

АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Лаврухина Галина Михайловна,
Константинова Анастасия Константиновна
Национальный Государственный Университет физической
культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются занятия аэробикой в вузе (ее содержание и влияние на психоэмоциональное состояние), как средство формирования положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой студенток.

Введение. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромное значение и актуальность приобретает изучение интересов и потребностей современной молодежи в сфере физической культуры и разработка методов мотивационного стимулирования [1].

В рамках существующей системы физического воспитания студентов преобладает модель с узкими задачами и использованием традиционного набора средств физической культуры и спорта для их решения [3].

Проблема исследования определяется противоречием между постоянно растущими требованиями к физической подготовке студентов вузов и отсутствием мотивации у студенток к теоретическим и практическим занятиям по физической культуре [2].

Таким образом, решение данной проблемы становится актуальной и требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов физического воспитания, позволяющих повысить интерес к занятиям физическими упражнениями. Создать положительный эмоциональный фон, не только активизировать двигательную деятельность, но и сформировать положительную мотивацию для систематических занятий физическими упражнениями в рамках учебного процесса и в свободное от учебы время.

Проблема исследования состоит в разработке и апробации методики занятий для обеспечения студенткам необходимого уровня двигательной активности и формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Практическая значимость работы. Результаты проведенного исследования позволяют оптимизировать учебный процесс, увеличить посе-

щаемость практических занятий по физической культуре и степень удовлетворения студенток ими.

Объект исследования. Процесс формирования положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой студенток.

Предмет исследования. Методика проведения занятий по физической культуре студенток с преимущественным использованием средств аэробики и учетом мотивации к занятиям физической культурой.

Исследуя научную литературу, выяснили, что студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

Опрос студенток 1 курса проходил в виде анкетирования, 50 девушкам было предложено ответить на вопросы анкеты. После чего все данные были статистически обработаны (рис. 1).

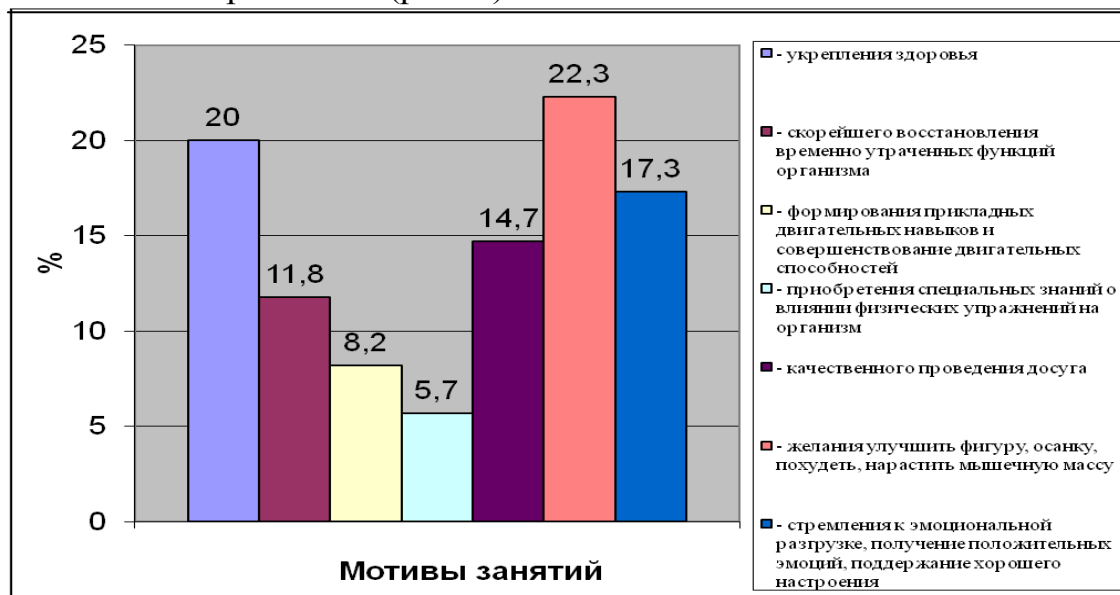


Рис. 1. Мотивация занятия физической культурой по результатам опроса

Самым распространенным мотивом к занятиям физической культурой студентки назвали - желание улучшить фигуру, осанку, похудеть, нарастить мышечную массу (22,3%), что полностью отражает веянья времени, созданный в сознании современных девушек образ «успешной женщины». Обнадеживает, что на втором месте по популярности - укрепление здоровья (20%). Замыкает тройку лидеров - стремления к эмоциональной разгрузке, получение положительных эмоций, поддержание хорошего настроения (17,3%). Самым непопулярным вариантом ответа стало «приобретение специальных знаний о влиянии физических упражнений на организм» (5,7%).

Далее нас интересовало, в чем выражается потребность в занятиях физической культурой у девушек. Результаты опроса представлены на рис. 2.

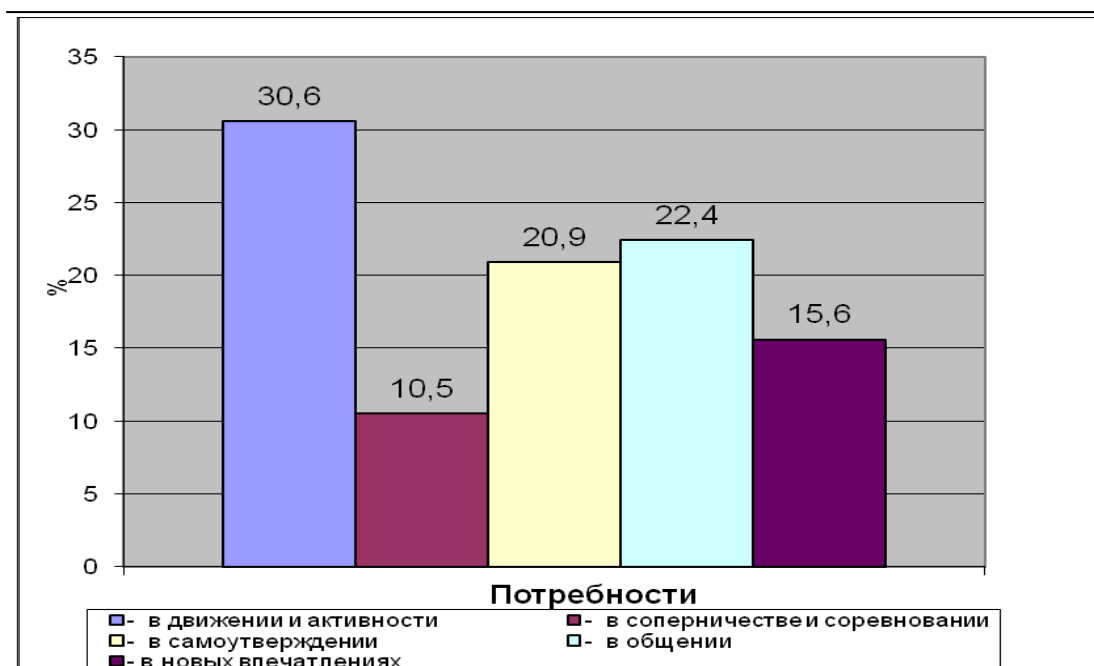


Рис. 2. Рейтинг потребностей в занятиях физической культурой по результатам опроса

Среди потребностей в занятиях физической культурой большинство опрошенных выделили – движение и активность, а так же необходимость в общении. На последнем месте в рейтинге – соперничество и соревнование.

На вопрос «Как бы вы оценили степень Вашей заинтересованности в занятиях, предлагаемой программой ВУЗа?» мнения разделились следующим образом: самым популярным видом занятий физической культурой в ВУЗе студентками была названа аэробика – ей отдали свое предпочтение 26% из числа опрошенных; спортивные игры и легкая атлетика набрали 16% и 15 % соответственно; спортивные единоборства получили самый низкий %, что вполне объяснимо, принимая во внимание контингент опрошенных респондентов. Результаты представлены рис. 3.

Анализ анкет позволил выявить мотивы занятий физической культурой и приоритеты студенток в выборе направления.

В октябре 2014 года был сделан анализ посещаемости занятий по аэробике студентками 1 курса СПбГПУ факультета экономики и менеджмента в энергетике и природопользовании на основании отметок присутствия в групповых журналах. Посещаемость составила 69-70%. С целью выявления причин пропусков практических занятий был проведен дополнительный опрос студенток.



Рис. 3. Степень заинтересованности видами занятий физической культурой

Среди наиболее распространенных причин пропусков занятий были названы следующие: 34% – считают, что это отсутствие вариативности занятий; 28% – подбор упражнений, однообразие комбинаций; 24% – использование несовременного музыкального сопровождения; 10% – отсутствие индивидуального подхода; 4% – неэмоциональное проведение занятия.

Педагогический эксперимент проводился на спортивной базе Государственного политехнического университета (СПбГПУ), г. Санкт-Петербурга. Он заключался, во внедрении в учебный процесс экспериментальной методики проведения занятий по аэробике в раздел программы по физической культуре. В эксперименте приняли участие студентки 1 курса факультета экономики и менеджмента в энергетике и природопользовании СПбГПУ.

Цель педагогического эксперимента выявление эффективности применения разработанной методики проведения занятий по аэробике на формирование положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой, и улучшение психоэмоционального состояния студенток.

Эксперимент заключался в том, что студенткам экспериментальной группы были предложены новые комбинации по аэробике разного уровня и упражнения на силу (калистеника).

Учитывая результаты проведенного опроса среди студенток (о причинах пропуска занятий), особое внимание при разработке комбинаций уделялось выбору современного музыкального сопровождения для создания благоприятного эмоционального «климата» на занятиях.

Были организованы 2 группы: контрольная и экспериментальная по 20 человек в каждой. Контрольная группа (КГ) занималась аэробикой в соответствии с разделом общей программы по физической культуре ВУЗа.

Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по специальной разработанной методике проведения занятий по аэробике, включающей новые комбинации разного уровня и упражнения на силу (калистеника).

Перед началом педагогического эксперимента была сделана экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения (методика и диагностика САН) студенток контрольной и экспериментальной групп. Полученные результаты свидетельствовали о неблагоприятном состоянии студенток контрольной и экспериментальной групп по категориям «самочувствие», «активность» (оценка ниже 4 баллов)

В конце педагогического эксперимента мы констатировали повышение мотивации студенток экспериментальной группы к регулярным занятиям физической культурой, что нашло отражение в улучшении посещаемости занятий. В марте она составила 94%.

Также в конце педагогического эксперимента повторно проведен опрос студенток контрольной и экспериментальной групп по методике САН для выявления изменений их самочувствия, активности и настроения.

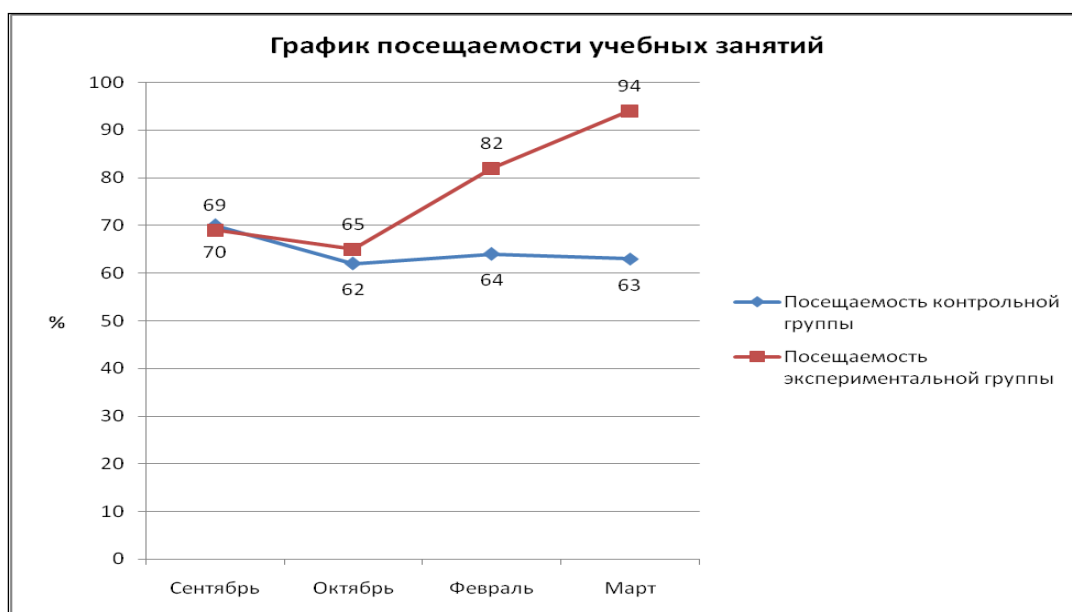


Рис. 4. График посещаемости учебных занятий контрольной и экспериментальной групп

Проанализировав результаты экспресс-оценки САН контрольной группы до и после педагогического эксперимента, мы пришли к следующему заключению. Средний индекс категории «самочувствие» увеличился на 2,5%; категории «активность» увеличился на 0,05%; категории «настроение» снизился на 2,27%. При этом оценки состояния располагаются в диапазоне 3,41-4,30 баллов, что свидетельствует о неблагоприятном состоянии участников контрольной группы (рис. 5).

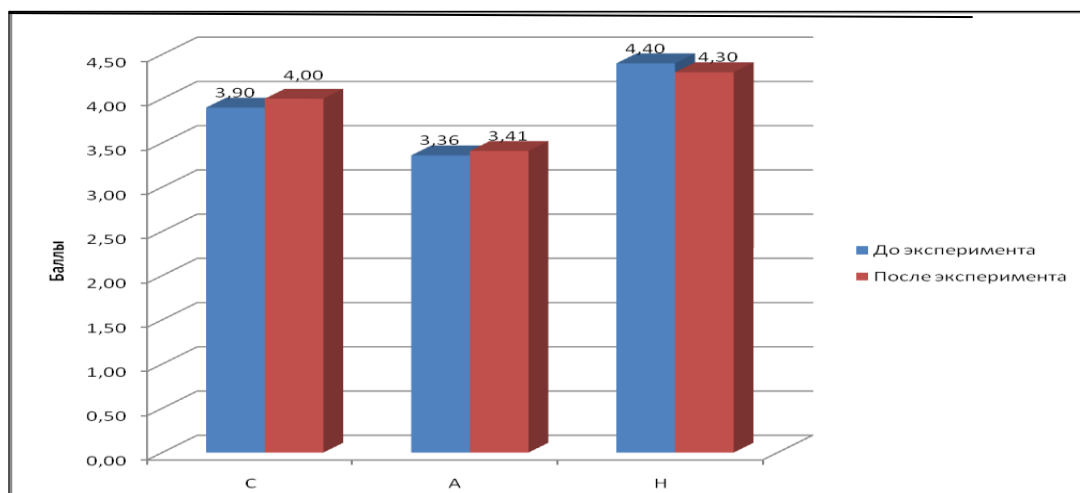


Рис. 5. Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения (САН) контрольной группы

Сравнение данных экспресс-оценки САН экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента, позволяет сделать заключение об увеличении среднего индекса по всем категориям: «самочувствие» – на 42,5%; «активность» – на 41,6%; «настроение» – на 46,5%. При этом оценки состояния располагаются в диапазоне 5,00-6,30 баллов (рис. 6). Полученные результаты свидетельствуют о благоприятном состоянии студенток экспериментальной группы (оценка выше 4 баллов).

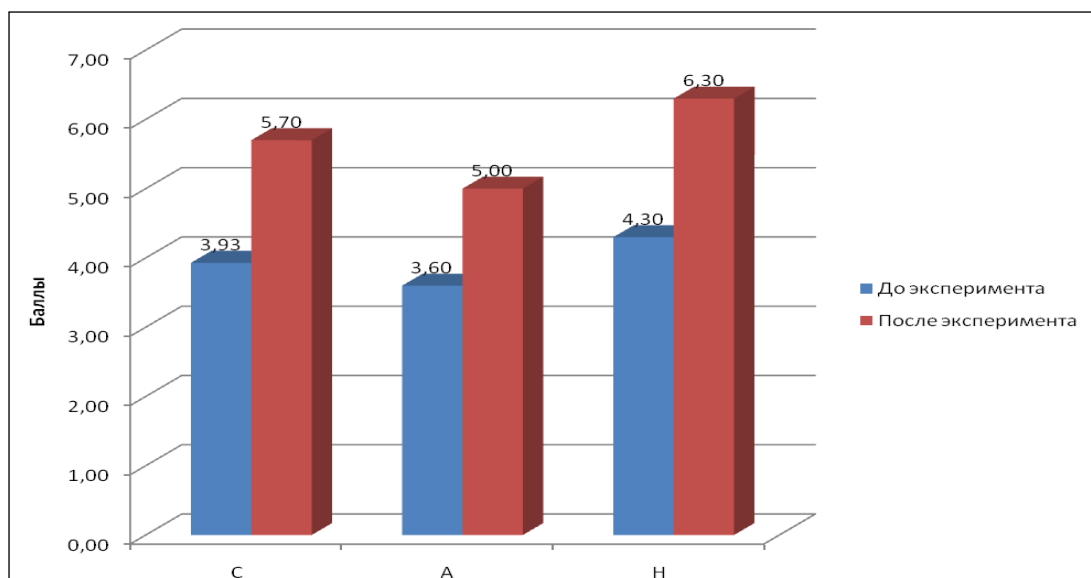


Рис. 6. Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения (САН) экспериментальной группы

Заключение. Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что включение в учебный процесс разработанной методики проведения занятий по аэробике, способствует формированию положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой студенток и позволяет улучшить их психоэмоциональное состояние.

Литература

1. Барановская, Д.И. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16.
2. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов: изд-во «Наука», 2009. – Вып. 2. – 6 с.
3. Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов вузов на современном этапе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. № 12. С. 87-92.