

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

CRITERIA FOR THE FORMATION OF MOTIVATION TO PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

М. В. СУВОРОВА

M. V. SUVOROVA

Белорусский государственный университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Republic of Belarus

e-mail: Margo-MS@tut.by

В работе представлены актуальные аспекты повышения мотивации к физкультурным занятиям с помощью ритмической гимнастики, охарактеризованы наиболее действенные группы средств ритмической гимнастики для студенческой молодежи. Данные анкетного опроса подтвердили эффективность применения ритмической гимнастики в рамках физической культуры для студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, физические упражнения, фитнес, здоровье, студенты.

The paper presents topical aspects of increasing motivation to physical training by means of rhythmic gymnastics, characterizes the most effective groups of means of rhythmic gymnastics for student youth. The data of the questionnaire survey confirmed the effectiveness of using rhythmic gymnastics within physical education for student youth.

Keywords: physical culture, motivation, physical exercises, fitness, health, students.

На сегодняшний день физическая культура в образовательном процессе студенческой молодежи характеризуется многообразием средств и форм ее применения, среди которых важнейшее место занимает ритмическая гимнастика, характеризующаяся большим арсеналом разнообразных движений, музыкальностью, зрелищностью, эмоциональной красочностью и т. д. На практических занятиях физическими упражнениями со студентами значение ритмической гимнастики с музыкаль-

ным сопровождением трудно переоценить (темп, ритм музыкального сопровождения, мощность и дозирование физической нагрузки, психо-эмоциональный фон) [2, с. 59]. Занятия ритмической гимнастикой способствуют не только общему физическому развитию и оздоровлению молодежи, но и решают задачи эстетического воспитания студентов (один из мотивационных аспектов) [3, с. 332].

Музыкальное сопровождение при выполнении движений студентами дает возможность использования ими разнообразных двигательных вариаций, расширять представления занимающихся о двигательных возможностях организма, познать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой. А постепенное усложнение изучаемых двигательных действий, возможность использования расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать их общие закономерности и, практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Положительные эмоции вызывают стремление более энергичнее выполнять движения, что усиливает их воздействие на организм и способствует повышению работоспособности, а в следствии активному отдыху оздоровлению.

Выделяют следующие группы средств ритмической гимнастики:

- физические упражнения с музыкальным сопровождением в определенном темпе, ритме;
- музыкальные игры (неожиданные ситуации, требующие быстрой ориентировки, находчивости);
- упражнения из хореографии (позиции рук, ног, освоение исходных положений для формирования правильной осанки);
- оздоровительный бег и ходьба;
- пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки;
- элементы народных, современных танцев, способствующие совершенствованию координации, эмоциональности, культуре движений [2, с. 61].

Также, одним из мотивационных аспектов применения ритмической гимнастики для занятий физической культурой студентов является четкая организация деятельности занимающихся и строгая регламентация учебных занятий, определяющие постепенность нарастания физической нагрузки, разнообразие условий и требований для освоения новых двигательных умений и навыков (рис. 1).



Рис. 1. Занятия ритмической гимнастикой со студентками ФПМИИ БГУ (2024)

Применение на практике идей П. К. Анохина, касающихся теории функциональной системы (положения формирования целенаправленного поведения человека), согласно которой поведение человека определяется внутренними потребностями, индивидуальным опытом и действием обстановочных раздражителей, создающих «предпусковую интеграцию» [1, с. 93], также позволило создать условия для увеличения мотивации к занятиям физическими упражнениями, т.е. положительное подкрепление двигательного действия через его одобрение преподавателем (положительная оценка). Все это придает студенту настойчивость в дальнейшем совершенствовании движения.

Анкетный опрос студенток, занимающихся на физкультурных занятиях, показал, что 78,6 % респондентов желают заниматься ритмической гимнастикой с музыкальным сопровождением на постоянной основе. Для большинства девушек (81,4 %) данные занятия способствуют стройной фигуре и сильным мышцам, похуданию, совершенствованию физической подготовленности и функциональному состоянию, повышению эмоционального фона, улучшению здоровья. К тому же, больше половины студентов (54,1 %) считают данные занятия активным отдыхом. Для 35,8 % ритмическая гимнастика способствует воспитывающей смелости, решительности и самодисциплине. Посещаемость практических занятий физической культурой студентками увеличилась 12,4 %.

Таким образом, ритмическая гимнастика благотворно влияет на формирование личности человека в рамках физкультурного образования, повышая при этом мотивационные приоритеты физического воспи-

тания. Воспитание мотивации и интереса к систематическим занятиям физической культурой – актуальная проблема современности. Для воспитания положительной мотивации занятий физическими упражнениями необходимо учитывать разнообразное содержание средств и видов ритмической гимнастики, запросы молодежи и их потребности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анохин, П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М., 1985. – С. 93–95.
2. *Олейник, Ю. В.* Музыкально-ритмическая гимнастика в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Ю. В. Олейник. – Оренбург, 2022. – 112 с.
3. *Седых, Н. В.* Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики / Н. В. Седых, О.В. Виноградская // Царскосельские чтения. – 2016. – 20. – С. 310–313.
4. *Юрченя, И. Н.* Мотивационные приоритеты и улучшение качества физического воспитания студентов специального учебного отделения / И. Н. Юрченя, С. Н. Запольская // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. статей. – 2016. – Вып. 12. – С. 32–37.