

Возможности цифровых технологий в формировании мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у современных студентов

А.М. Сосновская, А.С. Земсков

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

Обоснование. Глобальная цифровизация многих сфер жизнедеятельности современного человека привела к значительному изменению его двигательного режима, резко снизилась двигательная активность. Последствия гиподинамии, как известно, отрицательно сказываются на работоспособности, психической сфере и состоянии здоровья. Наиболее существенные негативные изменения наблюдаются в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, нарушается обмен веществ, снижается мышечный тонус и функциональные возможности опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения функциональных возможностей организма и показателей здоровья неизбежно формируют предпосылки для возникновения хронических заболеваний.

Следует сказать, что явление гиподинамии сегодня наблюдается не только в зрелом возрасте, но и у студентов, учебная деятельность которых проходит преимущественно в условиях сниженной двигательной активности.

Для повышения двигательной активности и уровня физической подготовленности студентов специалисты указывают на необходимость повышения интереса к различным формам внеучебной физической культуры и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями [1, 3, 4].

Обзор научной литературы показывает, что самоорганизация занятий физическими упражнениями, посещение фитнес-клубов того или иного направления и выбор режима занятий обусловлены разными факторами: занятостью студента, удаленностью фитнес-клуба от места проживания, уровнем знаний в области физической культуры и т. д. Однако ключевым фактором, влияющим на изменение двигательного режима у студенческой молодежи, выступает мотивация [2, 4].

Цель — изучение возможностей цифровых технологий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы. Анализ научно-методической литературы, тестирование, математико-статистические методы.

Цифровые технологии активно внедряются во все сферы жизни современного человека и студенческая молодежь активно ими пользуется. Мы предприняли попытку выявить отношение студентов к цифровым технологиям и их возможностям в организации занятий физическими упражнениями и экспериментально апробировать применение некоторых цифровых технологий как средства повышения мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

На базе ФФКС СГСПУ было организовано исследование, в котором приняли участие 52 студента. На первом этапе с помощью приложения GoogleForms мы провели анкетный опрос, в котором было предложено указать и оценить по 10-балльной шкале интерес к цифровым технологиям в области физического воспитания.

В результате анкетирования мы установили, что юноши считают наиболее значимыми (10 баллов) интерактивные самостоятельные занятия, в которых представлены видеофрагменты техники упражнений и методика обучения им, а также методика построения занятий. Мобильные приложения для самоконтроля результатов юноши также оценили в 10 баллов. Менее интересными для них представляются тематические сообщества в соцсетях — 8,6 балла, и образовательные сайты с мультимедийным обучающим контентом и справочным материалом по фитнесу, здоровому образу жизни, значимость которых они ценили в 8,1 балла.

У девушек, принимавших участие в анкетировании, мы обнаружили иную оценку предлагаемых цифровых технологий. Так, наиболее интересным для них представляется участие в тематических группах в соцсетях, где есть возможность публиковать собственные достижения и вступать в коммуникацию с другими участниками. Высокую оценку получили также мобильные приложения для самоконтроля и оценки функциональных показателей организма (9,6 балла) и интерактивные самостоятельные занятия — 9,5 балла.

Мультимедийные справочники по фитнесу, здоровому образу жизни, включающие образовательно-развлекательный контент, девушки оценили в 8,3 балла.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что и юноши, и девушки заинтересованы в использовании цифровых технологий в сфере физического воспитания и рассматривают их, прежде всего, как технологии обучения и познания, благодаря которым изучаемая информация приобретает новый формат. Кроме того, возможность индивидуально организовывать с помощью цифровых технологий самостоятельные занятия с учетом индивидуальных возможностей представляется для студентов очень важной, а доступность коммуникации и самопрезентации достижений позволяет удовлетворять возрастающие социальные потребности. На втором этапе эксперимента мы выявили уровень мотивации к занятиям с помощью опроса (опросник Р.А. Пилюяна, 1984, в модификации Е.Г. Бабушкина, 2001). На первом этапе исследования в группе испытуемых показатель мотивации к занятиям составлял 27,9 балла, что указывает на низкий уровень интереса. Затем, принимая во внимание данные опроса, организовали приобщение студентов с помощью социальной сети VK и программы для создания онлайн-конференций ZOOM к самостоятельным занятиям. В сообщество были подписаны студенты, участвующие в эксперименте.

Для повышения интереса и активности студентов в самостоятельной организации двигательного режима в сообществе социальной сети VK нами были размещены рекомендации по гигиене и организации режима питания, практические советы по выбору упражнений, построению комплексов и правильному дозированию нагрузок. В ленте сообщества также размещались статьи и посты на тему фитнеса и пользы занятий. Нами еженедельно обновлялся видеоконтент с рекомендуемым комплексом упражнений, в котором были показаны упражнения с указаниями по выполнению в домашних условиях. Особенностью нашего сообщества явилось то, что участники могли размещать собственные видео- или фотоматериалы с тренировками. Это позволяло им наблюдать и оценивать собственные достижения на тренировке.

На третьем этапе испытуемые вновь прошли анкетирование и полученные данные были обработаны методами математической статистики, подвергнуты анализу и обсуждению.

После эксперимента уровень мотивации вырос на 6 баллов и составил 33,9 балла — это устойчивый интерес к самостоятельным занятиям. В процентном соотношении уровень устойчивости интереса стал выше на 17,9 %.

Выводы. Результаты проведенного исследования указывают на то, что использование современных цифровых технологий может послужить мощным импульсом к развитию физкультурно-оздоровительной мотивации у студентов, сформировать стойкий интерес к самостоятельным занятиям. При этом важно, чтобы применяемые цифровые технологии позволяли:

- спланировать тренировку и провести ее в режиме online с учетом целей и потребностей студента;
- в наглядной и доступной для восприятия форме (видеоролики, рисунки, схемы, статьи в социальных сетях) формировали представление об особенностях функционирования организма человека, методах и средствах построения оздоровительных занятий, основах здорового образа жизни;
- обеспечивали коммуникацию для информационной связи с ведущими специалистами и тренерами фитнес-клуба;
- позволяли вести учет физической активности, онлайн оценивали показатели пульса, траты калорий и др.

Ключевые слова: мотивация; цифровые технологии; самостоятельные занятия; учащиеся старших классов.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации. Омск: СибГАФК, 2004. 179 с.
2. Земсков А.С., Данилевская Д.О. Конформность как феномен мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Наука и культура России. 2016. Т. 1. С. 325–329.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 512 с.
4. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С. Пирусского: «Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии». Владивосток: ДВГУ, 2003. С. 108–111.

Сведения об авторах:

Анастасия Михайловна Сосновская — студентка, группа м22По, факультет физической культуры и спорта; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: sosnovskaya.a@sgspsu.ru

Алексей Сергеевич Земсков — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ и методики физического воспитания факультета физической культуры и спорта; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: zemskov@pgsgsa.ru