

УДК 372.879.6

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Костюченко Валерий Филиппович¹, доктор педагогических наук, профессор

Степанов Владимир Сергеевич², доктор педагогических наук, профессор

Орехов Евгений Фёдорович, доктор педагогических наук, профессор

Зверев Виктор Дмитриевич¹, кандидат педагогических наук, профессор

¹*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

²*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения*

Аннотация. Исходя из того, что специфической особенностью творческих профессий является отсутствие одновариантных решений и готовых рецептов в производственном процессе и того, что их профессиональная деятельность сопряжена с повышенной тревожностью, в работе предпринята попытка повышения таких показателей как «Устойчивость к стрессу» (УС) и «Мотивация к занятиям по дисциплине физическая культура» (МФК) у студентов вуза, обучающихся по специальностям «Кинодраматургия» и «Режиссура анимации и компьютерной графики», в естественных условиях учебно-воспитательного процесса по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, устойчивость к стрессу, мотивация, творческая профессия.

MOTOR ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS OF CREATIVE SPECIALTIES

Kostyuchenko Valery Filippovich¹, doctor of pedagogical sciences, professor

Stepanov Vladimir Sergeevich², doctor of pedagogical sciences, professor

Orekhov Evgeny Fedorovich, doctor of pedagogical sciences, professor

Zverev Viktor Dmitrievich¹, candidate of pedagogical sciences, professor

¹*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

²*St. Petersburg State Institute of Film and Television*

Abstract. Based on the fact that a specific feature of creative professions is the absence of one-way solutions and ready-made recipes in the production process and that their professional activities are associated with increased anxiety, an attempt was made to increase such indicators as "Resistance to stress" (RS) and "Motivation" to classes in the discipline physical education" (MFK) for university students studying in the specialties "Film Drama" and "Directing Animation and Computer Graphics", in the natural conditions of the educational process in the disciplines "Physical culture and sports" and "Elective disciplines in physical culture and sports."

Keywords: health, physical education, stress resistance, motivation, creative process.

"Valetudo bonum optimum", - говорили древние

ВВЕДЕНИЕ. П. Ф. Лесгафт касательно воспитания и подготовки к жизни подрастающего поколения исходил из понимания того, что человека следует рассматривать в единстве физического и духовного. Недостаток движений способствует детренированности организма. Н.М. Амосов - кардиохирург, изобретатель, известный своими изобретениями хирургических процедур для лечения пороков сердца, утверждал, что «Дух и тело» находятся в неразрывной и взаимообуславливающей связи. «Телесность дана человеку, но телесный организм создается духом». «Если сказать просто, то наш разум управляет внешним миром и нашим телом, а самим разумом управляют чувства,

возникающие вследствие возбуждения нервных центров в мозге... Получается, что разум совсем не разумен, как мы привыкли думать. Все зависит от смены чувств!» [1]. В связи с возрастанием значимости и возможностей самореализации, ценности жизни, здоровья, активного долголетия возрастает и социальная сущность физической культуры [3, 4, 5]. Малоподвижный образ жизни является одним из главных пусковых механизмов всевозможных заболеваний, приводит к снижению умственной работоспособности, самооценки, памяти и эмоциональной устойчивости. Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В процессе физкультурной деятельности протекает непрерывный процесс формирования собственного "я" по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности. Физическое упражнение — это двигательное действие с опережающей мыслительной деятельностью человека [2]. Эти положения важно учитывать при профессиональной подготовке специалистов высшего звена. Специалист с высшим образованием, особенно в творческой среде, является не только носителем, но и источником культуры (или бескультуры). Не случайно поэтому был введён паспорт новой научной специальности – 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки). Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

МЕТОДИКА. Поскольку специфической особенностью творческих профессий является отсутствие одновариантных решений и готовых рецептов в производственном процессе, то профессиональная их деятельность сопряжена с повышенной тревожностью. Данное обстоятельство обуславливает необходимость формирования способности повышения толерантности в процессе обучения и профессионального становления. Известно, что эффективность всякого процесса детерминирована мотивацией его участников [6] и определяется динамикой исковых показателей. Исходя из данного положения и специфики профессиональной деятельности специалистов творческих профессий, мы исследовали динамику таких показателей как «Устойчивость к стрессу» (УС) и «Мотивация к занятиям по дисциплине физическая культура» (МФК). Исследование проводилось в Санкт-Петербургском государственном институте кино и телевидения (СПбГИКиТ) в естественных условиях учебно-воспитательного процесса по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Учебный процесс по данному разделу регламентируется учебными планами и рабочими программами. Практический раздел направлен на повышение уровня двигательной активности студентов, на достижение и поддержание оптимальной физической и функциональной подготовленности, овладение способностью подбирать и регулировать средства и формы физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение опыта самостоятельного творческого их использования.

Методы исследования: аналитический обзор теоретических источников, тестирование уровней стрессоустойчивости и мотивации к занятиям, педагогический эксперимент, статистическая обработка количественных данных с последующей их логической интерпретацией. Мотивация и стрессоустойчивость оценивались по методикам Т. Элерса [7].

Формирующий педагогический эксперимент по организации был закрытый прямой, по доказательству – сравнительный.

В данном исследовании были апробированы различные варианты содержания и направленности учебных занятий по вышеназванным дисциплинам. Занятия проводилась со студентами 2 курса специальностей «Кинодраматургия» и «Режиссура анимации и компьютерной графики».

Исходя из предпочтений студентов и учёта программных (целевых) требований, были разработаны два варианта чередующихся занятий: первый вариант включал в себя средства, направленные на акцентированное развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости на фоне высокого эмоционального напряжения (преимущественно спортивные игры); второй вариант включал в себя упражнения, выполняемые индивидуально и в парах, акцентированные на развитие гибкости, коррекцию осанки, упражнения на расслабление мышц и эмоциональную релаксацию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Результаты шестимесячного эксперимента по формированию мотивации как осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и повышению стрессоустойчивости студенток специальности Кинодраматургия приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика уровней мотивации к занятиям по дисциплине физическая культура и устойчивости к стрессу у студенток специальности Кинодраматургия, баллы (n=17, M±m)

МФК		УС	
12. 2021	05.2022	12. 2021	05.2022
10,57±0,68	14,7±1.44	13,71±2,41	24,14±4,45
p≤0,05		p≤0,05	

Очевидно, что предложенное сочетание различных видов деятельности на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оказало положительное влияние на искомые качества, которые в определённой мере детерминируют профессиональную состоятельность будущих специалистов в области кинодраматургии. Это объясняется, во-первых, тем, что в содержание занятий были включены упражнения с учётом пожеланий студенток (в большей мере этот довод следует отнести к показателям мотивации), а, во-вторых, сочетание «нагрузочных» и «релаксирующих» занятий оказалось оптимальным и положительно отразилось на толерантности к стрессовым ситуациям у испытуемых. Такое сочетание видов деятельности соответствует закономерностям адаптационных процессов в организме и подтверждает значимость одного из основополагающих принципов спортивной тренировки и физического воспитания – «Принципа волнообразности тренировочных нагрузок».

Изменение мотивации к физическим нагрузкам и стрессоустойчивости к сбивающим факторам у студенток специальности Режиссура анимации и компьютерной графики показано в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика уровней мотивации к занятиям по дисциплине физическая культура и устойчивости к стрессу у студенток специальности Режиссура анимации и компьютерной графики, баллы (n=19, M $\pm$ m)

МФК		УС	
12. 2021	05.2022	12. 2021	05.2022
11,71 $\pm$ 0,91	13,57 $\pm$ 1,21	16,0 $\pm$ 1,73	27,71 $\pm$ 2,98
p $\geq$ 0,05		p $\leq$ 0,05	

У будущих режиссёров также были выявлены улучшения искомых показателей. Наиболее выраженная положительная динамика наблюдается относительно устойчивости к стрессовым ситуациям, что позволяет сделать заключение о правомерности гипотетического предположения о содержании учебного материала по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Однако динамика мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями менее выражена, хотя и имеет положительную тенденцию. Видимо, профессия режиссёра предполагает более выраженное состояние рефлексии и, как следствие, для такой профессии командные виды физических упражнений являются менее адекватными, нежели индивидуальные или регламентированные в небольших группах. Спортивные игры, безусловно, регламентированы правилами игры, но характер двигательной деятельности и мышления ситуационные. Они требуют способности оценки ситуации, принятия решения и его реализации в условиях дефицита пространства и времени, что, по-видимому, не характерно для профессиональной деятельности режиссёра. Тем не менее, результаты педагогического эксперимента в обеих группах правомерно оценить положительно.

Кроме этого, в обеих группах была выявлена положительная динамика показателей физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы.

ВЫВОДЫ. Данные, полученные в результате проведённого исследования, позволяют сделать заключение о том, что занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», содержание и способы его реализации (содержания) предпочтительно подбирать с учетом профессиограммы будущих специалистов и их предпочтений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н. Бойтесь попасть в плен к врачам // Аргументы и факты. 1998. № 30. С. 3.
2. Донской Д. Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии // Теория и практика физической культуры. 1997. № 3. С. 2–4.
3. Костюченко В. Ф., Радовицкая Е. В., Романченко С. А., Кровецкая Д. М. Сравнительный анализ результативности традиционной и дистанционной форм обучения в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 211–216.
4. Оглоблин К. А. Формирование культуры здоровья в условиях образовательного пространства педагогического вуза : монография. Санкт-Петербург, 2006. 192 с.

5. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2006. 20 с.
6. Шепляков А. С. Регулирование двигательной активности студентов с использованием информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2023. 26 с.
7. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха). URL: <https://psycabi.net/testy/271-metodika-diagnosticski-lichnosti-na-motivatsiyu-k-uspekhu-t-ellersa-oprosnik-t-ellersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizheniya-uspekha?ysclid=lrykxpnviy818140048> (дата обращения: 11.12.2023).

REFERENCES

1. Amosov N. (1998), "Boytes' popast' v plen k vracham", Argumenty i fakty, № 30, p. 3.
2. Donskoy D. D. (1997), "Razvitiye idey P.F. Lesgafta o fizicheskom uprazhnenii kak dvigatel'nom deystvii", Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, № 3, pp. 2–4.
3. Kostyuchenko V. F., Radovitskaya Ye. V., Romanchenko S. A., Krovetskaya D. M. (2022), "Sravnitel'nyy analiz rezul'tativnosti traditsionnoy i distantsionnoy form obucheniya v vuze", Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, № 7 (209), pp. 211–216.
4. Ogloblin K. A. (2006), Formirovaniye kul'tury zdorov'ya v usloviyakh obrazovatel'nogo prostranstva pedagogicheskogo vuza, Monograf, SPb., 192 p.
5. Romanchenko S. A. (2006), Korrektsiya sostoyaniya zdorov'ya studentov v protsesse zanyatiy fizicheskoy kul'turoy, avtoref. dis. ... kand. ped. nauk, SPb., 20 p.
6. Sheplyakov A. S. (2023), Regulirovaniye dvigatel'noy aktivnosti studentov s ispol'zovaniyem informatsionnykh tekhnologiy, Avtoref. diss. kand. ped. Nauk, Belgorod, 26 p.
7. Methodology for diagnosing personality for motivation for success by T. Ehlers (T. Ehlers Questionnaire for studying motivation to achieve success). URL: <https://psycabi.net/testy/271-metodika-diagnosticski-lichnosti-na-motivatsiyu-k-uspekhu-t-ellersa-oprosnik-t-ellersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizheniya-uspekha?ysclid=lrykxpnviy818140048> (access date: 11.12.2023).

Поступила в редакцию 24.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024