

СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ.

Перепелицина Екатерина Александровна

*студент, кафедра изобразительного искусства,
ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,
РФ, г.Тольятти
E-mail: perepelicina818@gmail.com*

Чернова Елена Дмитриевна

*научный руководитель, старший преподаватель кафедры «Физическое
воспитание», ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,
РФ, г.Тольятти*

WAYS TO POPULARIZE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS.

Perepelitsyna Ekaterina

*Student, Department of Fine Arts,
Togliatti State University,
Russian, Togliatti
E-mail: perepelicina818@gmail.com*

Chernova Elena

*Scientific Supervisor, Senior Lecturer of the Department of Physical
Education, Togliatti State University,
Russian, Togliatti*

АННОТАЦИЯ.

В статье представлены варианты мероприятий, направленных на мотивирование студенток. Рассмотрены возрастные особенности учащихся (18-23 лет). Раскрыты проблемы увлечённости спортом таких студенток при совмещении работы и получения образования.

SUMMARY.

The article presents options for activities aimed at motivating female students. The age characteristics of students (18-23 years old) are considered. The problems of passion for sports of such students when combining work and education are revealed.

Ключевые слова.

Спорт, физическая активность, студентки, дистанционное обучение, работа.

Key words. Sports, physical activity, female students, distance learning, work.

Физическая активность играет важную роль в жизни каждого человека. Для современных людей все чаще физическая культура становится чем-то негативным, особенно в стенах учебного заведения. Несмотря на то, что жизнь человека сегодня связана с минимальными физическими нагрузками и сидячим образом жизни, многие не хотят заниматься спортом.

Во многих вузах России сейчас реализуется и активно практикуется дистанционное обучение. Оно законодательно разрешено Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»[1]. Данный вариант получения образования предусматривает проведение занятий в удобное для студентов время. Чаще всего в университетах дистанционное обучение подходит для студентов, которые совмещают работу и учебу.

В большинстве случаев дистанционное обучение выбирают молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет. Во-первых, эта группа людей стремится одновременно получать качественное образование и зарабатывать деньги. Во-вторых, интерактивный формат данного обучения ближе поколению Z,

которое является современными студентами, что позволяет им увереннее чувствовать себя в образовательной среде.

У студентов, находящихся на таком обучении, появляется определенное количество времени, свободного от учебы. Поэтому, для занятий спортом им нужна мотивация.

Популяризация необходима во многих сферах деятельности человека. Данный термин имеет множество трактовок. Применительно к физической культуре стоит отметить, что «мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности»[2].

Для студентов-дистанционников, как и для многих учащихся, важным является эффект успешности. И именно этот показатель должен учитывать преподаватель. Нужно вести диалог со студентом, понимая, что он не может сравнивать свои результаты с достижениями одноклассников. В данном случае необходимо найти рациональное сочетание практической деятельности с теоретической[3].

Теоретические основы в данной области необходимы. Они могут быть не только в виде конспектов или научного текста, но и в видео-, аудио- и мультимедийном формате. Так, будет достигаться эффект, позволяющий не только донести до обучающегося информацию, но и помогающий сформировать понимание того, для чего действительно нужна физическая активность.

Существует несколько моментов, которые негативно сказываются на желании студентов дистанционной формы обучения заниматься спортом. Среди них наиболее важными являются следующие [4]:

- 1) Отсутствие интереса к занятиям физической культурой;
- 2) Отсутствие соответствующего инвентаря;
- 3) Отсутствие физических данных и способностей;
- 4) Отсутствие желания заниматься спортом.

Были проведены исследования [5], позволяющие выявить ряд факторов мотивации работающих студенток на дистанционном обучении:

- проведение занятий в комфортных условиях;
- наличие свободного времени для физической активности;
- осознание ценности спорта в жизни;
- возможность корректировки фигуры;
- опасение за ухудшение здоровья при офисной работе;
- влияние общества и моральная поддержка друзей, родителей, знакомых;

Кроме этого, учащимся дистанционной формы обучения, особенно в возрасте 18-23 лет, удобнее воспринимать информацию визуально. Поэтому важным является и предоставление как теоретического, так и практического в виде видео. На рисунке 1 показана диаграмма, отражающая степень необходимости введения данного формата в организацию проведения занятий по физической культуре.



Рисунок 1 – Статистические данные о необходимости введения видео-формата в физическую культуру[5]

Так как в работе рассматриваются девушки, то стоит уделить их внимание на то, как влияет физическая активность на здоровье и красоту.

Данные показатели играют важную роль в жизни женщины, именно поэтому, для студенток 18-23 лет это также является одним из видов мотивации.

В некоторых исследованиях [6], проводились анкетирования студенток данной возрастной группы, на основе которых можно сделать вывод о значимости физической активности в жизни девушек, а также о видах упражнений, которые помогают достичь им желаемого результата. На рисунке 2 представлена таблица с ответами респондентов.

Таблица 1 – Результаты анкетирования 2019-2022[6]

Виды упражнений	Результаты 2019 года	Результаты 2020 года
Приседания	18	21
Наклоны	12	14
Поднимание туловища	38	42

Так, были выявлены три основные вида физических упражнений, которые не доставляют студенткам дискомфорта и позволяют следить за фигурой. Кроме того, наблюдается положительная динамика выполнения данных упражнений.

Многие учащиеся 18-23 лет ходят в фитнес-клубы. Из-за этого, зачастую они отказываются заниматься на занятиях физической культурой в вузе. Поэтому данный вопрос можно решить введением учета посещения различных спортивных секций, клубов или тренажерных залов, по итогам которого может выставляться оценка по дисциплине. Такую систему уже используют некоторые учебные заведения [7], при этом учитывается уровень спортивной подготовки и участие в спортивных соревнованиях высокого уровня.

Кроме того, студенты дистанционной формы обучения порой занимаются в каких-либо секция: танцы, фитнес или аэробика. Для многих это лишь увлечение или способ отдохнуть после тяжелого рабочего дня. Преподаватель физической культуры должен учитывать этот фактов. Возможно использование элементов данных спортивных направлений во время тренировочных занятий.

Например, можно использовать фитнес как способ ориентации мышления студенток к внедрению физической активности. Фитнес – современный стиль здорового способа жизни, направленный на гармоничное развитие человека с помощью физических средств: включение в работу всех групп мышц, повышение подвижности в суставах, коррекцию тела, повышение жизненного тонуса, укрепление и оздоровление организма[8].

Ряд проведенных исследований показали [9], что студентки выделяют ряд положительных воздействий на организм после занятий фитнесом. Эти данные представлены на рисунке 3.

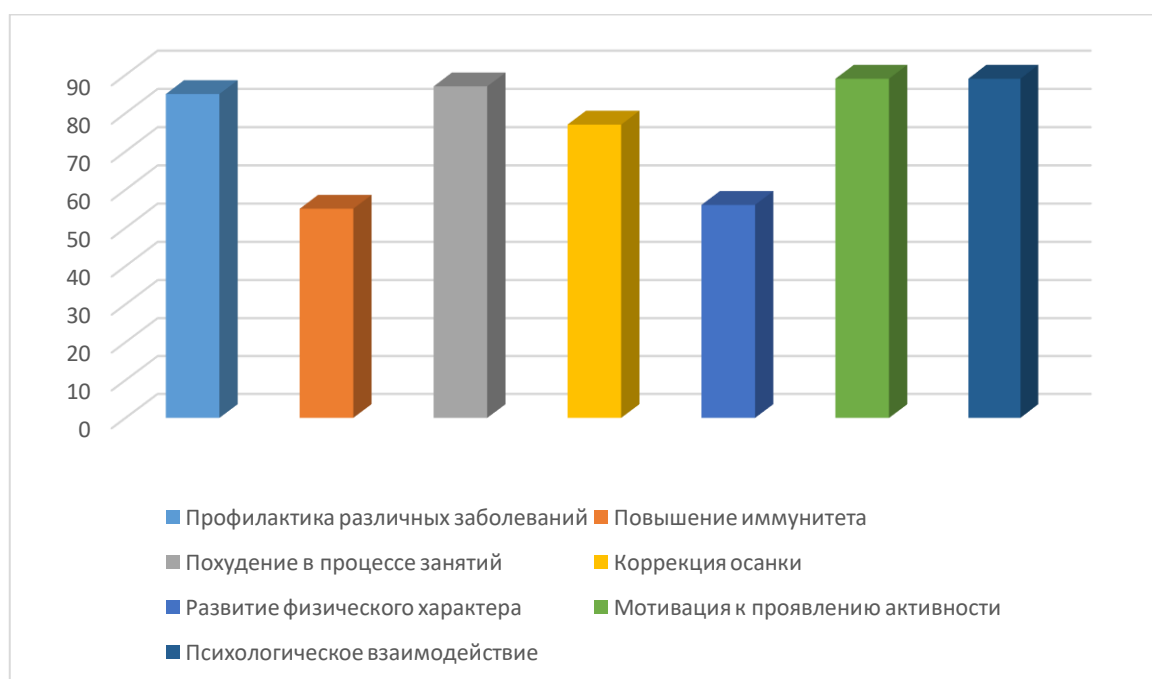


Рисунок 3 – Значимость последствий фитнеса для девушек

Еще одним фактором, который способен замотивировать студенток к увеличению физической активности в собственной жизни является популярность ведения ЗОЖ. В 21 веке это стало определенным культом, который имеет положительные и отрицательные последствия.

Из-за того, что существует большое количество информации о том, как необходимо вести здоровый образ жизни, многие девушки зачастую вредят себе. Поэтому стоит предоставлять актуальную и достоверную теоретическую

информацию о том, каким образом студентки могут сохранить свое здоровье, занимаясь физической культурой и при этом оставаясь привлекательными.

Таким образом, здоровье – это самый важный фактор для жизни каждого человека. И несмотря на то, что многие люди сейчас больше времени уделяют работе и учебе, не стоит забывать и о влиянии физической активности в повседневной жизни. Именно поэтому студентки дистанционного обучения, которые решили совмещать получение образования и работу, нуждаются в специализированной, грамотной и удобной организации занятий по физической культуре, которые бы позволили им уделять внимание физической активности в собственной жизни.

Список литературы:

1 Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации». URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698>.

2 Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник / под общ. ред. А. В. Родионова. М.: Юрайт, 2020.

3 Цыганенко О.С. Компоненты развития мотивации студентов к занятиям физической культурой при дистанционном обучении / О.С. Цыганенко, О.А. Маркова, Т.И. Величко и др. // Проблемы современного образования. – 2022. – с. 210-215.

4 Мишина Л.М. О проблемах мотивации к занятиям физической культурой студентов Рязанского государственного медицинского университета / Л.М. Мишина // Современные проблемы физического воспитания в вузе: материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания издоровья. - 2021. – с. 8-10.

5 Радаева С.В. Отношение студентов к организации процесса физического воспитания в дистанционном формате обучения / С.В. Радаева,

В.С. Сосуновский, Л.М. Беженцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – с. 75-76

6Морошенко Е.В., Лопатина З.Ф. Мотивация к занятиям физической культурой в условиях пандемии // Педагогика. Проблемы, перспективы, инновации. – 2020. – С. 89–91.

7ФГБОУ «УГМУ». – URL: <https://usma.ru/chairs/fizicheskoy-kultury/>.

8 Титаренко А.А. Мотивация студентов средствами аэробики к формированию здорового образа жизни / А.А. Титаренко, О.Б. Маметова, А.В. Аверкова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – 2020. – с. 67-69.

9 Хвостенко С.Ю. Фитнес и его значение для студенток в университете / С.Ю. Хвостенко, Н.А. Мусихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. –с. 150-154.