

эффект, а также способствует повышению работоспособности студентов.

УДК 796.0

### **Мотивационно-потребностные факторы занятий фитнес-тренировкой студенческой молодежи**

Сманцер Н.И., Пронович Ю.В., Ковель С.Г.

Белорусский национальный технический университет

Для изучения мотивационно-потребностных факторов занятий фитнес-тренировкой студенческой молодежи во время обучения в БНТУ была разработана анкета. Анкета включала 19 вопросов с вариантами ответов. В анкетировании приняли участие 70 студентов 1–2 курсов БНТУ (35 юношей и 35 девушек), занимающихся фитнесом в тренажерном зале.

В результате анкетного опроса установлено, что до поступления в университет 51,4 % опрошенных студентов (юношей и девушек) занимались физическими упражнениями только на уроках физической культуры в школе, 31,4 % занимались физическими упражнениями самостоятельно в свободное от учебы время, 20 % дополнительно посещали различные спортивные секции.

Принимая решение заниматься фитнес-тренировкой в вузе, 65,7 % опрошенных руководствовались личными убеждениями в необходимости таких занятий и 14,3 % – примером друзей.

Основными причинами занятий фитнес-тренировкой являются желание улучшить свое телосложение (фигуру, внешние данные) (40 %), желание улучшить свое физическое состояние и укрепить здоровье (31,4 %), оптимизировать свой вес (похудеть) (11,4 %). Особое внимание при занятиях фитнес-тренировкой студенты уделяют формированию пропорционального и красивого телосложения (57,1 %). Немногие (2,9 %) указали, что выбор такого рода занятий обусловлен желанием чувствовать себя увереннее в обществе, чтобы в будущем было возможно постоять за себя, отвлечься от повседневных дел. Некоторые респонденты (5,7 %) указали, что причиной выбора занятий фитнес-тренировкой является желание снять усталость, активизировать умственную деятельность и тонус мышц, для улучшения настроения и самочувствия. Никто из студентов не выбрал ответы, что этого требует его будущая профессия, желание показать пример другим, стремление быть в компании друзей, просто нравятся занятия физическими упражнениями, желание участвовать в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Полученные данные показали осмысленное отношение студентов к своему здоровью, физическому и функциональному состоянию организма, понимание роли и места физических упражнений в жизни человека.