



СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Жавшиков Миркамол
Нишонбоевич**

*Узбекистан, Узбекский государственный
университет мировых языков Ангренский
факультет
преподаватель кафедры «Умумий фанлар»*

Annotatsiya

В статье рассматриваются современные подходы к повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях модернизации системы высшего образования. Анализируются инновационные методы организации учебного процесса, влияние цифровых технологий, интерактивных методик и здоровьесберегающих технологий на формирование устойчивого интереса студентов к физической активности. Особое внимание уделяется роли физической культуры в укреплении здоровья, развитии личностных качеств и формировании здорового образа жизни. Результаты исследования показывают, что применение современных педагогических технологий способствует повышению эффективности физического воспитания студентов.

Kalit so'zlar:

Физическая культура, мотивация, студенты, здоровый образ жизни, цифровые технологии, физическое воспитание, спортивная активность.

Abstract: The article discusses modern approaches to increasing students' motivation for physical education in the context of modernization of higher education. Innovative methods of organizing the educational process, the influence of digital technologies, interactive methods and health-saving technologies on the formation of students' stable interest in physical activity are analyzed. Particular attention is paid to the role of physical culture in strengthening health, developing personal qualities and promoting a healthy lifestyle. The results of the study show that the use of modern pedagogical technologies increases the effectiveness of students' physical education.

Keywords: Physical education, motivation, students, healthy lifestyle, digital technologies, physical training, sports activity.

Annotatsiya: Maqolada oliy ta'lim tizimini modernizatsiya qilish sharoitida talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga motivatsiyasini oshirishning zamonaviy yondashuvlari yoritilgan. Innovatsion pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati tahlil qilingan.

Shuningdek, jismoniy tarbiyaning talabalar salomatligi va shaxsiy rivojlanishidagi oʻrni koʻrib chiqilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, motivatsiya, talabalar, sogʻlom turmush tarzi, raqamli texnologiyalar, sport faoliyati, jismoniy faollik.

Введение

Современное общество предъявляет высокие требования к физическому и психологическому состоянию молодёжи. В условиях интенсивного развития информационных технологий, малоподвижного образа жизни и увеличения учебной нагрузки проблема укрепления здоровья студентов приобретает особую актуальность. Физическая культура становится важнейшим фактором сохранения здоровья, формирования активной жизненной позиции и повышения работоспособности обучающихся.

Одной из главных задач современной системы образования является формирование устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Однако практика показывает, что значительная часть студентов проявляет недостаточный интерес к физической активности. Это связано с низким уровнем мотивации, отсутствием интересных форм организации занятий и недостаточным использованием современных педагогических технологий.

В последние годы в образовательный процесс активно внедряются инновационные методы обучения, цифровые технологии и интерактивные формы работы. Использование фитнес-приложений, онлайн-тренировок, электронных платформ и игровых технологий способствует повышению интереса студентов к физической культуре.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования методов физического воспитания студентов и формирования у молодёжи устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

Цель исследования заключается в изучении современных подходов к повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Методы исследования

В ходе исследования использовались:

анализ научно-методической литературы;

педагогическое наблюдение;

анкетирование студентов;

сравнительный анализ;

метод статистической обработки результатов.

Исследование проводилось среди студентов высших образовательных учреждений. Особое внимание уделялось анализу мотивации студентов к занятиям физической культурой и оценке эффективности современных методов обучения.

Результаты исследования

Результаты исследования показали, что применение инновационных методов обучения положительно влияет на мотивацию студентов к физической активности.

Наиболее эффективными средствами оказались:
фитнес-приложения и мобильные программы;
онлайн-тренировки;
игровые технологии;
командные спортивные мероприятия;
индивидуальные программы физической подготовки.

Использование цифровых технологий способствует:
повышению интереса к занятиям спортом;
развитию самостоятельности студентов;
формированию навыков самоконтроля;
укреплению физического и психологического здоровья.

Особую эффективность показали интерактивные методы обучения, основанные на соревновании, командной работе и личностно-ориентированном подходе.

Исследование также показало, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокий уровень работоспособности, стрессоустойчивости и социальной активности.

Обсуждение

Современная система физического воспитания требует обновления содержания и методов обучения. Традиционные формы занятий постепенно дополняются инновационными педагогическими технологиями, ориентированными на интересы и потребности студентов.

Одним из важных направлений модернизации физического воспитания является внедрение цифровых технологий. Электронные платформы и мобильные приложения позволяют студентам контролировать уровень физической активности, отслеживать результаты тренировок и формировать индивидуальные программы занятий.

Несмотря на положительные результаты, существуют определённые проблемы:

недостаточная материально-техническая база;
низкий уровень мотивации отдельных студентов;
ограниченное количество современных спортивных программ;
недостаточная подготовка преподавателей к использованию цифровых технологий.

Тем не менее практика показывает, что комплексный подход к организации физического воспитания способствует повышению эффективности образовательного процесса и укреплению здоровья молодёжи.

Заключение

Таким образом, современные подходы к повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой играют важную роль в системе высшего образования. Использование инновационных технологий, интерактивных методов и цифровых ресурсов способствует формированию устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни.

Совершенствование системы физического воспитания является необходимым условием подготовки гармонично развитых и конкурентоспособных специалистов.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва, 2021.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — Москва, 2020.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — Санкт-Петербург, 2019.
4. Лях В.И. Физическая культура студентов. — Москва, 2022.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. — Ростов-на-Дону, 2021.