

ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБОМ ЗМАГАНЬ З АЕРОБІКИ

Сергієчко Л.

Донецький національний університет

Фізична культура є сферою задоволення необхідних потреб у руховій діяльності студентської молоді.

При університеті створена збірна команда зі спортивної аеробіки, де тренуються всі бажаючі займатися цим видом спорту, що мають спортивні розряди по гімнастиці, акробатиці й іншим видам спорту.

Ритмічна гімнастика та аеробіка успішно вирішують оздоровчі задачі, підвищують працездатність, поліпшують загальне самопочуття, зменшують масу тіла та загалом сприяють формуванню здорового способу життя.

З метою стимулювання спортивно-масової роботи, агітації і пропаганді фізичної культури, у ДонНУ проводяться змагання на першість вузу з аеробіки, що є також формою заліку з навчальної дисципліни з фізичного виховання.

Основна мета цих змагань - залучення студенток у заняття фізичною культурою і спортом, організація активного відпочинку, підвищення їхнього професійного і загального культурного рівня.

Таким чином, змагання з аеробіки допомагають активізувати навчальний процес, „розворушити” навіть тих студенток, які раніше не виявляли особливого інтересу до занять фізичною культурою, а також слугують передумовою розвитку цього виду спорту і масової фізичної культури у студентському середовищі.

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сіренко Р.Р., Павлюк С.Р.

Львівський національний університет імені Івана Франка,

Львівський державний університет фізичної культури

Важливою проблемою життєдіяльності студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства є збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня розумової та фізичної працездатності, подолання гіпокінезії, дотримання основ здорового способу життя, а також необхідність занять фізичними вправами після закінчення обов'язкових