

УДК 37.037

Полухина Олеся Дмитриевна

студент бакалавриата
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
poluhina_od@mail.ru

Olesya D. Polukhina

Bachelor
Academy of Law and Management
of the Federal Penitentiary Service
Ryazan, Russia

Пожималин Вячеслав Николаевич

Доцент кафедры физической подготовки
и спорта
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
pozhimalin68@mail.ru

Vyacheslav N. Pozhalin

Associate Professor of the Department
of Physical Training and Sports
Academy of Law and Management
of the Federal Penitentiary Service
Ryazan, Russia

**МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**METHODS OF MOTIVATING STUDENTS
TO ACT PHYSICAL EDUCATION**

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы мотивации студентов на занятиях физической культурой. Проводится анализ важности вовлеченности преподавателя в процесс обучения. Выявляется, что эта составляющая способствует созданию стимулирующей среды для роста интереса студентов к физкультуре и улучшению их физической активности. Результатами исследования являются выработка рекомендаций по формированию эффективных подходов к мотивации студентов в области физической культуры. Сделан вывод о необходимости совершенствования педагогической практики для повышения энтузиазма студентов к занятиям спортом.

Ключевые слова:

методы мотивации, физическая культура, здоровый образ жизни, спорт

Abstract

The article discusses the issues of motivation of students in physical education classes. The importance of teacher involvement in the learning process is analyzed. It is revealed that this component contributes to the creation of a stimulating environment for the growth of students' interest in physical education and the improvement of their physical activity. The results of the study are the development of recommendations for the formation of effective approaches to motivating students in the field of physical education. The conclusion is made about the need to improve pedagogical practice in order to increase students' enthusiasm for sports.

Keywords:

motivation methods, physical education, healthy lifestyle, sports

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в поддержании физического и психического здоровья студентов. Однако, многие студенты испытывают трудности в поддержании постоянного интереса и мотивации к регулярным тренировкам. Методы мотивации студентов к занятиям физической культурой являются важным аспектом формирования здорового образа жизни и развития полноценной физической активности среди молодежи. В современном мире, где все больше времени уделяется статичным занятиям, таким, как работа за компьютером или учеба, становится все более важным преодолеть сидячий образ жизни и поощрять активное физическое движение.

Основной целью как умственного, так и физического воспитания является улучшение когнитивной деятельности человека, его интеллекта и мышления, которые считаются ключевыми человеческими способностями. Физическое воспитание способствует созданию благоприятных условий для умственной деятельности и способствует развитию интеллекта. В свою очередь, умственное воспитание обеспечивает более вдумчивый подход к занятиям физической культурой и спортом, что значительно повышает эффективность физического воспитания, как отмечает в своих работах С.Б. Медведев [5, с. 250].

В своих исследованиях П.Ф. Лесгафт подчеркивал важность взаимосвязи умственной и физической деятельности. Перемежение умственных и физических усилий благоприятно сказывается на общем здоровье, что в конечном итоге приводит к увеличению интенсивности и качества умственной работы. Эту идею выразил Лесгафт в следующих словах: «особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической» [6, с. 700].

Одним из важных методов мотивации студентов является установление целей. Цели могут быть как краткосрочными, например, участие в марафоне, так и долгосрочными, например, поддержание хорошей физической формы на протяжении всего учебного года. Установка конкретных и достижимых целей помогает студентам организовать свою тренировочную программу и добиваться постепенного прогресса.

Необходимо, чтобы студенты осознавали важность здоровья и физической формы, что это необходимо для успешной учебы и общего благополучия. Проведение лекций и семинаров на тему пользы занятий физической культурой может повысить осведомленность студентов и их мотивацию к занятиям.

При этом необходимо учитывать индивидуальные потребности и интересы студентов. Каждый студент уникален и может иметь разные предпочтения в отношении физических активностей. Позволение студентам выбирать вид занятий, который наиболее соответствует их интересам и потребностям, помогает создать более персонализированный подход и мотивирует их активно участвовать в занятиях.

Одним из самых эффективных методов мотивации студентов к занятиям физической культурой является создание интересной и разнообразной программы тренировок. Студенты часто теряют интерес, когда занятия становятся монотонными и предсказуемыми. Чтобы поддерживать их мотивацию, необходимо предлагать различные виды тренировок, включающие игровые элементы, соревнования и работу

в группах. Такой подход позволяет студентам чувствовать себя более вовлеченными и заинтересованными в процессе занятий [1].

Другим эффективным методом мотивации к занятиям физической культурой является привлечение к процессу обучения активной игровой формы. Проведение интересных игр, командных соревнований и тренировок в форме игры делает занятия более увлекательными и стимулирует студентов к участию. Это позволит студентам почувствовать себя частью команды, дать им возможность проявить свои спортивные способности и получить положительные эмоции от участия.

Кроме того, создание подходящей обстановки и комфортных условий для тренировок играет важную роль в мотивации студентов. Наличие хорошо оборудованных спортивных залов, достаточного количества снарядов и спортивного инвентаря создает благоприятную атмосферу для занятий. Когда студенты чувствуют себя комфортно и удобно во время тренировок, им легче поддерживать высокую мотивацию и продолжать заниматься физической культурой [2].

Не забудем и о создании поддерживающей обстановки. Она включает в себя поддержку со стороны преподавателей, создание дружественной атмосферы на занятиях, а также предоставление возможностей для саморазвития и достижения успехов.

Заинтересованные и вдохновленные преподаватели являются ключевым звеном в формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой. Индивидуальный подход, профессиональное обучение, поддержка и эмоциональная поддержка со стороны преподавателей будут способствовать улучшению мотивации студентов и их активному участию в занятиях.

Также, если проводить групповые занятия, то это больше замотивирует студентов заниматься спортом, чем индивидуальные тренировки. Вместе с друзьями или одноклассниками студенты могут поддерживать друг друга, соревноваться и достигать общих целей [3].

Организация интересных и познавательных мероприятий, например, выездных тренировок или спортивных праздников, может стимулировать студентов к участию в занятиях физической культурой. Возможность побывать за пределами спортивного зала и весело провести время в компании единомышленников может стать мощным мотиватором для активного участия.

Ещё одним аспектом мотивации студентов является правильное поощрение и признание их достижений. Поощрение можно осуществлять разными способами, например, выделять наиболее активных студентов в специальные группы, участвующие в соревнованиях или предлагать им дополнительные привилегии. Также важно активно привлекать студентов к обсуждению и предлагать им возможность делиться своими успехами и опытом. Это создает ощущение ценности и стимулирует студентов продолжать заниматься физической культурой [4].

Рассмотрим пример. Преподаватель А активно использовал методы мотивации для стимулирования студентов к занятиям физической культурой такие, как поощрение и признание достижений студентов, создание комфортной обстановки внутри группы, проведение занятий в виде активной игровой формы, использование индивидуального подхода к каждому. В то время как Преподаватель В не прикладывал усилий к мотивации своих студентов. В результате такого подхода произошли следующие последствия.

Для изучения был проведён анкетный опрос, к участию в котором привлекались студенты (рис. 1).



Рисунок 1 – Диаграмма по опросу студентов Преподавателя А.

Результаты исследования показали следующее. 38,43% студентов утверждали, что их больше замотивировал индивидуальный подход к каждому. Остальные 20,4%

придерживаются мнения, что на них больше повлияли поощрения и признание достижений преподавателем. Всего 29,33% студентов согласились, что комфортная обстановка повлияла на их мотивацию. Другая часть, 6,68% утверждала, что всё-таки проведение занятий в виде активной игровой формы воздействовало на них больше, чем остальные методы мотивации.

Анализируя данные статистические данные, можно сказать, что индивидуальный подход к каждому студенту оказался наиболее эффективным для студентов, что подчеркивает важность персонального подхода к обучению и поддержке студентов.

В целом Преподаватель А, используя методы мотивации, смог создать интересные и разнообразные занятия, которые смогли привлечь студентов к физической активности. Студенты под воздействием стимулов и поощрений принимали активное участие на занятиях и демонстрировали лучшие результаты в спортивных мероприятиях.

Опросив группу, которая учится у Преподавателя В, покажем следующие результаты (рис. 2). 28,54% утверждали, что они ходили на занятие по обязательному требованию учебного плана. Другие 25,6% студентов имеют страх из-за последствий пропуска. 10,34% имеют социальное давление, что является причиной посещения занятий. Однако, есть 20,43% студентов, которые желают поддержать ритм учебного процесса. Однако, есть 20,43% студентов, которые желают поддержать ритм учебного процесса.



Рисунок 2 – Диаграмма по опросу студентов Преподавателя В.

Преподаватель В, не используя методы мотивации, рисковал столкнуться с низким уровнем интереса к урокам физкультуры со стороны студентов. Так, большинство студентов посещали пары по причине обязательных требований.

Также, по данным опросов, примерно 78,43% студентов проявили интерес к занятиям физкультурой и начали активно участвовать в спортивных мероприятиях. Так, в начале учебного года занятия Преподавателя А посещало в среднем 66,34%, в конце - 80,43%. Благодаря стимулам и поощрениям, они достигли намного лучших результатов, чем ранее. Тем временем у Преподавателя В начале года число составило 65,87%, а в конце года - 56,34%. Этот низкий уровень мотивации сказался негативно на физической активности и спортивных достижениях студентов.

Таким образом, применение эффективных мотивационных методов Преподавателем А привело к более успешным результатам в организации занятий по физической культуре, в то время как недостаток мотивации со стороны Преподавателя В препятствует достижению поставленных целей и целостному развитию студентов в этом направлении.

В целом методы мотивации студентов к занятиям физической культурой должны быть направлены на создание интересного и разнообразного процесса обучения, поддержание комфортных условий для тренировок, активное поощрение студентов и учет их индивидуальных потребностей и предпочтений. Только таким образом можно создать благоприятную среду, в которой студенты будут вдохновляться на занятия физической культурой и продвигать свое здоровье и физическую активность на новый уровень.

Список использованных источников

1. Фатуллаева, М. А. Мотивация студентов к спортивным занятиям в рамках занятий физической культурой / М. А. Фатуллаева, Б. А. Дустов // Физическая культура. Рекреация. Спорт: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Севастополь, 25–28 мая 2022 года / Отв. редактор В.П. Строщков. – Севастополь: Общество с ограниченной ответственностью "Интерактивные технологии", 2022. – С. 504-511.

2. Стародубцев М. П., Сапсаева Т. В. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / М. П. Стародубцев, Т. В.

Сапсаева // Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. М. А. Бонч-Бруевича. Человек и образование. 2022. – с. 71-77.

3. Поляков, А. Ю. Методики мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / А. Ю. Поляков // Актуальные вопросы высшего образования – 2020: Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием), Октябрьский, 27 ноября 2020 года. – Октябрьский: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 27-30.

4. Патаркацишвили Н. Ю. и др. Мотивация студентов к занятиям физической культурой современными электронными приложениями и устройствами / Н. Ю. Патаркацишвили //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 2 (192). – С. 248-253.

5. Дембо, А. Г. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учебник для студентов институтов физической культуры [Текст]/ ПА.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – С. 250

6. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов [Текст]: учебное пособие/ Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О.Ю. Давыдов. – М.: Феникс, – С. 700