

УДК 796.011

Содержание программы педагогического контент-сопровождения в процессе формирования мотивации женщин к занятиям физической культурой

Турянская Варвара Александровна

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

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке программы педагогического контент-сопровождения, направленной на рациональное планирование процесса мотивации женщин к занятиям физической культурой. Содержание программы включает средства массовой коммуникации, в частности, социальную сеть ВКонтакте и группу «Женское сообщество». Программа позволяет анализировать повседневную активность, мотивационные предпочтения, интерес к контенту, связанному с физической активностью женщин, а также динамику мотивации к занятиям физической культурой среди женщин.

Ключевые слова: педагогическое сопровождение, мотивация, физическая культура, женщины.

The content of the program of pedagogical content support in the process of formation of women's motivation for physical education

Turianskaia Varvara Aleksandrovna

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

Abstract. The article presents a study on the development of a program of pedagogical content support aimed at rational planning of the process of motivating women to engage in physical education. The content of the program includes mass media, in particular, the social network VKontakte and the group "Women's Community". The program allows for analyzing daily activity, motivational preferences, interest in content related to women's physical activity, as well as the dynamics of motivation for physical culture among women.

Keywords: pedagogical support, motivation, physical education, women.

ВВЕДЕНИЕ. Несмотря на имеющуюся у женской аудитории потребность в контенте про женский спорт [1], его не хватает ни в одном из средств массовой коммуникации. Тот контент, который имеется, не соответствует в полной мере запросу аудитории и не удовлетворяет ее потребности в мотивации [2, 3]. Тем не менее, средства массовой коммуникации являются одним из важнейших агентов социализации, что делает возможным их использование в качестве инструмента привлечения женской аудитории к регулярным занятиям физической культурой.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Разработанная программа контент-сопровождения рассчитана на 10 недель, длительность основывается на данных исследований, в которых утверждается, что привычка формируется в промежутке от 18 до 254 дней, однако среднее значение, по мнению исследователей, составляет 66 дней [3]. Содержание методики педагогического контент-сопровождения способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой среди женщин. Методика подразумевает индивидуализированный подход, который основан на выявлении количества физической активности женщин на данный момент, количества физической активности в прошлом, предпочтений по физической активности, а также предпочтений по формату предоставляемого им контента. Содержание методики представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Содержание методики формирования мотивации к занятиям физической активностью среди женщин средствами массовой коммуникации

Как видно из рисунка 1, методика подразумевает под собой использование средств массовой коммуникации и различных технических средств для формирования устойчивого интереса женщин к занятиям физической культурой, что создает последовательный и комфортный процесс мотивации женщин к занятиям физической культурой, а также продолжительный эффект и выработку привычки.

Программа педагогического контент-сопровождения включает 10 недель планомерного процесса: неделя 1 – подготовительный этап; неделя 2 – начальный этап; неделя 3 – этап введения; недели 4, 5, 6, 7 – этап продолжения; недели 8, 9 –

этап формирования привычки; неделя 10 – этап завершения. В течение всех периодов участницам предоставлялись различные задания по физической активности, а также индивидуальный и общий контент для формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Активность женщин строилась на следующих параметрах: количество шагов в день; количество физических упражнений в неделю; присутствие/ отсутствие физической культуры и спорта в прошлом; мотивационные предпочтения. Все эти параметры отслеживались и корректировались на протяжении 10 недель работы. В начале процесса испытуемым необходимо оценить свое состояние по опроснику САН. Затем в середине цикла на 4-й неделе и на 9-й неделе испытуемым предлагалось оценить свою мотивацию и общее состояние при помощи специально разработанной анкеты (5 вопросов), а также необходимо было заново оценить свое состояние по опроснику САН. Критериями эффективности методики служили позитивные изменения в мотивации женщин к занятиям физической активностью: получение новых знаний, готовность продолжать и поддерживать предложенный режим физической активности, изменения в психоэмоциональном состоянии участниц, а также в субъективных физических ощущениях (уменьшение болей, локализованных в различных частях тела, отсутствие синдрома отсроченной мышечной боли и т.д.). В таблице 1 представлен спектр контента, публикуемого в рамках педагогического контент-сопровождения.

Таблица 1 – Содержание контента группы ВКонтакте «Женское сообщество»

Название раздела	Содержание раздела	Задачи раздела
Новостная лента	Оповещения о старте новой недели, еженедельные задания, новости в рамках курса и т.д.	Своевременное информирование участниц об изменениях, напоминание о недельных заданиях и т.д.
Лекторий	Лекции просветительского характера по теме женского спорта	Усвоение знаний с помощью видеофайлов
Видеотека	Видеофильмы и видеоуроки, тренировочные программы в видеоформате и т.д.	Усвоение материала посредством принципа наглядности
Подкасты	Аудиоподкасты по околоспортивным темам	Усвоение материала посредством аудиофайлов
Статьи	Публицистические материалы по теме женского фитнеса, физической культуры и т.д.	Более глубокое усвоение отдельных тем в сфере физической культуры женщин посредством публицистического стиля
Интервью	Материалы, представляющие собой интервью с профессиональными спортсменками и спортсменками-любителями	Усвоение материала посредством принципа наглядности
Научная литература	Научные материалы по теме женского фитнеса, физической культуры и т.д.	Более глубокое усвоение отдельных тем в сфере физической культуры женщин посредством научного стиля

Приведенные данные констатируют, что спектр охватываемых тем, а также средств массовой коммуникации максимально широк, что позволяет индивидуализировать подход и корректировать его под каждую отдельную участницу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, данная программа может оказывать позитивное воздействие на мотивацию женщин к занятиям физической культурой, так как объединяет: запросы женской аудитории на индивидуальный подход в подборе контента, формирование индивидуального плана занятий, использование полученных данных на практике.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Турянская В. А. Анализ формирования отношения и факторов мотивации женщин к занятиям физической культурой и спортом средствами массовой информации (на примере школы танцев «Diva») // Перспективы науки. 2021. № 7. С. 143–146.
2. Турянская В. А., Ермилова В. В. Медиакоммуникации как инструмент формирования мотивации к занятиям физической культурой среди женщин // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI Международного научного Конгресса. Казань, 2021. С. 39–41.
3. Cooky C., Messner M. A., Musto M. «It's dude time!» : a quarter century of excluding women's sports in televised news and highlight shows // *Communication & Sport*. 2015. № 3. P. 261–287.

REFERENCE

1. Turyanskaya V. A. (2021), "Analysis of the formation of attitudes and factors of motivation of women to engage in physical culture and sports by mass media (on the example of the Diva dance school)", *Prospects of Science*, No. 7, pp. 143–146.
2. Turyanskaya V. A., Ermilova V. V. (2021), "Media communications as a tool for forming motivation for physical education among women", *Olympic sport and sport for all*, Materials of the XXVI International Scientific Congress, Kazan, pp. 39–41.
3. Cooky C., Messner M. A., Musto M., "«It's dude time!» : a quarter century of excluding women's sports in televised news and highlight shows", *Communication & Sport*, № 3, pp. 261–287.

Информация об авторе:

Турянская В.А., старший преподаватель кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте.

Поступила в редакцию 07.10.2024.

Принята к публикации 01.11.2024.