

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ИНТЕГРАЦИЯ ВНЕШНЕЙ МОТИВАЦИИ И ВНУТРЕННИХ ЦЕННОСТЕЙ

МИКЕТ Алексей Сергеевич

студент

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Тихоокеанский государственный университет

г. Хабаровск, Россия

Представленное исследование посвящено изучению стратегий совершенствования мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровление, с применением современных концепций и внешних стимулов. Критически оцениваются недостатки существующей практики физического воспитания и предлагается альтернативный подход, основанный на принципах персонализации, внедрения цифровых технологий и формирования осознанного отношения к поддержанию здоровья. Особое внимание уделяется влиянию музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние занимающихся, которое рассматривается как эффективный метод повышения мотивации и улучшения результатов тренировочного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, педагогика, мотивация, музыка, эффективность тренировок.

Современный этап развития физической культуры характеризуется противоречивой тенденцией: несмотря на возрастающую доступность спортивного инвентаря и распространение информации о здоровом образе жизни, наблюдается снижение фактической двигательной активности, особенно среди студентов.

Данный феномен обуславливает необходимость тщательного анализа существующих методов и поиска подходов, воздействующих как на индивида, так и на организацию занятий. С одной стороны, требуется существенная модернизация образовательного процесса, направленная на формирование устойчивой мотивации к физическому совершенствованию. С другой стороны, эффективным средством для быстрого улучшения результативности и стимулирования интереса к занятиям представляется внедрение таких элементов, как музыкальное сопровождение.

В образовательных учреждениях физическое воспитание часто воспринимается учащимися как обязательное требование, а не как осознанная потребность. Анализ причин данного явления показывает, что значительная часть образовательных программ опирается на консервативную парадигму, фокусируясь на достижении заданных показателей, а не на формировании навыков, способствующих поддержанию и улучшению физического состояния. Унифицированные физические упражнения и нагрузки, не учитывающие индивидуальные физиологические различия, часто вызывают отторжение у студентов с разной степенью физической подготовленности.

Разрешение указанной проблемы возможно при реализации инновационных педагогических стратегий:

1. Разработка системы "Персонализированный подход к физической культуре", предусматривающей прохождение каждым обучающимся всесторонней оценки физической подготовленности, на основе которой формируется индивидуальный план развития. Это позволяет перейти от механистической модели, где тело рассматривается как объект тренировки, к гуманистической, в которой физическое совершенствование интегрировано в целостный личностный рост.

2. Внедрение электронных портфолио физического прогресса и применение мобильных приложений для мониторинга ключевых параметров (качество сна, уровень стресса, эффективность тренировок). Подобные инструменты обеспечивают объективную обратную связь и способствуют саморегуляции.

3. Включение модулей, охватывающих не только правила спортивных дисциплин, но и вопросы нутрициологии, биомеханики и психологии здорового образа жизни, с целью формирования "осознанного отношения к телу и здоровью".

Для реализации преобразованной модели предлагается ряд конкретных методов:

1. Внедрение систематических «рефлексивных дневников», в которых студенты фиксируют субъективные ощущения и влияние физической активности на свою продуктивность, что способствует развитию метакогнитивных навыков.

2. Организация «лабораторий здорового образа жизни» как междисциплинарных платформ для проведения научных экспериментов и практических исследований в области поддержания здоровья.

3. Создание платформы «физических факультативов» (например, «Анти-стресс-техники»), дающих возможность студентам самостоятельно определять wellness-траектории, что увеличивает их автономность и мотивацию.

В отличие от образовательных подходов, направленных на формирование устойчивой мотивации в долгосрочной перспективе, музыкальное сопровождение является эффективным средством оперативной оптимизации продуктивности деятельности. С точки зрения психологии, музыкальные композиции способствуют снижению восприятия физического напряжения и увеличению удовлетворенности процессом выполнения задач, что, в свою очередь, опосредует снижение уровня стресса и тревожности. Она облегчает концентрацию на выполняемой задаче и служит своеобразным триггером, подготавливающим к активной деятельности. На физиологическом уровне регулярный ритм музыкального сопровождения способствует синхронизации двигательных актов, что приводит к повышению эффективности тренировочного процесса [2].

Для достижения максимального эффекта необходим осознанный подбор музыкального фона. Ключевыми критериями являются:

1. Темп: Для кардионагрузок (бег, велоспорт) наиболее эффективна музыка с темпом 120-140 ударов в минуту. Для силовых тренировок подходят более мощные и энергичные композиции [1].

2. Жанр и личные предпочтения: Индивидуальные предпочтения играют важную роль. Эффективность демонстрируют различные жанры, от рока и электронной музыки до хип-хопа и классики. Важную роль могут играть вдохновляющие тексты песен.

3. Социальный контекст: В групповых тренировках общая музыка создает атмосферу соревнования и единства, повышая уровень вовлеченности и укрепляя социальные связи [2].

На практике рекомендуется экспериментировать с жанрами и темпами для создания персонализированных плейлистов, соответствующих стилю тренировок и индивидуальным предпочтениям.

Музыкальная компонента может быть интегрирована в персонализированные траектории развития, предусмотренные педагогической моделью. Например, для лиц с высоким уровнем тревожности показано использование релаксирующих мелодий во время занятий йогой или стретчингом, в то время как активизация мотивации к выполнению кардиотренировок может быть достигнута посредством применения энергичной, ритмичной музыки. Таким образом, интеграция внутренних ценностей (через педагогическое воздействие) и внешних стимулов (через использование музыки) создает устойчивую мотивационную среду, способствующую переходу от принудительного участия к осознанной потребности в физической активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крыжановская О.А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом // Молодой ученый. – 2015. – № 24 (104). – С. 672-675.

2. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. – СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 104 с.

**MODERN APPROACHES TO INCREASING THE EFFECTIVENESS OF
PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ACTIVITIES: INTEGRATION OF
EXTERNAL MOTIVATION AND INTERNAL VALUES**

MIKET Alexey Sergeevich

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

The presented study is devoted to the study of strategies for improving activities aimed at physical development and health improvement, using modern concepts and external incentives. The shortcomings of existing physical education practices are critically assessed, and an alternative approach is proposed, based on the principles of personalization, the introduction of digital technologies and the formation of a conscious attitude towards maintaining health. Particular attention is paid to the influence of musical accompaniment on the psycho-emotional state of those involved, which is considered as an effective method of increasing motivation and improving the results of the training process.

Keywords: Physical culture, healthy lifestyle, pedagogy, motivation, music, training effectiveness.