

Тхакумачева Юлия Борисовна

канд. пед. наук, доцент

Сидоров Владимир Ильич

канд. пед. наук, доцент

Чувакин Анатолий Леонидович

канд. пед. наук, доцент

Тутаришев Альберт Казбекович

старший преподаватель

Шишхова Аминат Пшимафовна

ассистент

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

г. Майкоп, Республика Адыгея

СПОСОБЫ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

***Аннотация:** в статье поднимается актуальная проблема адаптации к обучению студенток-первокурсниц на фоне снижения двигательной активности. Для выявления мотивов физкультурно-спортивной деятельности было проведено анкетирование, которое определило круг интересов студенток, что позволит внести корректировки в учебные планы по физической культуре и спорту для сохранения и укрепления их здоровья, повышения уровня физической подготовленности.*

***Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, двигательная активность, девушки-студентки.*

На современном этапе социально-экономического развития России актуальной проблемой является эффективная организация процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений. Огромный объем учебной информации по профессиональной подготовке студентов вузов предъявляет

повышенные требования к состоянию их здоровья. Интенсификация умственной работы, особенно на 1 курсе, требует от организма будущих специалистов высокого уровня адаптационных возможностей.

Правительством Российской Федерации был принят важный документ от 7 августа 2009 года «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», который предусматривает проведение исследований по изучению интересов и потребностей населения России в области физической культуры и здорового образа жизни [4].

Движение является важнейшим компонентом образа жизни людей. Уровень двигательной активности определяется социально-экономическими условиями, общей культурой в обществе, и конечно, организацией физического воспитания.

Обучение в высшем учебном заведении характеризуется хроническим эмоциональным и умственным переутомлением на фоне дефицита двигательной активности. Поэтому процесс адаптации студенток к обучению протекает медленно и зачастую негативно, вызывая нервно-психические срывы и различные расстройства в работе сердечно-сосудистой системы. В связи с этим поиск альтернативных средств и методов, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом, является весьма актуальным.

Педагогические условия – это целенаправленно созданная среда, в которой в тесном взаимодействии представлены совокупность психологических и педагогических факторов, позволяющих педагогу эффективно осуществлять учебно-воспитательную работу [1].

Таким образом, нами были выделены следующие педагогические условия, способствующие активизации деятельности студенток на занятиях по физическому воспитанию, которые, как мы предположили, должны оказать существенное влияние на повышение уровня их двигательной активности, а именно:

– формирование мотивационно-ценностного отношения и активизации потребности студенток в укреплении здоровья средствами физической культуры;

– создание соответствующей среды, способствующей эффективному формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, а также здорового образа жизни в рамках содержания рабочей программы дисциплины.

Мотивирование – это процесс, вдохновляющий человека, побуждающий к действию и имеющий определенную целевую направленность. Определение таких приоритетов и интересов девушек к занятиям физической культурой и спортом даст возможность сформировать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, поможет определить эффективность организации физической подготовки студенток высших учебных заведений [3].

Для исследования мотивации девушек к занятиям физической культурой было проведено анкетирование с целью выявить мотивы увеличения объема двигательной активности у студенток Адыгейского государственного университета в процессе физического воспитания.

Исследование проводилось в апреле 2024 года на базе кафедры физического воспитания АГУ. На вопросы анкеты ответили 86 студенток I-х курсов (юридического, экономического и филологического факультетов).

Анкетирование позволило выявить ценностные ориентации и индивидуальные особенности поведения студенток. Анкета включала в себя три блока вопросов. В первый блок были включены вопросы, касающиеся вовлеченности девушек в занятия физической культурой и спортом, второй – мотивы к занятиям физической культурой и спортом и третий – интересы данного контингента занимающихся в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

На основании полученных данных нами были проанализированы особенности организации учебно-воспитательного процесса. Выяснилось, что занятия физической культурой студентками оцениваются не как возможность улучшения состояния здоровья, а как вынужденная необходимость. 65 человек из общего числа опрошенных не посещали бы занятия, если бы этот факт не отражался на успеваемости. Поэтому во время занятий разъяснялось влияние физических упражнений на организм женщин. Занятия проводились с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Неотъемлемой частью занятий был

контроль и самоконтроль за состоянием занимающихся. Такая организация процесса физического воспитания оказалась действенным приемом во влиянии на функциональное состояние девушек-студенток.

Для анализа мотивации студенток АГУ к занятиям физической культурой в анкете нами было выделено три вида мотивов: мотивы укрепления здоровья, социально-значимые мотивы и мотивы внешней привлекательности.

В итоге мы получили следующие сведения. Блок мотивов внешней привлекательности занял первое место несмотря на то, что основное большинство девушек, как было сказано выше, хотели бы вообще не посещать занятия по физическому воспитанию.

В блоке мотивов «здоровья» для большинства девушек наиболее ценными являются мотивы укрепления здоровья (65%) и снижения заболеваемости (51,3%).

Для воспитания физических качеств занятия посещают 45,6%, а для хорошего самочувствия – 52,5% опрошенных. И лишь 36,9% девушек на занятиях по физическому воспитанию удовлетворяют потребность в движении.

В структуре социально-значимых мотивов находятся потребности в успеваемости по предмету «Физическая культура» (58,5%), общения со сверстниками (36,6%), полезного времяпрепровождения (28,1%), и приобретение знаний (18,8%).

Что касается опроса по третьей части анкеты, где изучались интересы к тем или иным видам физкультурно-спортивной деятельности, выяснилось следующее. Большинство студенток отдают предпочтение аэробике, шейпингу и фитнесу (76,2%) и лишь 15,5% – обязательным видам программы. Таким как волейбол (6,3%), настольный теннис (4,1%), баскетбол (3,2%) и легкая атлетика (1,9%).

Исследование интересов студентов позволяет сформировать условия для корректировки их физической подготовленности, а также наметить пути возникновения потребностей, удовлетворение которых будет способствовать улучшению состояния их здоровья.

Также, по нашему мнению, нужно расширить количество видов физкультурно-спортивной деятельности в рамках учебной программы, которые смогли бы вовлечь данный контингент студентов в занятия по физическому воспитанию.

Список литературы

1. Чермит К.Д. Базовая физическая культура личности: определение понятия / К.Д. Чермит, Н.А. Цеева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – Т. 5. №4 (50). – С. 86.

2. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками / Е.А. Биличенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №4. – С. 12–14. EDN MQQKBT

3. Формирование мотивационной сферы студенток высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / Ю.Б. Тхакумачева, Н.А. Цеева // Целостное развитие личности в системе образования: материалы международной очно-заочной научно-практической конференции. – 2017. – С. 111–114. EDN ZRDFAJ

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DVW25> (дата обращения: 03.03.2024).