

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

**Король Екатерина Станиславовна,**  
ассистент кафедры физического воспитания,  
ИАТЭ НИЯУ МИФИ,  
г. Обнинск, Россия  
Научный руководитель  
**Матухно Елена Викторовна**

### ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Аннотация.** В статье сформирован ряд предложений, которыми могут воспользоваться преподаватели на занятиях со студентами для повышения мотивации к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** педагогические приемы, фитнес, физическая культура, мотивация, студенты, здоровье, посещаемость.

Проблема посещаемости занятий по физической культуре является особенно актуальной на сегодняшний день, так как студенты, нежелающие ходить на физическую культуру рассматривают ее как не нужный предмет. Нежелание посещать занятия физической культуры у многих зародилось еще, когда они учились в школе. Впоследствии это же отношение принесли в вуз [2]. Обязательные сдачи нормативов, особенно если студент к ним не готов, вызывает сразу желание каким-нибудь образом избежать занятие. Если это происходит на постоянной основе, то получаем отрицательные результаты: снижение функциональных способностей; ослабление скелета и мышц; риск возникновения различных заболеваний [1].

Анализируя научные работы по данной теме, мы смогли сделать следующий вывод: чтобы улучшить отношения учащихся к посещаемости занятий, а также уменьшить пропуски занятий, преподавателям нужно улучшить организацию воспитательного процесса, проявить интерес к студентам и к упражнениям которые преподаватели дают обучающимся.

Это поможет укрепить здоровье студентов, и поспособствует тому, что занятия были менее травмоопасны, и более доступны для всех групп здоровья. Тогда возможно появление взаимопонимание между преподавателем и студентом и взаимодействие воспитательного и образовательного процессов[3].

По нашему мнению, специалисты в области физической культуры должны обучаться современным методикам и применять их в своей работе. А сами занятия сделать более доступными и разнообразными.

Задача преподавателя, на наш взгляд, состоит в том, чтобы заинтересовать студентов заниматься физической культуры. Занятия спортом студенту должны приносить радость. Тогда это останется у него в подсознании и будет стимулировать это удовольствие снова и снова. И это даст положи-

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

тельный эффект в дальнейшем. И на протяжении всей жизни он не оставит занятия спортом.

При работе со студентами разных курсов мы столкнулись с негативными моментами, влияющими на процесс обучения, которые были указаны выше. Для преодоления возникающих проблем, связанных с посещаемости студентов, был применен комплекс педагогических методов:

- Использование психологических методов, как мотивация для привлечения к занятиям: (методы формирования мотивации: словесные (рассказы, лекции, беседы), наглядные и практические (картинки, карточки с предметами, с заданиями, с вопросами, игры, работа в группах), репродуктивные и поисковые (создание проблемных ситуаций)).

- Использование игровых и соревновательных элементов.

Проведение соревнований, эстафет между двумя подгруппами одной группы.

- Использование основных моментов ОФП из тренировки большого тенниса: Разминка; Растяжка (выделяется два типа: статическая и динамическая); Координация; Скорость; Сила; Выносливость; Заминка.

- Использование основных моментов фитнеса таких как: Go-dance, PDB + ABS, Strip plastic, Zum fit; Кардиотренинг Cardio +Stretch, Slide; ABL, ABS + Strech, Around training, Bodysculpt, Core, Fitball, Hot iron, Legs&butt, Upperbody + ABS.

- Использование акустического сопровождения (музыкального).

В результате проведенного исследования, мы можем констатировать, что, применённый комплекс педагогических методов показал положительный результат.

На рисунках (рис. 1-5) проведена общая статистика посещаемости студентов, а также их пропуски (в т.ч. по болезни). В эксперименте участвовали 5 групп по 12-19 человек, всего 73 человек. Выбраны по два месяца из первого (октябрь – ноябрь) и второго (март – апрель) семестров учебного года.

На рисунках (рис. 1-5) учитывались пропуски студентов по уважительным и не уважительным причинам.

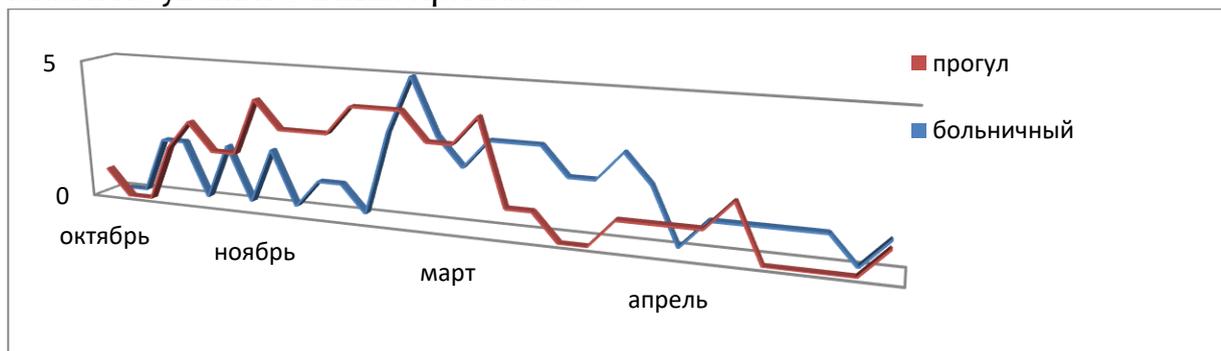


Рис. 1. Посещаемость студентов экспериментальной группы №1

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

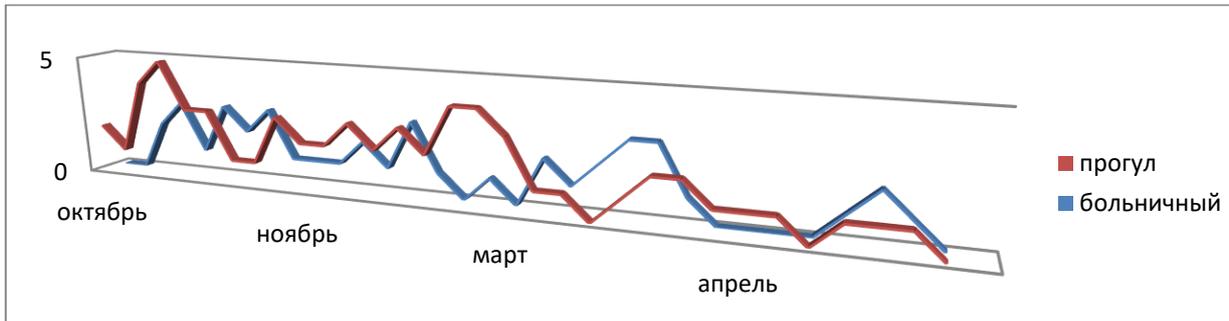


Рис. 2 Посещаемость студентов экспериментальной группы №2

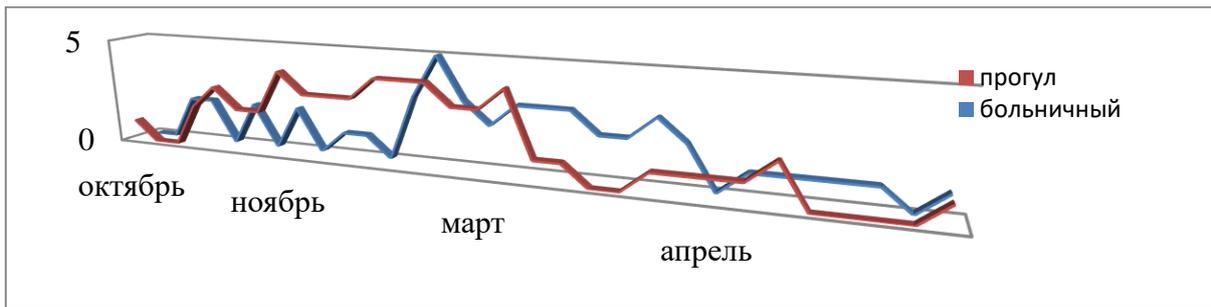


Рис. 3 Посещаемость студентов экспериментальной группы №3

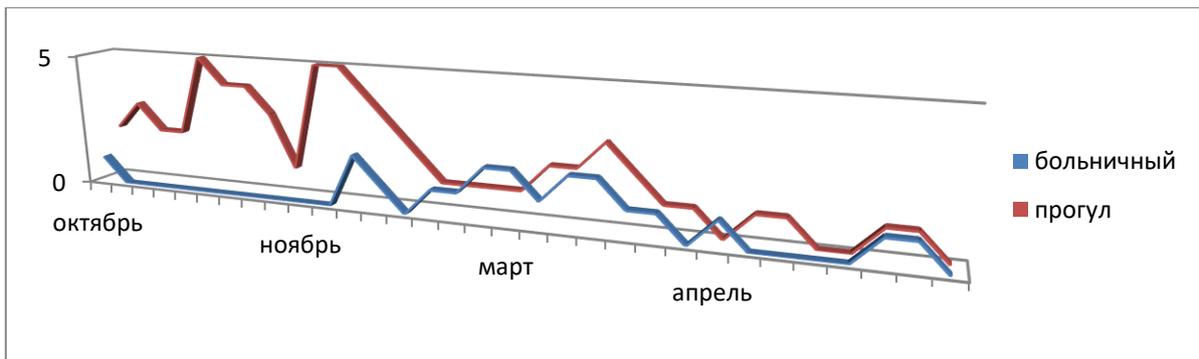


Рис. 4 Посещаемость студентов экспериментальной группы №4

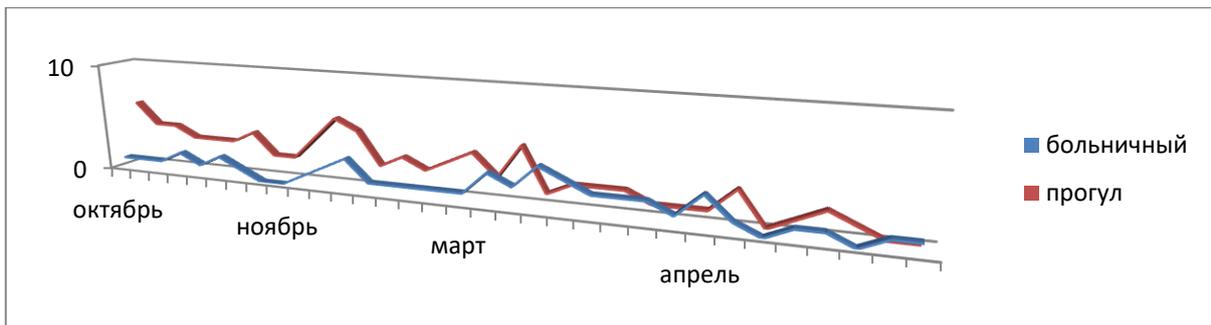


Рис. 5. Посещаемость студентов экспериментальной группы №5

Проведя сравнительный анализ посещаемости занятий в конце учебного года можно заключить, благодаря, вышеуказанному комплексу педагогических методов по повышению мотивации к занятиям физической культурой, мы получили положительный результат:

1. Улучшилась посещаемость занятий по физической культуре.

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

2. Увеличилось количество студентов, которые стали ходить на дополнительные секции по мимо занятий по физической культуре.

3. Улучшилось психо-эмоциональное состояние студентов.

4. Улучшение эмоционального климата в группе, присутствие командного духа.

Таким образом, очень важно преподавателям физической культуры найти нужный подход к студентам, ведь им нужно много сил и времени для того, чтобы усиленно учиться и думать над своими проектами и задачами. Задача педагога не только повысить мотивацию к занятиям по физической культуре, но и улучшить качество жизни студентов и их здоровье в целом.

При профессиональном и ответственном подходе преподавателей по физической культуре, посещаемость студентов может увеличиться в разы. Если этому будут привержены преподаватели в начальной школе, то мы можем надеяться на сто процентную посещаемость и как следствие – улучшения здоровья населения всей страны.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кондаков В.Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов, Д.А. Скруг // *Современные проблемы науки и образования*. – Белгород: Изд-во ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», 2015. – № 1-1

2. Матухно Е.В. Гуманистически-ориентированное взаимодействие между преподавателями и студентами – как условие становления личности / Е.В. Матухно // *Высшее образование сегодня: научный журнал*. – Москва: Изд-во Наука, 2007. – №12.

3. Миселимян Т.Л. Влияние посещаемости занятий учащимися на качество образовательного процесса / Т.Л. Миселимян, Н.Т. Метелица // *Успехи современного естествознания: научный журнал*. – Москва: Издательский Дом «Академия Естествознания», 2005. – № 5.