 © Авторы статьи / Authors of the article

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.45 EDN: PQMPZH

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА СОВРЕМЕННОЙ ДЕВУШКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Научная статья

Данкеева Е.В.[1,] *, Гашаева К.Б.[2], Алагирова И.А.[3], Кишев А.З.[4]

[1] ORCID : 0009-0009-0241-2846;

[2] ORCID : 0009-0009-1754-6484;

[3] ORCID : 0009-0005-4195-0971;

[4] ORCID : 0009-0002-2619-917x;

[1, 2, 3, 4] Кабардино-Балкарский Государственный Университет имени Х.М. Бербекова, Нальчик, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (dankeeva89034955489[at]yandex.ru)

Предложена: 30.01.2024; Принята: 07.03.2024; Опубликована: 18.03.2024

Аннотация

Физическая культура стала неотъемлемой частью современной цивилизации. Будучи включенной в общую культуру личности, она оказывает воздействие на весь образ и способы социального развития.

На протяжении года преподавателями КБГУ проводилась работа по созданию курса «Психологическая культура», направленного на формирование имиджа «современной девушки». Нами было проведено исследование методом анкетирования студенток 1 курсов всех факультетов КБГУ по разработанной нами методике. Мотивируя девушек средствами физической культуры, сформировать у них потребность к физическому совершенствованию, что, в свою очередь, позволит уйти от «потребительской» психологии, когда интерес к занятиям спортом определяется только лишь созданием разнообразных композиций преподавателя и выйти на процесс самореализации и стремления студенток к созданию своего имиджа.

Ключевые слова: современная, девушка, мотивация, формирование имиджа, физическая культура.

METHODOLOGY OF PSYCHOLOGICAL SHAPING OF MODERN FEMALE IMAGE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Research article

Dankeeva E.V.[1,] *, Gashaeva K.B.[2], Alagirova I.A.[3], Kishev A.Z.[4]

[1] ORCID : 0009-0009-0241-2846;

[2] ORCID : 0009-0009-1754-6484;

[3] ORCID : 0009-0005-4195-0971;

[4] ORCID : 0009-0002-2619-917x;

[1, 2, 3, 4] Kabardino-Balkarian State University named after H.M. Berbekov, Nalchik, Russian Federation

* Corresponding author (dankeeva89034955489[at]yandex.ru)

Suggested: 30.01.2024; Accepted: 07.03.2024; Published: 18.03.2024

Abstract

Physical culture has become an integral part of modern civilization. Being included in the general culture of an individual, it has an impact on the whole image and ways of social development.

During the year, KBSU professors worked on the creation of the course "Psychological Culture" aimed at the image formation of a "modern female". We conducted a survey of 1st year female students of all faculties of KBSU using the methodology developed by us. Motivating young women by means of physical culture, to form in them the need for physical improvement, which, in turn, will allow to depart from the "consumer" psychology, when interest in sports is determined only by the creation of a variety of compositions of the teacher and to go to the process of self-fulfilment and aspiration of students to create their image.

Keywords: modern, female, motivation, image shaping, physical culture.

Введение

Культура в человеке воспитывается с самых первых лет его жизни.

Приобщая студентов к физической культуре, мы вырабатываем такую систему ценностных ориентаций, которые обеспечат сохранность жизни на нашей планете, и таким образом, решат одну из глобальных проблем современности.

Физическая культура, будучи включенной в общую культуру личности, оказывает воздействие на весь образ и способы её социального развития. Однако психологическое обеспечение студентов в вузе находится в зачаточном состоянии, в то же время оно могло бы в определенной степени решать эту проблему. Но это требует переориентации физической культуры с методической направленности на личностную. В свою очередь, это возможно только в том случае, если средства физической культуры будут психологизированы, а это значит, что они должны быть направлены

 © Авторы статьи / Authors of the article

на реализацию ценностных ориентаций и способствовать формированию личностных приоритетов современной девушки [6].

Физическая культура студентов нами рассматривается как культура здоровья, телосложения и двигательная культура.

Проявление и развитие психики в спортивной деятельности детерминировано условиями материальной жизни нашего общества и специфическими условиями спортивной деятельности. Спортивная деятельность многообразна. Условия ее в каждом конкретном виде деятельности имеют свои особенности. Однако существуют и некоторые общие специфические условия, типичные для всех ее разновидностей и в то же время отличающие ее от других областей деятельности (трудовой, учебной и т.д.) [10], [11].

Мотивы в деятельности имеют весьма существенное значение. Они являются определёнными внутренними побудительными силами и порождаются объективным миром, объективными причинами, вытекающими из объективных условий жизни и деятельности человека. Но, раз возникнув, они сообщают человеку энергию в его стремлениях к достижению поставленной цели [2].

Мотивы, одна из существенных сторон психологической характеристики всякой деятельности человека, в том числе и в спортивной деятельности. С различными побуждениями, то есть мотивами, из которых исходит человек, связана большая или меньшая успешность его деятельности и тем в большей степени, чем выше общественная значимость мотивов [2], [6].

На различных этапах развития мотивации один и тот же мотив, как правило, претерпевает качественные преобразования, известным образом изменяющие его содержание [2].

Методы и принципы исследования

На базе Кабардино-Балкарского государственного университета, в течении 2022-2023 учебного года, проводилась работа по созданию курса «Психологическая культура», направленного на формирование имиджа «современной девушки». Исследование проводилось на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту (аэробика, силовые виды и ОФП), с девушками 1 курсов (17-19 лет), в количестве 198 человек. В конце сентября и в конце мая принимали контрольное тестирование. Проведённые при этом исследования позволили определить, что в число пяти ведущих качеств, составляющих имидж девушки, вошло: раскованность, женственность, уверенность в себе, элегантность и коммуникабельность. Как мы видим, все качества относятся к психологическим ценностям, оздоровительные ценности (физическая подготовка, здоровье) заняли места во втором десятке ценностей девушек.

В связи с этим в систему «психофизической культуры» вошли средства, обеспечивающие формирование данных качеств: аэробика, ритмическая гимнастика, спортивные танцы, силовые тренировки в тренажерном зале, психофизические и психологические тренинги (блоки психоформирующей тренировки разработанные нашими преподавателями).

Весь курс был разбит на 4 этапа, занятия проходили один раз в неделю в течении учебного года. Каждый из этапов решал определенные задачи и имел свой психологический смысл.

Первый этап – «мотивационный» был направлен: на создание положительной мотивации занятий; коррекции физического и психомоторного развития; включение основ психорегуляции.

Второй этап – «развивающий» решал следующие задачи: развитие функциональных возможностей студентов; формирование цели в процессе занятий; достижение уверенности в себе через овладение приемами саморегуляции; процесс самостоятельной работы, при подготовке зачетного комплекса и инструкторской практики.

Третий этап – «самореализации» выходил на личностный уровень и ставил целью гармонизацию личности студенток путем формирования индивидуального стиля, эстетического и танцевального образования, создания условий для творческой саморегуляции, коммуникативного общения и формирования мотивации достижения.

Четвертый этап – «творческий» включал задачи предыдущих этапов, но на новом, качественном уровне: создание творческого отношения к занятиям; создание мотивации самоконтроля своего психофизического развития; реализация своих творческих возможностей в процессе творческих отчетов и фестивалей по аэробике.

Основные результаты

Самым важным итогом такого построения курса было то, что 80% студенток, прошедших данный курс «психофизической культуры», отметили, что будут заниматься физической культурой и после окончания обязательных занятий. Из них в соотношении до и после: 7-41% – занимающиеся аэробикой, 10-39% – занимающиеся в тренажёрном зале, 5-8% - занимающиеся общей физической подготовкой. (см.табл. 1).

Таблица 1 - Сравнение результатов тестирования – желающих заниматься физической культурой после окончания эксперимента

DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.45.1

Группа по элективным дисциплинам	Количество студенток в группе в %	Результат выбора студенток в %	
		ДЭ	ПЭ
Аэробика	43	7	41
Силовые виды спорта	42	10	39
Общей физической подготовки	15	5	8

 © Авторы статьи / Authors of the article

Примечание: ДЭ – до эксперимента, ПЭ – после эксперимента

Более 70% студенток отметили, что такая самостоятельная подготовка композиции способствует созданию интереса к физической культуре. Из них в соотношении до и после: 6-37% – занимающиеся аэробикой, 4-29% – занимающиеся в тренажёрном зале, 0-4% – занимающиеся общей физической подготовкой (см.табл. 2).

Таблица 2 - Сравнение результатов тестирования – создание интереса к физической культуре

DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.45.2

Группа по элективным дисциплинам	Количество студенток в группе в %	Результат выбора студенток в %	
		ДЭ	ПЭ
Аэробика	43	6	37
Силовые виды спорта	42	4	29
Общей физической подготовки	15	0	4

Примечание: ДЭ – до эксперимента, ПЭ – после эксперимента

И 60% указали на возможность творческой самореализации. Из них в соотношении до и после: 8-30% – занимающиеся аэробикой, 5-25% – занимающиеся в тренажёрном зале, 4-5% – занимающиеся общей физической подготовкой (см.табл. 3).

Таблица 3 - Сравнение результатов тестирования – возможность творческой самореализации

DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.45.3

Группа по элективным дисциплинам	Количество студенток в группе в %	Результат выбора студенток в %	
		ДЭ	ПЭ
Аэробика	43	8	30
Силовые виды спорта	42	5	25
Общей физической подготовки	15	4	5

Примечание: ДЭ – до эксперимента, ПЭ – после эксперимента

Еще одним результатом курса стало то, что в процессе занятий «психофизической культурой» наблюдалось решение задачи формирования необходимых в будущей профессиональной деятельности психологических качеств. Так, в соотношении до и после 22-47% студенток отмечали повышение уверенности, 12-52% – раскованности, 28-37% – целеустремленности, 29-49% – общительности, 57-59% – элегантности. (см.табл. 4).

Таблица 4 - Сравнение результатов тестирования - формирования необходимых в будущей профессиональной деятельности психологических качеств

DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.45.4

Приобретенные и развитые качества студенток	Результат выбора студенток в %	
	До эксперимента	После эксперимента
Уверенность	22	47
Раскованность	12	52
Целеустремленность	28	37
Общительность	29	49
Элегантность	57	59

Обсуждение

Многие студентки уже на 2 курсе занимаются в секциях по аэробике, либо шейпингом, либо ходят в тренажерный зал. В то же время у студенток, занимающихся в группах ОФП, отмечается отрицательное отношение к занятиям по физической культуре.

Очень существенным фактором усиления мотивации и интереса к занятиям физической культурой явились фестивали по аэробике. Включение фестивалей, во-первых, позволило активизировать творческий потенциал

 © Авторы статьи / Authors of the article

студентов (композицию, музыку, хореографию подбирали и составляли сами студенты); во-вторых, это позволило уйти от «потребительской» психологии, когда интерес к занятиям определяется только лишь созданием разнообразных композиций преподавателя, и выйти на процесс самореализации, стремления студенток к созданию своего «имиджа».

Все это в сумме и дало положительный результат, позволяющий считать, что данная идеология организации физического воспитания с опорой на интересы и ценности студентов полностью себя оправдала, создав достаточно устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой.

Заключение

Таким образом, опыт проделанной нами работы позволяет утверждать, что данная идеология организации физической культуры в женских группах на занятиях элективными дисциплинами (аэробика и силовые тренировки) в нашем вузе, дает возможность выйти на новый уровень использования средств физической культуры, как фактора формирования личности студенток, и пробудить устойчивую потребность к регулярным занятиям спортом и физическому совершенствованию.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Беляева В.В. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта / В.В. Беляева. — Пенза: Изд-во ПГУ, 2021. — 110 с.
2. Буриков А.В. Физическая подготовка как мотивационно-ценностный компонент в высшем учебном заведении / А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2018. — № 8. — С. 31.
3. Ефремов И.А. Лезвие бритвы / И.А. Ефремов. — Москва: АСТ, 2022. — 704 с.
4. Козниенко И.В. Повышение работоспособности при выполнении профессиональной деятельности средствами физической культуры / И.В. Козиненко // Colloquium-journal. — 2019. — № 6-9 (30). — С. 56.
5. Колесова И.С. Современный фитнес: самосовершенствование или коммерция / И.С. Колесова // Матрица научного познания. — 2021. — № 8-1. — С. 208.
6. Крылов А.А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / А.А. Крылов. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — 560 с.
7. Лобашев И.В. Психические аспекты визуализации информации / И.В. Лобашев, В.Д. Лобашев // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 70-3. — С. 27.
8. Первушина Н.А. Успешность визуализации информации в процессе обучения / А.Н. Первушина // Научнопедагогическое обозрение. — 2013. — № 2 (2). — С. 35.
9. Козниенко И.В. Повышение работоспособности при выполнении профессиональной деятельности средствами физической культуры / И.В. Козиненко // Colloquium-journal. — 2019. — № 6-9 (30). — С. 56.
10. Пидкасистый П.И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов / П.И. Пидкасистый. — М.: Педагогическое общество России, 2005. — 144 с.
11. Цветков В.Л. Психология служебной деятельности / В.Л. Цветков. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2019. — 351 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Belyaeva V.V. Osnovy nauchno-metodicheskoj deyatel'nosti v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta [Fundamentals of Scientific and Methodological Activity in the Field of Physical Culture and Sports] / V.V. Belyaeva. — Penza: Publishing House of PSU, 2021. — 110 p. [in Russian]
2. Burikov A.V. Fizicheskaya podgotovka kak motivacionno-cennostnyj komponent v vysshem uchebnom zavedenii [Physical Training as a Motivational and Value Component in Higher Education] / A.V. Burikov // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk [International Journal of Humanities and Natural Sciences]. — 2018. — № 8. — P. 31. [in Russian]
3. Efremov I.A. Lezvie britvy [Razor Blade] / I.A. Efremov. — Moscow: AST, 2022. — 704 p. [in Russian]
4. Koznienko I.V. Povyshenie rabotosposobnosti pri vypolnenii professional'noj deyatel'nosti sredstvami fizicheskoj kul'tury [Improving Performance in Performing Professional Activities by Means of Physical Culture] / I.V. Kozinenko // Colloquium-journal. — 2019. — № 6-9 (30). — P. 56. [in Russian]
5. Kolesova I.S. Sovremennyj fitnes: samosovershenstvovanie ili kommerciya [Modern Fitness: Self-improvement or Commerce] / I.S. Kolesova // Matrica nauchnogo poznaniya [The Matrix of Scientific Knowledge]. — 2021. — № 8-1. — P. 208. [in Russian]
6. Krylov A.A. Praktikum po obshchej eksperimental'noj i prikladnoj psihologii [Practice on General Experimental and Applied Psychology] / A.A. Krylov. — St. Petersburg: Peter, 2009. — 560 p. [in Russian]

 © Авторы статьи / Authors of the article

7. Lobashev I.V. Psihicheskie aspekty vizualizacii informacii [Mental Aspects of Information Visualization] / I.V. Lobashev, V.D. Lobashev // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya [Problems of Modern Pedagogical Education]. — 2021. — № 70-3. — P. 27. [in Russian]

8. Pervushina N.A. Uspeshnost' vizualizacii informacii v processe obucheniya [The Success of Information Visualization in the Learning Process] / A.N. Pervushina // Nauchnopedagogicheskoe obozrenie [Scientific and Pedagogical Review]. — 2013. — № 2 (2). — P. 35. [in Russian]

9. Koznienko I.V. Povyshenie rabotosposobnosti pri vypolnenii professional'noj deyatel'nosti sredstvami fizicheskoj kul'tury [Improving Performance in Performing Professional Activities by Means of Physical Culture] / I.V. Kozinenko // Colloquium-journal. — 2019. — № 6-9 (30). — P. 56. [in Russian]

10. Pidkasisty P.I. Organizaciya uchebno-poznavatel'noj deyatel'nosti studentov [Organization of Educational and Cognitive Activities of Students] / P.I. Pidkasisty. — M.: Pedagogical Society of Russia, 2005. — 144 p. [in Russian]

11. Tsvetkov V.L. Psihologiya sluzhebnoj deyatel'nosti [Psychology of Professional Activity] / V.L. Tsvetkov. — Moscow: UNITY-DANA, 2019. — 351 p. [in Russian]