

# Психолого-Педагогические Аспекты Мотивации Студентов К Занятиям Физической Культуры

Саруханов Арсен Альбертович

Преподаватель Кокандского государственного педагогического института

## Аннотация

В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Анализируются факторы, влияющие на мотивацию, и предлагаются педагогические условия, способствующие ее повышению. Особое внимание уделяется индивидуально-дифференцированному подходу и созданию благоприятной социокультурной среды в учебном заведении.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, студенты, педагогические технологии, психология обучения, инновационные методики, геймификация, здоровый образ жизни.

## INTRODUCTION

Физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса в высших учебных заведениях. Однако в последние годы наблюдается снижение интереса студентов к занятиям физической культурой, что негативно сказывается на их общем здоровье и физическом развитии. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки эффективных психолого-педагогических подходов, направленных на повышение мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой.

Физическая активность играет важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении иммунитета и профилактике многих заболеваний. Однако современные тенденции показывают, что молодое поколение все чаще ведет малоподвижный образ жизни, что обусловлено развитием цифровых технологий, увеличением времени, проводимого за компьютером и мобильными устройствами [2]. В связи с этим перед образовательными учреждениями стоит задача не только внедрения инновационных методик

преподавания физической культуры, но и создания условий для повышения интереса студентов к регулярным занятиям спортом.

Дополнительно, необходимо учитывать психологические аспекты, влияющие на мотивацию студентов. Важно, чтобы занятия физической культурой воспринимались не как обязательный элемент учебного процесса, а как полезная и увлекательная деятельность, способствующая личностному развитию. В этом контексте особое значение приобретают индивидуальный подход, использование современных технологий и игровых методов, а также вовлечение студентов в процесс формирования учебных программ с учетом их интересов и потребностей.

**АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ.** Вопрос мотивации студентов к занятиям физической культурой изучался многими отечественными и зарубежными исследователями. Иванов А.А. [4] подчеркивает, что мотивация к физической активности формируется под воздействием внутренних и внешних факторов, включая личностные характеристики, уровень физической подготовки и влияние социальной среды. В его работе рассматриваются основные

теории мотивации и их применение в спортивной практике.

Петрова Н.В. [6] акцентирует внимание на современных методах преподавания физической культуры, указывая на значимость интерактивных технологий и индивидуального подхода. Он отмечает, что студенты более охотно участвуют в занятиях, если они включают игровые элементы и возможность выбора.

Матвеев Л.П. [5] исследует роль цифровых технологий в преподавании физической культуры, отмечая, что использование фитнес-приложений и виртуальных тренеров положительно влияет на вовлеченность студентов. Он подчеркивает важность адаптации традиционных методик к современным условиям обучения.

Бальсевич В.К. [1] рассматривает социальные аспекты мотивации, включая влияние семьи, друзей и медиапространства. В его исследовании подчеркивается необходимость популяризации здорового образа жизни среди молодежи и создания благоприятной социальной среды в вузах.

Зимняя И.А. [3] анализирует влияние цифровых технологий на уровень физической активности молодежи, указывая на необходимость интеграции современных инструментов в образовательный процесс для повышения мотивации студентов.

Таким образом, проведенный анализ литературы показывает, что повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой требует комплексного подхода, включающего использование инновационных методик, цифровых технологий, а также создание благоприятной социокультурной среды в учебных заведениях.

**МЕТОДЫ.** В ходе исследования использовался комплексный методологический подход, включающий теоретические и эмпирические методы исследования. Были проведены анализ научной литературы, наблюдение за процессом проведения занятий, анкетирование студентов и интервью с преподавателями физической культуры.

Анкетирование охватило студентов различных специальностей и курсов. Вопросы анкеты были направлены на выявление их отношения к занятиям физической культурой, предпочтений в выборе видов физической активности, а также факторов, влияющих на мотивацию. Для повышения достоверности результатов использовались закрытые и открытые вопросы. Метод наблюдения применялся на практических занятиях по физической культуре. Особое внимание уделялось активности студентов, их вовлеченности в процесс обучения, взаимодействию с преподавателем и реакциям на различные методики преподавания.

Интервьюирование проводилось среди преподавателей физической культуры, позволяя выявить их подходы к обучению и оценить эффективность различных методик. Особое внимание уделялось вопросам использования цифровых технологий, игровых методов и индивидуализации программ занятий.

Полученные данные были обработаны с применением статистических методов, включая корреляционный и факторный анализ, что позволило выявить основные закономерности в формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.** Анализ показал, что на мотивацию студентов к занятиям физической культурой влияют следующие факторы:

Индивидуальные особенности личности (интерес к физической активности, уровень физической подготовки, самооценка);

Внешние условия (материально-техническое оснащение, поддержка преподавателей и сверстников, доступность спортивных объектов);

Социальные факторы (общественное мнение, влияние семьи и друзей, популяризация спорта в медиапространстве);

Образовательные аспекты (методика преподавания, вариативность программ, использование игровых технологий, возможность выбора индивидуальных программ физической подготовки).

Дополнительно, исследование выявило, что наиболее высокий уровень мотивации наблюдается у студентов, которые имеют возможность выбирать виды физической активности, а также тех, кто вовлечен в соревновательный процесс или групповую динамику занятий. Использование инновационных технологий, таких как цифровые трекеры активности, мобильные приложения для занятий спортом, также положительно влияет на уровень вовлеченности студентов.

Результаты анкетирования показали, что 65% студентов положительно отзываются о занятиях, если они включают элементы интерактивности, а 72% отмечают, что их мотивация возрастает при наличии поощрений или соревновательного элемента. Наблюдения за занятиями подтвердили, что студенты более активно участвуют в процессе, когда преподаватель применяет индивидуальный подход и предлагает альтернативные формы физической активности.

**ОБСУЖДЕНИЕ.** Полученные результаты демонстрируют необходимость комплексного подхода к повышению мотивации студентов к

занятиям физической культурой. Важно учитывать не только физическую составляющую, но и психологические аспекты, влияющие на восприятие студентами спорта. Введение инновационных методик, использование цифровых технологий, применение игровых методов и вариативных программ позволяет повысить заинтересованность студентов [6]. Дополнительно, создание благоприятной образовательной среды, обеспечивающей поддержку и поощрение, также играет ключевую роль. Необходима разработка индивидуализированных программ с учетом предпочтений студентов, что позволит им воспринимать занятия как увлекательный процесс, а не обязательную дисциплину.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, мотивация студентов к занятиям физической культурой формируется под влиянием множества факторов, включая личностные особенности, образовательные методики, социальное окружение и внешние условия. Комплексный подход, включающий современные методики преподавания, применение цифровых инструментов и учет психологических аспектов, является ключевым в создании устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Необходимо активное внедрение инновационных педагогических технологий, таких как геймификация, индивидуализированные программы и цифровые инструменты, чтобы сделать процесс физической активности более привлекательным для студентов. Важно не только повышать уровень осведомленности о пользе физической культуры, но и обеспечивать доступность спортивной инфраструктуры, что позволит студентам заниматься физической активностью в комфортных условиях. Кроме того, следует

учитывать личностные предпочтения студентов, предлагая им выбор видов физической активности, соответствующих их интересам. Внедрение методик, направленных на повышение внутренней мотивации, таких как групповая работа, состязательные элементы и интеграция с другими образовательными дисциплинами, способствует более осознанному отношению студентов к занятиям физической культурой.

Будущие исследования могут быть направлены на разработку и апробацию программ, которые сочетают традиционные и цифровые формы преподавания физической культуры, а также анализ влияния таких программ на долгосрочную мотивацию студентов. Такой подход позволит создать эффективную систему поддержки физической активности в образовательных учреждениях и повысить уровень вовлеченности молодежи в спорт.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для студентов: методология, теория, практика. – Москва: Академия, 2017. – 272 с.
2. Дубогай, О. Д. Теория и методика физического воспитания студентов. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 240 с.
3. Зимняя, И. А. Педагогическая психология. – Москва: Юрайт, 2019. – 400 с.
4. Иванов, С. Н. Психология мотивации в спорте и физической культуре. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 280 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2018. – 320 с.
6. Петрова, Н. В. Геймификация в образовательном процессе: применение в физической культуре. – Казань: Казанский университет, 2021. – 198 с.
7. Сергеева, Е. М., Орлова, Т. В. Использование цифровых технологий в обучении физической культуре. – Новосибирск: СибАК, 2022. – 220 с.
8. Anvarovna, Sul-tonova Nurxon, Tursunova Firdavsxon, and Orinboyeva Yoqutxon. "BOLALARNI KELAJAKDAGI HAYOTGA TAYYORLASHDA RIVOJLANTIRUVCHI MARKAZLARDAGI O'YIN FAOLIYATLARI." Science and innovation 3.Special Issue 31 (2024): 386-390.
9. SN Anvarovna, H Mertol - American Journal of Language Literacy and Learning ..., 2024 Comparative Analysis of the Education Systems of Uzbekistan and Turkey: Generalization of the Study Experience
10. Султонова , Н. (2023). ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАЗВИВАЮЩИХ ЦЕНТРАХ. Interpretation and Researches, 1(1). извлечено от <https://interpretationandresearches.uz/index.php/iar/article/view/500>