони мали щодо досягнення рівня фізичної підготовленості. Так для 26,9% опитаних очікування справдилися цілковито, а для 32,7% – здебільшого. Водночас, для 18,3% опитаних очікування щодо впливу занять аеробікою на показники фізичної підготовленості не виправдалися.

Деяку іншу динаміку демонструють результати оцінювання студентками власних сподівань щодо впливу занять аеробікою на психоемоційний стан (рис. 3).

Результати опитування вказують, для переважної більшості опитаних сподівання щодо впливу занять аеробікою на психоемоційний стан справдилися. Так 58,7% вказали про цілковите виправдання сподівань, а у 23,1% респондентів сподівання справдилися здебільшого. Водночас, заняття аеробікою взагалі не справдили покладаєних сподівань щодо впливу занять аеробікою на психоемоційний стан.

**Висновки.** Таким чином, результати проведеного нами дослідження дозволили вивчити особливості мотиваційної сфери студентів щодо занять аеробікою. Виявлено основні мотиви студенток закладу вищої освіти до занять оздоровчими видами аеробіки. Встановлено, що для

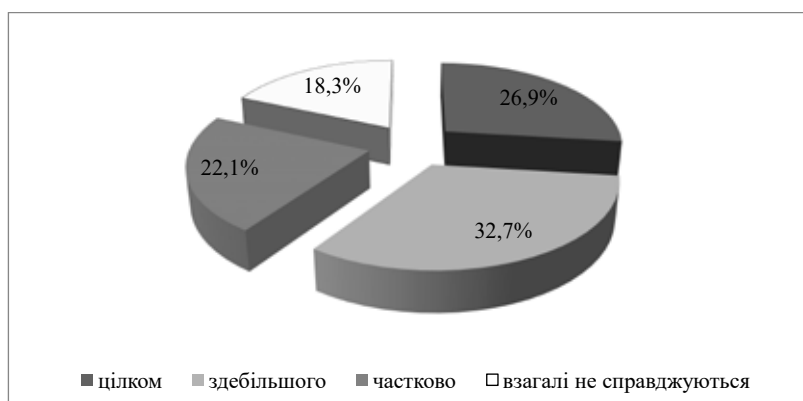


Рис. 2. Оцінка студентками виправдання власних очікування щодо впливу занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості

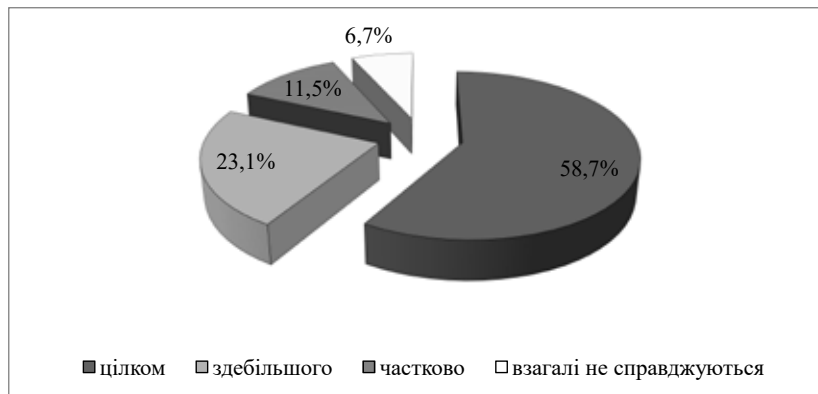


Рис. 3. Оцінка студентками виправдання власних очкування щодо впливу занять аеробікою на психоемоційний стан

занять аеробікою студенткам необхідний організаційно-методичний супровід, а їхні потреби в руховій активності засобами аеробіки цілком реалізовані у формі занять з фізичного виховання.

Отримані результати у подальшому можуть стати передумовою побудови ефективних методик проведення занять аеробікою у процесі фізичного виховання студентської молоді.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Оптимізація процесу фізичного виховання студенток засобами степ-аеробіки. *InterConf*, 2021. № 58. С. 304–323. <https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.05.2021.033>
2. Грибок Н. М., Чопик Р. В., Закаляк Н. Р. Моніторинг сформованості культури здоров'я студентів педагогічного університету. *Human health : realities and prospects : monographic series "Health and Environment"*. Drohobych, Vol. 2. Р. 348–359.
3. Жуковська М. О., Жуковський Є. І., Айунц В. І. Вплив комплексних занять з оздоровчої аеробіки на вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих освітніх закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 54–60.
4. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
5. Кривенцова І.В., Кривенцова О.В., Семашко С.А. Розвиток сили та витривалості у студенток збірної команди з аеробіки засобами кросфіту. *Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини : зб. тез наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, присвяч. пам'яті проф. О.В. Пешкової*, Харків, 23–24 квіт. 2020 р. Харків, 2020. Вип. 1. С. 198–200.
6. Міцшин Г., Петрина Л. Вплив занять степ-аеробікою на фізичну підготовленість студенток віком 18–19 років. *День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК*. Львів, 2016. С. 32–33.
7. Назаренко І.І., Аліпова Т.С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.
8. Пастернацький В. В., Куц М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.
9. Сластіна О. О. Вплив занять фанк-аеробікою на координаційні здібності студенток. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2018. Вип. С. 58–59 (111–112).
10. Хлус Н. О., Леонова В. А. Вплив комплексів степ-аеробіки на фізичну підготовленість студенток старших курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. *Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(1). С. 328–330. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2013\\_112\(1\)\\_82](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(1)_82).
11. Хлус Н. О., Москаленко І. М. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів засобами степ-аеробіки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 354–361. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui\\_fv\\_2015\\_8\\_55](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2015_8_55).
12. Череповська О. А., Пасічна Т. В., Сербо Є. В. Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді. *Методи сприяння розвитку координаційних здібностей за допомогою занять аеробікою*. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4 (98). С. 179–182.
13. Чопик Р.В., Закаляк Н.М., Грибок Н.М. Значущість професійних компетентностей викладача для студентів закладу вищої освіти *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 34. Т. 2. С. 156–161.
14. Шупило І. П. Розвиток швидко-силових якостей дівчат під час занять з аеробіки в позашкільних навчальних закладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3К1 (56). С. 398–401.