

Башкина-Габруская Анастасия Викторовна
преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Санкт-Петербургского государственного университета
аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург
Bashkina-Gabruskaya Anastasia Viktorovna

Обухов Илья Владимирович
преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Санкт-Петербургского государственного университета
аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург
Obukhov Ilya Vladimirovich

Сперанский Валерий Кириллович
преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Санкт-Петербургского государственного университета
аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург
Speranskiy Valeriy Kirillovich

РОЛЬ ОБРАЗОВ МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ THE ROLE OF MASS CULTURE IMAGERY IN ENHANCING MOTIVATION FOR SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Аннотация: Современные подходы к физической культуре делают упор на инновационные методы повышения качества обучения и мотивации учащихся. Использование элементов массовой культуры, таких как отсылки к популярным фильмам, телевизионным шоу или музыке, может побудить учащихся заниматься физической активностью, связывая их с привлекательными образами и персонажами, которыми они восхищаются. Основываясь на тенденциях, популярных среди молодежи, программы физического воспитания, которые объединяют эти знакомые культурные особенности, могут повысить интерес и способствовать прочному стремлению к физическому здоровью и благополучию.

Abstract: Contemporary approaches to physical education emphasize innovative ways to enhance learning and motivate students. Using elements of popular culture, such as movies, television shows, or music can encourage students to engage in physical activity by connecting them with appealing and appealing images and characters they admire. Based on trends popular among young people, physical education programs that incorporate these familiar cultural features can increase interest and promote a strong commitment to physical health and well-being.

Ключевые слова: массовая культура, фитнес-индустрия, инновационные подходы, психофизиологические механизмы, мотивация, физическое воспитание.

Keywords: mass culture, fitness industry, innovative approaches, psychophysiological mechanisms, motivation, physical education.

Введение

В современном обществе массовая культура играет значительную роль в формировании интересов и поведения людей. Фильмы, видеоигры и другие элементы поп-культуры не только отражают, но и формируют общественные тенденции, включая отношение к физической активности и спорту. В последние 10–15 лет наблюдается рост интереса к исследованию влияния массовой культуры на мотивацию к занятиям спортом.

Потребность в жизнестойкости и высокой энергичности в современном обществе подчеркивает необходимость того, чтобы люди, особенно студенты, развивали в себе способность справляться со стрессом. Студенческая жизнь, как правило, сопряжена с интенсивными умственными нагрузками, что приводит к психологическим проблемам,



требующим сильной воли и эмоциональной регуляции для поддержания сбалансированного состояния. Физическая активность служит важнейшим средством личностного развития, не только для улучшения здоровья, но и для развития таких качеств, как решительность, настойчивость и сосредоточенность, которые необходимы для академического и профессионального успеха [1].

Занятия спортом дают множество преимуществ, в том числе повышают стрессоустойчивость, улучшают когнитивные функции успеваемость в университете. Однако из-за академической нагрузки и ограниченного времени учащимся часто трудно включить регулярные физические упражнения в свой распорядок дня.

Поиск мотивации для последовательного обучения требует творческих стратегий, одна из которых предполагает использование массовой культуры. Интегрируя знакомые образы из фильмов, телепередачи социальных сетей в процесс физического воспитания, педагоги могут привести спортивные мероприятия в соответствие с культурными интересами учащихся, тем самым повышая их мотивацию к участию.

Роль массовой культуры в популяризации занятий спортом

Массовая культура долгое время служила мощным средством пропаганды здорового образа жизни. Например, советская анимация 1920-х годов, такая как фильм "Каток", использовала символические изображения для поощрения физической активности.

В "Катке" персонажи, которые занимаются физическими упражнениями, такими как катание, на коньках, изображены грациозными и спортивными, в то время как те, кто этого не делает, показаны неуклюжими и вялыми. Такие изображения не только побуждали детей отождествлять себя с активными персонажами, но и укрепляли общественные ценности, связанные с фитнесом.

Пример сильного российского фильма – "Движение вверх" (2017). Закладывает огромную мотивацию в зрителей, и желание никогда не опускать руки и идти до конца. В фильме показана Победа, которая изменила ход истории. Этот успех стал возможным благодаря знаменитому «три секунднему выигрышу» сборной СССР по баскетболу, который был выигран в 1972 году на роковой Мюнхенской Олимпиаде. Американская команда была разгромлена в первый раз за последние 36 лет. По данным статистики, многие юноши в возрасте от 16 и до 24, после просмотра данного фильма в России, не только поспешили купить нужную экипировку и пойти на занятия, но и подтянуть свои знания в нашей истории.

В дополнение к историческим примерам, современные фильмы на спортивную тематику, такие как "Рокки II", продолжают мотивировать зрителей, демонстрируя персонажей, преодолевающих личные и физические трудности. Сцены, изображающие суровые тренировки, где главный герой демонстрирует стойкость духа, находят отклик у зрителей и служат убедительными примерами жизнестойкости и самосовершенствования. Исследования показывают, что знакомство с такими повествованиями может повысить мотивацию за счет активации зеркальных нейронов, позволяя зрителям пережить триумфы и борьбу персонажей.

Внедрение массовой культуры в физическое воспитание

1. Спортивное кино как инструмент мотивации

Спортивные фильмы, особенно драмы, изображают персонажей, которые воплощают дисциплину, мужество и сильную трудовую этику. Исследования показывают, что просмотр вдохновляющего контента, такого как обучающие видеомонтажи в фильмах, может повысить физиологическое возбуждение зрителей и их готовность к участию в физических упражнениях [2]. В российском кинематографе такие фильмы, как "Движение вперед", стали культурными достопримечательностями, прививая любовь к спорту и мотивируя зрителей самим заниматься физическими упражнениями. Использование фрагментов из этих фильмов на уроках физкультуры может послужить практической демонстрацией целеустремленности и настойчивости, способствуя формированию аналогичного отношения у учащихся.



2. Иконы поп-культуры в физическом воспитании

Популярность эстетики социальных сетей, такой как “девушки из Pinterest”, также повлияла на восприятие фитнеса молодыми людьми. Многие студенты подражают стилю жизни знаменитостей и влиятельных лиц, принимая их занятия фитнесом как часть собственного представления о себе [3]. Инструкторы могут включать такие упражнения, как йога и гимнастика, которые обычно ассоциируются с такими направлениями, чтобы создать ощущение связи с этой популярной эстетикой. Увязывая занятия фитнесом с тенденциями в социальных сетях, преподаватели могут повысить желание учащихся активно участвовать в занятиях физической культурой.

3. Музыка как психофизиологический мотиватор в спорте

Было доказано, что музыка повышает эффективность физических упражнений, улучшая настроение, снижая усталость, развивая чувство ритма, улучшает координацию, повышает концентрацию внимания на занятиях физической культуры. Исследования показывают, что прослушивание ритмичной музыки в высоком темпе может повысить спортивные результаты до 20% благодаря ее воздействию на центральную нервную систему [4]. На уроках физкультуры использование саундтреков из популярных фильмов, таких как "Мстители" или песни из "Рокки", может вызвать чувство героизма и волнения, приведя психическое состояние учащихся в соответствие с физическими требованиями, предъявляемыми к упражнениям [4]. Такой подход также обеспечивает студентам психологическую связь с вымышленными героями, заставляя их чувствовать мотивацию к настойчивым тренировкам.

Методология исследования и результаты

Анализ современной литературы, культурологических исследований показывает, что интеграция элементов массовой культуры в физическое воспитание является эффективным мотивационным инструментом [2-4]. Физическая активность, вдохновляемая популярными СМИ, не только помогает учащимся сформировать позитивные ассоциации с физическими упражнениями, но и соответствует их социальной и личностной идентичности. Спортивные драмы обеспечивают повествовательные модели жизнестойкости, в то время как музыка и эстетика массовой культуры обеспечивают сенсорную и психологическую поддержку физической работоспособности [5].

Учитывая устойчивое влияние СМИ на поведение молодежи, программы физического воспитания могут выиграть от использования отсылок к массовой культуре. Такой подход может превратить физические упражнения из обязательной задачи в приятное занятие, что потенциально приведет к повышению приверженности к регулярной физической активности.

Для оценки влияния массовой культуры на мотивацию к занятиям спортом было проведено исследование среди студентов первых – третьих курсов (от 18 до 21 лет), включающее сбор данных о влиянии фильмов, видеоигр и других элементов поп-культуры на личную мотивацию к физической активности. Глубинные беседы с участниками о том, как массовая культура повлияла на их решение заняться спортом.

Анализ статистических данных: Сопоставление дат выхода популярных фильмов спортивной тематики с динамикой записей в спортивные секции. Анализ показал, что после выхода фильмов с ярко выраженной спортивной тематикой наблюдается значительный рост интереса к соответствующим видам спорта. Например, после премьеры фильма "Рокки" в 1976 году в США увеличилось количество занимающихся боксом. Аналогично, после выхода фильма "Триумф" в 2015 году в России возрос интерес к спортивной гимнастике.



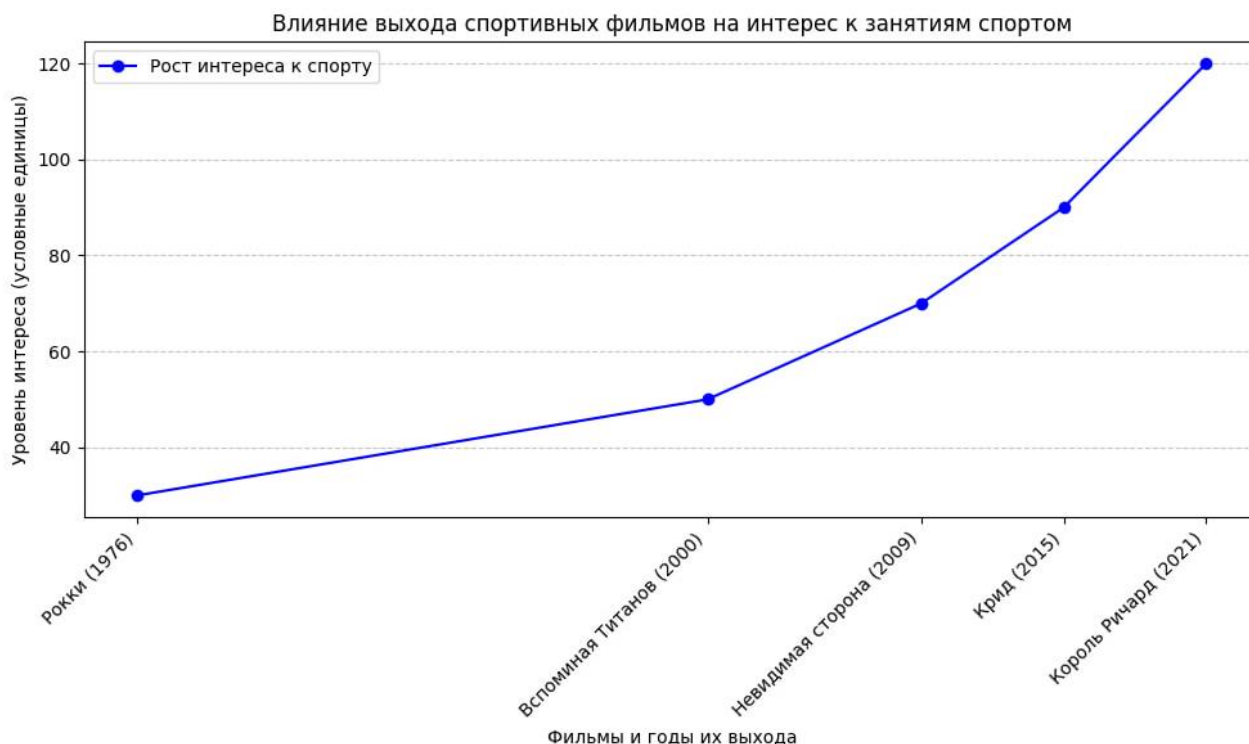


Рисунок 1 – График зависимости выхода фильма и увеличенного спроса на занятие спортом

В рисунке 1 представленном выше, на графике, иллюстрирует зависимость между датами выхода популярных спортивных фильмов и ростом числа записей в соответствующие спортивные секции. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что массовая культура оказывает значительное влияние на мотивацию к занятиям спортом. Фильмы и видеоигры, демонстрирующие спортивные достижения и преодоление трудностей, служат источником вдохновения и побуждают аудиторию к физической активности. Однако важно учитывать, что чрезмерное увлечение пассивным потреблением контента без последующей активности может иметь противоположный эффект.

На графике представлена зависимость между выходом популярных спортивных фильмов и ростом интереса к занятиям спортом. Влияние фильмов, таких как "Рокки" (1976) или "Creed" (2015), очевидно – после их выхода наблюдается значительное увеличение числа людей, записывающихся в спортивные секции или начинающих самостоятельные тренировки. Ключевые пики интереса связаны с выходом фильмов, которые мотивируют аудиторию благодаря демонстрации упорства, преодоления трудностей и достижения высоких результатов.

Заключение

Массовая культура, особенно фильмы и видеоигры, обладает потенциалом для стимулирования интереса к занятиям спортом. Для максимального использования этого потенциала рекомендуется интегрировать элементы поп-культуры в программы по продвижению физической активности, а также создавать контент, побуждающий к здоровому образу жизни.

Использование элементов массовой культуры, таких как популярные фильмы, эстетика социальных сетей и музыка, играют важную роль в мотивации студентов к занятиям спортом и физической культурой. Увязывая физическую активность со знакомыми и привлекательными культурными темами, педагоги могут помочь учащимся преодолеть психологические барьеры, препятствующие занятиям спортом, повысить жизнестойкость и сформировать здоровые привычки. Интеграция этих элементов в физическое воспитание дает ценную возможность пропагандировать образ жизни, в котором ценится как физическое, так и психическое благополучие.



Список литературы:

1. Ерошенко И. А. и др. Способы популяризации спорта среди студентов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 5 (195). – С. 131-135.
2. Лобанова О. Б. и др. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВЕТСКОЙ МУЛЬТИПЛИКАЦИИ //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – №. 5. – С. 36-43.
3. Тоскина А. А. Педагогический анализ влияния массовой культуры на студентов //Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. – 2008. – №. 88. – С. 233-236.
4. Сербина А. Б. Игровые технологии как средство повышения мотивации студентов к изучению русского языка: магистерская диссертация: дис. – б. и., 2020.
5. Balasundaram A. P. et al. Do post-concussion-like symptom responses change following exercise or sports participation in a non-concussed cohort? //Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2017. – Т. 27. – №. 12. – С. 2002-2008.

