

профессионального мастерства преподавателя [4].

Заключение. Таким образом, на сегодняшний день инновации в преподавании физической культуры и спорта являются актуальными, т.к. увеличивается процент студентов, которые имеют какие-либо ограничения по состоянию здоровья или особые предписания врача. Также ещё одной причиной актуальности можно считать незаинтересованность, скептическое отношение части студентов в занятиях физической культурой. По этим причинам необходимо внедрение инноваций в преподавании данной дисциплины с учётом индивидуальных характеристик студентов. Например, из-за разницы в физической подготовке или же по состоянию здоровья не каждый студент способен легко пробежать 100 метров и тем самым сдать норматив наравне со своими сверстниками, другому студенту по субъективным причинам или, опять же, в силу его неподготовленности может быть некомфортно заниматься баскетболом, волейболом или выполнять определённый вид упражнений. Это необходимо учитывать, чтобы создать максимально комфортные условия для студентов и при этом увеличить эффективность занятий физической культурой, повысить интерес студентов к образовательному процессу по этой дисциплине.

Литература.

1. Васенков, Н.В. *Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе/ Н.В.Васенков, Э.Ш. Миннибаев // Современные тенденции развития науки и технологий, 2016. – № 10-7. – С. 72-75.*

2. *Веровский, А.А. Система организации спортивного ориентирования студентов вузов в процессе физического воспитания/ А.А. Веровский, А.Б. Габибов, А.А. Молоканов, И.С. Губанов//Образование, культура и личность в современном российском обществе Материалы всероссийской научно-практической конференции, 2018. – С. 88-91.*

3. *Пермяков, О.М. Проблема негативного отношения студентов к занятиям физической культурой и пути ее решения/ О.М. Пермяков //Novainfo,2018. – №81. – URL: <https://novainfo.ru/article/14813> (дата обращения: 01.12.2022)*

4. *Сучков, С.Л. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе/ С.Л. Сучков, А.В. Краснобаева// Научный аспект, 2019. – №1. – 170 с.*

УДК 796-057.875

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Шарупская В.С.; Вашкевич В.И.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура имеет огромное значение в жизни современного общества. Наряду с правильным питанием, режимом сна, гигиеной и т.п., физическая активность является одним из важнейших аспектов формирования крепкого здоровья.

Ценность физической культуры давно доказана и не подвергается сомнению. Умеренная физическая активность формирует и развивает в человеке волю, ответственность, целеустремлённость и самодисциплину. Помимо черт характера, она положительно влияет на физические качества человека. Наше физическое состояние тесно сопряжено с нашими достижениями. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют преимущество перед другими. У людей, занимающихся активной физической работой, наблюдается возрастание уровня физической работоспособности, выносливости;

увеличивается объём лёгких, улучшается состояние осанки, качество сна и общее самочувствие, приобретает новый набор навыков;

Разумеется, помимо физической активности, существует множество других, не менее важных, аспектов здорового образа жизни. Среди них и ответственный подход к своему питанию (сбалансированное и разнообразное), и соблюдение режима дня и сна, и исключение вредных привычек наподобие курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.

Физическая культура имеет не маловажное значение в современном образовательном процессе, несмотря на частые уверения студентов и школьников в её необязательности. Большинство студентов проводят от шести до восьми часов в сидячем положении, что крайне негативно влияет на осанку, снижает мышечный тонус и нарушает кровообращение. Именно поэтому занятия физкультурой так важны, так как они помогают поддерживать необходимый уровень активности и высокий жизненный тонус.

Для прививания физической культуры как привычки, студенту необходима постоянная практика, наличие собственного интереса или мотивации и подходящий конкретно ему преподавательский подход. Для продуктивной работы со студентами, важно учитывать их личные цели, которые могут быть разными. Для некоторых студентов занятия физической культурой являются возможностью улучшить фигуру, для других приоритет состоит в том, чтобы иметь здоровый и сильный организм, а для кого-то это способ снять эмоциональное напряжение или достичь высоких спортивных результатов.

Разумеется, понятие физической культуры не ограничивается одной лишь активностью. Это обширная область знаний, и со стороны преподавателя так же важно объяснить студенту значение и важность отдыха, во время которого восстанавливаются силы и ресурсы организма, и как лучше этот отдых проводить, чтобы не перетруждаться и избежать нежелательных последствий (травм, переутомления и т.д.).

Как уже говорилось выше, в занятиях физической культурой важна умеренность. У каждого студента, помимо мотивации, разный уровень выносливости и особенности организма. Даже при отсутствии болезней, некоторым людям с, например, особенностями строения скелета, противопоказаны упражнения интенсивно задействующие нижний спинной отдел.

Первоначально необходимо выяснить степень и направленность мотивации студентов: что для них является целью при занятии физической культуры? Какой результат они желают получить? Чтобы выяснить это, преподаватель может провести опрос (устный или письменный) и действовать исходя из результатов опроса.

Среди мероприятий повышающих интерес студентов к спорту (что потом может привести к формированию долгосрочной мотивации) находятся проведение спортивных мероприятий, участие спортсменов в университетских праздниках в виде творческих выступлений.

На занятиях преподаватель может использовать разные приёмы и методы, побуждающие интерес. Например, возможность дать ученикам самим выбирать упражнения. Делается это только под наблюдением преподавателя, при его чутком руководстве. После разминки, студенты становятся в круг и по очереди показывают своё упражнение, комментируя его выполнение. Остальные студенты повторяют за ним. Преподаватель может ненавязчиво вмешаться в процесс, если ученик объясняет упражнение недостаточно подробно или правильно, а также, если все упражнения направлены на работу только одной группы мышц.

Ещё один метод – соревновательный. Для его выполнения в учебный процесс вводятся соревнования между группами. Однако, он требует определённой осторожности и контроля, чтобы внутри групп и между ними не возникали конфликты.

Не менее эффективным способом повышения мотивации среди студентов является предоставление возможности свободного выбора того вида спорта, который предпочитает студент и который не вызывает у него отторжения. Группа студентов, испытывающих

дискомфорт при коллективных играх с мячом, может прекрасно проявить себя в беге и прыжках.

Похвала и выделение успехов студента (даже самых незначительных), акцентирования внимания на упражнениях, выполнение которых теперь требует гораздо меньших усилий, чем раньше, являются обязательными инструментами для поддержания мотивации.

С этой же целью преподаватель может использовать не только словесную похвалу, но и поручить студенту заполнение своего собственного дневника, отслеживающего прогресс, после каждого занятия. Однако, использовать этот метод стоит с осторожностью: студент может посчитать свой прогресс слишком медленным, вследствие чего, может произойти демотивация. В таком случае преподавателю рекомендуется подбодрить студента.

Для повышения и удержания интереса к занятиям, помимо методов их повышения, преподаватель также должен быть осведомлён о причинах демотивации среди студентов.

Среди причин демотивации наиболее часто встречаются: боязнь насмешек, боязнь не справиться с упражнением, боязнь получения травмы (например, получить удар мячом при агрессивной игре других членов команды), стеснение своего тела, проигрыш в групповой игре или соревнованиях, который повлечёт за собой претензии сокомандников.

Помимо достижения собственных целей, для студентов важен характер взаимоотношений в группе на занятиях. При напряжённых отношениях, даже самая сильная мотивация будет потеряна.

Для предотвращения подобных ситуаций рекомендуется проводить упражнения на сплочённость и взаимовыручку, поощрять доверительные и уважительные отношения между членами команд, отслеживать возникновение конфликтов и способы их разрешения (при необходимости преподаватель должен вмешаться).

Таким образом, можно сделать вывод, что несмотря на наличие мотивации (даже самой незначительной) к занятиям физической культурой среди студентов, её сохранение и поддержание во многом зависит от преподавателя и методов, которые он использует.

Литература.

1. Горцев, Г. *Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев.* – М.: Вече, 2001.– 150 с.

УДК 796

ШЕЙПИНГ КАК ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шевченко Д.А., Кривко Т. В., научный руководитель Гичевский А.В.

УО «Витебская орден «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Шейпинг (от англ. to shape – придавать форму) – популярное сегодня среди женщин направление фитнеса. Родиной шейпинга считается Санкт-Петербург, именно там была разработана первая программа в 1988 году. К 1995 году методика распространилась по странам СНГ, а сегодня вышла на международный уровень.

Изначально создание шейпинга подразумевало улучшение физической привлекательности женщин широкого возрастного диапазона (30–50 лет), предъявляющих повышенные требования к своей внешности. В этом плане шейпинг можно ставить в один ряд с теми многочисленными оздоровительными системами, которые используют гимнастические упражнения и придерживаются принципа строгой регламентации упражнений. Программа занятий шейпингом была разработана группой ученых – гигиенистов и специалистов в области физической культуры и спорта ГДОИФК им. Лесгафта во главе И.В. Прохорцева в 1988 г. и является официально запатентованной