

**Хабарова Ольга Леонидовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И МОТИВИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Аннотация:* современные студенты часто негативно относятся к традиционным занятиям физической культурой в вузах, что плохо сказывается на состоянии их здоровья. Молодые люди увлекаются всем новым, чем-то неординарным, этот подход можно использовать и в организации физического воспитания, искать новые формы, средства. В такой ситуации главная роль отводится педагогу, профессионалу, который сможет исправить эту проблему. В статье рассматриваются пути изменения мотивации студентов в занятиях физической культурой в положительное русло и роль преподавателя в ее формировании.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, мотивация, студенты, проблемы вовлечения, физическое развитие.

Физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса студентов высшего образования. Они дают развитие психической и физической составляющей самочувствия учащихся. А также физические упражнения считаются массивным средством и методикой увеличения активности организма [4].

Преподавателям необходимо разрабатывать систему мотивации для вовлечения студентов не только в активные занятия в рамках учебного процесса, но и в самостоятельные тренировки за его пределами [6].

Основными мотивами занятия физической культурой и спортом являются:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) коррекция недостатков физического развития;

- 3) повышение функциональных возможностей организма;
- 4) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- 5) достижение наивысших спортивных результатов;
- 6) получение зачета [3].

Следовательно, при составлении плана занятий необходимо учитывать, что каждый студент имеет личную мотивацию и требует индивидуальный подход [5]. Поэтому важно установить контакт преподаватель-студент, чтобы разработать метод работы с конкретной учебной группой.

Необходимо с первых занятий узнать цель посещения занятий обучающимся и подобрать оптимальный формат образовательного процесса.

Важна активная пропагандистская деятельность по формированию положительного настроения к занятиям физическими упражнениями. Это должно быть направлено на повышение значимости мотивов сохранения здоровья, повышение физической работоспособности, двигательной активности и создание положительных эмоций от занятий [2].

В случае с преобладанием слабомотивированных студентов целесообразно выбрать игровой формат. Это могут быть соревнования внутри одной или между несколькими учебными группами в разных спортивных дисциплинах (офп, командные виды спорта и так далее), что позволит создать условия для укрепления здоровья студентов, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в себе.

Помимо этого, необходимо проводить беседы со студентами, на которых преподаватель должен объяснить важность занятия спортом в жизни человека. При этом должны быть сформулированы причинно-следственные связи, объясняющие путь от начала тренировок до результата. Примеры из жизненного опыта преподавателя или других студентов помогут показать, как занятия физической культурой и спортом влияют психологическое и физическое состояние человека.

Важным мотивационным аспектом выступает применение на занятиях физической культурой нетрадиционных подходов, включение элементов пилатеса,

стрейчинга, йоги, хореографии, дыхательных упражнений. Каждое из этих направлений представляет интерес для молодежи. Но для его реализации необходим творческий подход со стороны педагога. Однако, чтобы поддерживать этот интерес необходимо постоянно будет регулярно проводить мониторинг мотивации студентов, вносить изменения в организацию занятий [1].

Система мотивации внутри образовательного процесса поможет заинтересовать студентов в занятиях. Примерами такого способа мотивации могут стать: четко прописанная система баллов, которые студенты получают за выполнение определенных действий, чтобы получить аттестацию в конце семестра; адаптация нормативов под возможности каждого студента, направленная на поощрение достижений, а не на указания недостатков.

В случае, когда студент заинтересован в занятиях спортом в целях улучшения своей физической формы, возможно привлечь его к сдаче нормативов ГТО и помочь в подготовке.

Большинство студентов не считают посещение занятий по физической культуре в высших учебных заведениях достаточной подготовкой к сдаче нормативов ГТО, а возможность дополнительных тренировок вне учебной аудитории не изменит их отношение к сдаче экзаменов.

Говоря о проблеме популяризации ГТО среди студентов университетов, можно выделить следующие моменты, которые позволили бы в определенной степени решить эту проблему:

– университеты должны предоставить студентам возможность заниматься физической культурой и спортом дополнительно и бесплатно, или ввести возможность у студентов частично возместить стоимость оплачиваемых курсов в рамках такой деятельности;

– целесообразно предоставлять дополнительные льготы и стимулы студентам, участвующим в спортивной жизни университета, например, в виде надбавки к стипендии или другой денежной выплаты, более лояльное оценивание во время аттестации;

– важно формировать студенческие объединения, которые имеют сопровождение преподавателей или опытных наставников. Это необходимо для облегчения сбора документов и прохождения медицинского осмотра перед сдачей нормативов ГТО и взаимной мотивацией внутри коллектива (соревновательный дух, наличие бонусов, общая поддержка).

Постоянное поддержание интереса обучающихся сформирует привычку занятий физической культурой и спортом. Это может сподвигнуть молодых людей на поиск наилучшего варианта тренировок и будет способствовать выработке у них собственной мотивации. Важно преподавателям с профессиональной точки зрения донести студентам понимание важности занятий физической культурой и спортом. Ведь именно пока тело молодое и здоровое заниматься и нужно, чтобы выработать привычку на будущее. Переломить вышеописанную ситуацию можно с помощью правильной мотивации, самыми общими методами управления являются методы принуждения, убеждения и поощрения.

### *Список литературы*

1. Афанасьева А.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в условиях вуза / А.С. Афанасьева, Г.Б. Уколова // Молодежь и наука: шаг к успеху: сборник научных статей 4-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок молодых ученых. – Курск: Юго-Западный государственный университет. – 2020. – Т. 1. – С. 210–213. EDN UPJQCZ

2. Костромина О.В. Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / О.В. Костромина, Д.А. Авдеева // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2023. – Т. 4. №2. – С. 88–93 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://doi.org/10.54158/27132838\\_2023\\_4\\_2\\_88](https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_2_88) EDN: WQBZVE (дата обращения: 15.12.2023).

3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2019. – Т. 2. №8.

4. Проскурникова В.А. К вопросу мотивации студентов для занятия спортом в вузах / В.А. Проскурникова // Поколение будущего: взгляд молодых ученых – 2021: сборник научных статей 10-й Международной молодежной научной конференции. – Т. 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 277–280. EDN MHDLNM

5. Хабарова О.Л. Мотивация современных студентов к сдаче норм всероссийского физкультурноспортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О.Л. Хабарова, К.В. Захарова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. – №2 (15). – С. 22–25. – DOI 10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.22. – EDN ZNVIV.

6. Исследование трансформации отношений «студент-преподаватель» в условиях постковидного режима обучения предмету «Физическая культура и спорт» в вузе / О.Л. Хабарова, Ю.П. Алексеева, Н.Г. Вронская [и др.] // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – №9. – С. 106–109. – DOI 10.37882/2223-2982.2022.09.36. – EDN DJDMVW.