

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»  
**ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОК ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Шаринова Дарья Тагировна*

*Студент (бакалавр)*

Нижевартовский государственный университет, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физического воспитания, Нижневартовск, Россия

*E-mail: Daria\_92\_86@mail.ru*

**Актуальность.** В период студенчества возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Но, зачастую, традиционные подходы к занятиям по физическому воспитанию не всегда отвечает современным требованиям общества, ввиду чего у студенток теряется интерес к занятиям физической культурой, снижается посещаемость и эффективность занятий [2].

Физкультурные занятия, проводимые в рамках образовательной программы вуза по физическому воспитанию в целом, не решают весь спектр вопросов и комплекс поставленных перед ними задач, а также не учитывают индивидуальные возможности студентки, ее мотивы и потребности. Доминирующий при этом в обучении репродуктивный подход, приводит к недостаточной эмоциональности и привлекательности проводимых занятий. Все это свидетельствует о несовершенстве программно-организационного обеспечения и недостаточной эффективности образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузах [1, 3, 4].

В связи с этим, необходим поиск путей повышения эффективности занятий по физической культуре, позволяющих изменить отношение девушек к вопросам своего здоровья, роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни и будет способствовать их вовлечению в регулярные физкультурно-спортивные занятия.

Мы считаем, что для повышения интереса студенток вуза к занятиям физической культурой требуется использование нетрадиционных подходов к организации и проведению учебных занятий, позволяющих расширить представления студенток о средствах и формах ФК, которые могут быть использованы ими в самостоятельных занятиях.

**Задачи исследования:**

1. Разработать программу физкультурно-оздоровительного мероприятия «Спортивный МИКС» для студенток вуза нефизкультурных факультетов.

2. Изучить изменения показателей психоэмоционального состояния студенток до и после физкультурно-оздоровительного мероприятия и их отношение к нему.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, проектирование, педагогическое наблюдение, анкетирование, психологическое тестирование, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса Нижневартовского государственного университета. В нем приняли участие 60 студенток 2-го курса различных факультетов, обучающихся по различным направлениям подготовки. Данный контингент является наиболее подходящей аудиторией, так как за 2 года у них сложилось устойчивое отношение к проводимым занятиям и понимание того, что из себя представляет процесс физического воспитания в вузе и какие требования к ним предъявляет.

### Результаты исследования.

Нами было организовано и проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие «Спортивный МИКС», программой которого был предусмотрен свободный выбор физкультурно-спортивной специализации. Студенткам был предоставлен перечень мастер-классов, подготовленных студентами и аспирантами факультета физической культуры и спорта, а именно: аквааэробика, атлетическая гимнастика, стритбол, бадминтон, национальные виды спорта, игры народов мира, футбол-аэробика. Студентки неспортивных факультетов выбирали мастер-класс, который они должны были посетить в установленное время в рамках учебного занятия. При подборе содержательной части мастер-классов учитывали, что применяемые средства должны были иметь нетрадиционный для процесса физического воспитания характер, но не сложный для выполнения занимающимися. Предварительно проведенный опрос студенток показал повышенную их заинтересованность в следующих видах: аквааэробика, атлетическая гимнастика, футбол-аэробика, которые и вошли в содержание физкультурно-оздоровительного мероприятия «Спортивный МИКС».

По окончании мероприятия девушкам была предложена анкета, где они могли выразить свое отношение к проведенному мастер-классу. На вопрос «Удовлетворены ли вы проведенным мастер-классом?» большинство участников в целом остались довольны (97%), и лишь 3% опрошенных - удовлетворены не в полной мере.

Отвечая на вопрос «Что в мероприятии понравилось больше всего?» большинство девушек отметило высокую компетентность преподавателя - 56%, а также саму организацию мастер-класса - 44%.

Также нами были заданы вопросы «Хотели бы вы посещать данный вид спорта в рамках учебных занятий?» или «...во внеурочное время?», на которые студентки ответили следующим образом: 94% готовы посещать занятия в учебное время, 6% - отказались от такой возможности; 72% опрошенных хотели бы заниматься во внеурочное время, 3% - по возможности, 22% - не изъявили желания посещать занятия во внеучебное время.

С целью расширить список физкультурно-спортивных специализаций, практикуемых в вузе для занятий физическим воспитанием, нами был задан вопрос «Какие виды вы бы хотели включить в программу занятий?». Студентки ответили следующим образом: большинство из опрошенных предпочли бы посещать занятия по йоге и пилатесу, вместе с этим, были желающие участвовать в коллективных пробежках и силовых тренировках.

Перед проведением и после окончания мероприятия нами также была проведена диагностика эмоционального состояния занимающихся. Исследование показало улучшение психоэмоционального состояния (самочувствия, активности, настроения) у занимающихся, выбравших атлетическую гимнастику, аквааэробика, посетивших мастер-класс по футбол-аэробике.

**Вывод.** Проведенное мероприятие показало, что современные, нетрадиционные подходы к организации и содержанию занятий по физическому воспитанию во многом могут повлиять не только на интерес к занятиям физической культурой, но и на психоэмоциональное состояние занимающихся, а, следовательно, и на физическую подготовленность студенток.

### Источники и литература

- 1) Атлетический тренинг девушек-студенток и методы контроля их физической и функциональной подготовленности / Д.Е.Егоров [и др.] Хабаровск: Хабаровский государственный педагогический университет, 2000. – 20 с.

- 2) Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза Д.Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 2. – С. 2-6.
- 3) Суетина Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками вуза: дис. ... канд. пед. Наук / Т.Н. Суетина; БГУ. - Улан-Удэ, 1999. - С. 24-55.
- 4) Хорькова А.С., Пащенко Л.Г. Реализация модульной технологии развития силовых способностей студенток// Физическая культура:воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 6. – С. 62-65.

**Слова благодарности**

Выражаю благодарность своему научному руководителю Пащенко Л.Г. за оказанную помощь.