

УДК 671.3

Я.С. Храмкова, М.Н. Клейменова

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ОДНОГО ИЗ РАЗДЕЛА
УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул

Создание условий для поддержания и повышения уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом путем внедрения в рабочую программу таких направлений как фитнес, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика, стрейчинг, используя музыкальное сопровождение, способствующее снятию психоэмоционального напряжения.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическое воспитание, уровень мотивации, фитнес, психоэмоциональное напряжение, эмоциональный фактор, уровень физической работоспособности.

Как известно физическая культура и спорт является одним из компонентов здорового образа жизни и здоровья в целом и занимает обширную часть его составляющей. Поэтому повышение уровня мотивации студентов к двигательной активности, формирование интереса к занятиям спорта решает не только основные задачи физического воспитания, но и позволяет устранить проблемы связанные с переутомлением, психоэмоциональным перенапряжением в загруженной студенческой жизни, способствуя улучшению умственной работоспособности и поддержанию её на должностном уровне.

Создание оптимальных условий проведения занятия, рациональное их построение, с использованием современных средств, методов и способов проведения, а так же подбор инвентаря и эмоционального фона является залогом формирования устойчивого интереса к дальнейшему физическому развитию, совершенствованию и коррекции собственного тела и здоровья.

Поэтому целью настоящих исследований является анализ состояния проблемы и адекватные пути повышения уровня мотивации студентов к двигательной активности. На первом этапе проведено анкетирование студентов 1 - 2 курсов, которое показало наиболее востребованные формы проведения занятий. Наибольшее число голосов было отдано такому оздоровительному направлению как фитнес.

Фитнес – это общая физическая подготовленность организма, определенной оздоровительной методике, позволяющей изменить формы тела и его вес, и надолго закрепить достигнутый результат.

Преимуществом данной формы проведения явилось то, что фитнес имеет широкий диапазон и охватывает такие оздоровительные направления как:



- оздоровительная аэробика (классическая аэробика, танцевальная аэробика, современные танцевальные направления);
- атлетическая гимнастика силового направления (интервальная тренировка, степ аэробика, кик аэробика)»
- стрейчинговое направление (йога, пилатес, суставная гимнастика).

Преимуществом фитнес аэробики, как способа проведения занятий физической культурой и спортом, является то, что все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, помогая занимающимся снять психоэмоциональное напряжение, убрать монотонность повторений цикличности движений. Через эмоциональный фактор принадлежности к той или иной музыкальной направленности, занимающийся сливается с музыкой и преодолевает порог утомляемости, через который при стандартной форме проведения занятий, не всегда и не всем удаётся перешагнуть.

Так же музыкальное сопровождение позволяет решать пульсовую нагрузку, так как музыка подбирается с заданным темпом и ритмом, тем самым давая возможность тренеру дозировать, варьировать и отслеживать её. Занимающийся работает в том режиме, который задаёт темп, выполняя движения, используя скоростное усилие или статическое напряжение для соответствия согласования мышечного напряжения и темпа.

Для отслеживания положительной динамики и определяя её эффективность нами было сформировано две группы: экспериментальная группа (ЭГ) – 16 человек, по методике построенной с учётом фитнес направления и контрольная группа (КГ) – 12 человек, по обычной методике

Оценка эффективности прироста проводилась по показателям :

- уровень физической работоспособности (PWC);
- тест на гибкость (наклон вперед со скамейки);
- количество посещений и пропусков занятий студентов за семестр.

В результате проводимой нами работы выявлено, что темпы роста исследуемых показателей в ЭГ значительно выше показателей КГ. Так уровень работоспособности в ЭГ составил – 70,4%, а в КГ – 38,4%, тест на гибкость соответственно – 34,1%, и 10,5%, уровень посещаемости находится в пропорции 87,3% и 44,6%.

Таким образом, повышение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом при внедрении в учебную программу по физическому воспитанию раздела фитнес аэробики, позволяет не только эффективно и целесообразно решать задачи физического воспитания, но и способствовать систематическому посещению занятий. Это является немаловажным фактором в специфике физической культуры и спорта и способствует поддержанию психоэмоционального состояния и умственной работоспособности в процессе учебной деятельности студентов.

Как цитировать:

Храмкова, Я.С., Клейменова, М.Н. (2015). Повышение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом как одного из раздела учебной программы. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 169-171.

© Храмкова, Клейменова, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)