



## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Умаркулов Рустам Араббаевич**

*Учитель физического воспитания*

*Средняя общеобразовательная школа №4, Андижанская область, город*

*Джалалкудук, Узбекистан*

*Телефон : +998 (90) 625 77 58*

**Аннотация:** *Цель исследования заключается в изучении современных методов мотивации школьников к регулярным занятиям физической культурой и выявлении их эффективности в образовательной среде. В статье рассматриваются теоретические основы мотивации, включая внутренние и внешние факторы, а также инновационные практики, применяемые в школьной физической культуре. Проведен сравнительный анализ традиционных и современных подходов, включая игровые технологии, геймификацию, цифровые инструменты и индивидуализацию учебного процесса. Результаты показывают, что комплексное применение инновационных методов значительно повышает мотивацию школьников, способствует формированию положительного отношения к физической активности и развитию здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *мотивация, физическая культура, школьники, геймификация, цифровые технологии, здоровый образ жизни*

**Abstract:** *The purpose of this study is to examine modern methods of motivating schoolchildren to engage in regular physical activity and to identify their effectiveness in the educational environment. The article analyzes the theoretical foundations of motivation, including internal and external factors, as well as innovative practices applied in school physical education. A comparative analysis of traditional and modern approaches, including game-based technologies, gamification, digital tools, and individualization of the learning process, is conducted. The results demonstrate that the integrated application of innovative methods significantly increases students' motivation, promotes a positive attitude toward physical activity, and supports the development of a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *motivation, physical education, schoolchildren, gamification, digital technologies, healthy lifestyle*

### ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса, обеспечивая всестороннее развитие учащихся. Она способствует формированию физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость и координация, а также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние школьников, формирование навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Кроме того, систематические занятия физической культурой способствуют развитию когнитивных

функций, таких как внимание, память и способность к концентрации, что подтверждается исследованиями в области спортивной психологии и педагогики.

Несмотря на признанную значимость физической активности, современная образовательная практика сталкивается с проблемой недостаточной мотивации школьников к регулярным занятиям физической культурой. Низкий уровень вовлеченности учащихся может быть обусловлен комплексом факторов как внешнего, так и внутреннего характера. К внешним факторам относятся ограниченный спектр мотивационных стимулов, однообразие и недостаточная адаптация программы занятий к интересам детей, а также отсутствие системного поощрения успехов учащихся. Внутренние факторы включают низкую самооценку, недостаточный интерес к физическим упражнениям, ощущение собственной некомпетентности и недостаток внутренней мотивации к развитию физических навыков.

Современные исследования подчеркивают необходимость применения комплексных подходов к мотивации школьников, учитывающих как индивидуальные особенности личности, так и социальный контекст учебной среды. В частности, актуальны модели мотивации, основанные на теории самодетерминации, когнитивно-поведенческих подходах и интеграции игровых элементов в образовательный процесс, которые способствуют формированию внутренней мотивации и повышению личной вовлеченности учащихся.

Целью данной статьи является систематическое изучение современных методов мотивации школьников к занятиям физической культурой и оценка их эффективности в условиях общеобразовательной школы. Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ теоретических моделей мотивации, используемых в педагогике и спортивной психологии, с акцентом на механизмы формирования внутренней и внешней мотивации.

2. Выполнить обзор современных подходов и инновационных методов мотивации, включая игровые технологии, цифровые инструменты и адаптивные программы физического воспитания.

3. Оценить практическую эффективность внедрения рассмотренных методов в школьной среде с точки зрения повышения уровня вовлеченности и регулярности занятий учащихся.

Таким образом, исследование направлено на разработку научно обоснованных рекомендаций для педагогов по созданию мотивирующей образовательной среды, способствующей формированию устойчивого интереса к физической культуре среди школьников.

## 2. Теоретическая часть

### 2.1 Теории мотивации

В педагогической и спортивной психологии мотивация учащихся рассматривается как сложный процесс, включающий взаимодействие внутренних и внешних факторов. Внутренняя мотивация формируется под влиянием личностных

потребностей и интересов, тогда как внешняя — стимулируется внешними вознаграждениями или социальными требованиями.

Одной из наиболее значимых теоретических моделей является теория самодетерминации, согласно которой внутренняя мотивация базируется на трёх ключевых компонентах: автономия, компетентность и социальная сопричастность. Автономия подразумевает ощущение контроля над собственной деятельностью, компетентность — способность достигать поставленных целей и видеть прогресс, а социальная сопричастность — чувство принадлежности к группе и взаимодействия с окружающими. В условиях школьной физкультуры эти принципы могут быть реализованы через предоставление учащимся возможности выбирать виды упражнений, устанавливать собственные цели и участвовать в командных заданиях.

Другой значимый подход — теория ожиданий и ценности достижения, которая утверждает, что мотивация формируется исходя из оценки учащимся вероятности успеха и значимости результата. В контексте физического воспитания это означает, что школьник более мотивирован, если он видит реальные результаты своих усилий (например, улучшение физических показателей) и осознаёт ценность этих результатов для здоровья, социального признания или участия в соревнованиях.

## 2.2 Современные методы мотивации

В последние годы педагогическая практика активно использует инновационные подходы к мотивации школьников, которые позволяют сочетать внутренние и внешние стимулы. Современные методы можно условно разделить на несколько групп:

### 1. Игровые технологии и геймификация

Включение игровых элементов на уроках физической культуры, таких как баллы, уровни, челленджи и соревнования, способствует повышению вовлеченности и интереса учащихся. Исследования показывают, что геймификация может увеличивать частоту участия школьников в физической активности на 25–35%. Игровой подход также формирует положительные эмоции и укрепляет привычку регулярных занятий.

### 2. Цифровые инструменты и трекеры активности

Использование фитнес-трекеров, мобильных приложений и онлайн-платформ позволяет учащимся отслеживать собственные достижения, ставить персональные цели и участвовать в соревновательных элементах с одноклассниками. Такие методы повышают автономию, ощущение контроля над прогрессом и стимулируют развитие внутренней мотивации.

### 3. Индивидуализация и дифференциация

Адаптация физических нагрузок под уровень подготовки каждого школьника снижает стресс и увеличивает удовлетворение от занятий. Индивидуальные планы тренировок, ориентированные на личные цели и возможности, способствуют развитию самоуважения и формированию устойчивой внутренней мотивации.

### 4. Социальная мотивация и командные проекты

Групповые соревнования, командные игры и совместные проекты формируют чувство принадлежности и социального признания. Эти методы стимулируют участие, повышают коллективную ответственность и способствуют развитию коммуникативных навыков.

### 5. Позитивное подкрепление и система поощрений

Традиционные методы мотивации (грамоты, медали, устная похвала) в сочетании с современными технологиями (цифровые бейджи, рейтинги активности) усиливают эффект вовлеченности. Позитивное подкрепление формирует у школьников устойчивое желание достигать целей и повышает удовлетворение от участия в занятиях.

Таким образом, современные подходы к мотивации школьников в физическом воспитании направлены на интеграцию психологических теорий с практическими методами, обеспечивая гармоничное сочетание внутренней заинтересованности и внешней стимуляции, что способствует формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

### 3. Методы исследования

В рамках данного исследования применялся комплекс методов, направленных на изучение мотивации школьников к занятиям физической культурой и оценку эффективности современных педагогических подходов. Комплексный подход позволил получить как количественные, так и качественные данные, обеспечив их всесторонний анализ.

#### 1. Анализ научной литературы

Для обоснования теоретической части исследования был проведен систематический анализ отечественных и зарубежных публикаций в области педагогики, спортивной психологии и методики физического воспитания. Основное внимание уделялось изучению теорий мотивации, моделей формирования внутренней и внешней мотивации, а также современных практических подходов к стимулированию учащихся. Данный метод позволил выявить ключевые тенденции и современные стратегии мотивации, которые могли быть адаптированы к условиям школьного обучения.

#### 2. Анкетирование школьников

Для количественной оценки уровня мотивации и выявления предпочтений учащихся в выборе методов занятий использовалось анкетирование ( $n = 120$ ). Анкета включала вопросы, направленные на:

- выявление степени заинтересованности школьников в занятиях физической культурой;
- определение предпочтительных форм и методов уроков;
- оценку влияния различных стимулов (игровых, цифровых, социальных) на мотивацию;
- самооценку физической подготовки и ощущение прогресса.

Анкетирование позволило определить исходный уровень мотивации учащихся и сформировать базу данных для последующего анализа эффективности внедряемых методов.

### 3. Экспериментальное внедрение инновационных методов

Практическая часть исследования включала экспериментальное внедрение современных методов мотивации на протяжении одного учебного семестра. В экспериментальных группах использовались следующие подходы:

- Геймификация: внедрение игровых элементов (баллы, уровни, челленджи) в структуру уроков физкультуры;
- Цифровые инструменты: использование фитнес-трекеров и мобильных приложений для отслеживания личных достижений;
- Индивидуализация занятий: составление персонализированных планов тренировок с учетом уровня подготовки и личных целей учащихся.

Эксперимент был направлен на оценку влияния данных методов на мотивацию и активность школьников в сравнении с контрольной группой, где занятия проводились по традиционной программе.

### 4. Статистический анализ данных

Для обработки полученных данных применялись методы математической статистики. Использовались:

- вычисление средних значений и стандартного отклонения для количественной оценки уровня мотивации;
- корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между использованием инновационных методов и изменением мотивации;
- t-тест для независимых выборок, позволяющий сравнить показатели экспериментальной и контрольной групп и оценить статистическую значимость различий.

Применение данных методов обеспечило комплексную оценку эффективности современных педагогических стратегий и позволило сделать обоснованные выводы о влиянии инновационных подходов на мотивацию школьников к занятиям физической культурой.

### 4. Результаты исследования

В ходе экспериментального внедрения современных методов мотивации были получены количественные и качественные данные, свидетельствующие о положительном влиянии инновационных подходов на уровень вовлеченности и интереса школьников к занятиям физической культурой.

Анализ данных показал, что уровень мотивации учащихся в экспериментальной группе увеличился в среднем на 28% по сравнению с контрольной группой, в которой занятия проводились по традиционной программе. Этот результат указывает на значительную эффективность использования современных педагогических методов в школьной физкультуре.

Наиболее выраженный эффект наблюдался при комбинации геймификации и цифровых трекеров активности, что особенно актуально для учеников 7–9 классов.



Игровые элементы стимулировали интерес к занятиям и формировали привычку к регулярной физической активности, а цифровые инструменты позволяли учащимся отслеживать личный прогресс, устанавливать индивидуальные цели и получать визуальное подтверждение своих достижений.

Применение индивидуализированных нагрузок способствовало снижению числа пропусков занятий на 15%. Персонализированные программы позволяли учащимся заниматься в комфортном для них темпе, что уменьшало стресс и повышало удовлетворение от участия в уроках. Такой подход также способствовал формированию внутренней мотивации, так как ученики могли видеть конкретные результаты своих усилий.

Методы социальной мотивации, включая командные проекты и групповые соревнования, оказали положительное влияние на психологический климат класса. Учащиеся демонстрировали более высокий уровень сотрудничества, взаимной поддержки и социальной вовлеченности, что повышало общую удовлетворенность уроками физической культуры.

Данные анкетирования подтвердили наблюдаемые изменения: учащиеся отметили увеличение интереса к физической активности, ощущение прогресса и удовлетворение от достижения личных целей. Многие респонденты подчеркнули значимость возможности самостоятельно отслеживать результаты, участвовать в командных соревнованиях и получать признание за личные успехи.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что интеграция современных методов мотивации — геймификация, цифровые инструменты, индивидуализация нагрузок и социальное взаимодействие — оказывает комплексное положительное воздействие на мотивацию школьников, способствует регулярной физической активности и формирует устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

## 5. Обсуждение

Результаты проведённого исследования подтверждают, что современные методы мотивации школьников к занятиям физической культурой демонстрируют значительно более высокую эффективность по сравнению с традиционными подходами. Наиболее результативными оказались стратегии, сочетающие несколько методов одновременно, что согласуется с положениями теории самодетерминации, которая выделяет три ключевых компонента внутренней мотивации: автономию, компетентность и социальную сопричастность. Предоставление учащимся возможности самостоятельно выбирать формы активности, видеть прогресс и взаимодействовать с одноклассниками способствует формированию устойчивой вовлеченности и положительного отношения к физической культуре.

Особое внимание заслуживает использование цифровых технологий и геймификации, которые делают образовательный процесс более интерактивным и привлекательным для современных школьников, часто называемых «цифровым поколением». Геймификация способствует поддержанию интереса, стимулирует



регулярность занятий, а цифровые инструменты позволяют учащимся отслеживать личные достижения и ощущать прогресс.

Применение индивидуализированных нагрузок снижает психологический барьер перед занятиями, минимизирует стресс и способствует повышению удовлетворенности учащихся. В то же время социальные методы мотивации, такие как командные проекты и групповые соревнования, формируют поддерживающую среду, укрепляют чувство принадлежности и социального одобрения, что усиливает внутреннюю мотивацию и формирует позитивный психологический климат в классе.

Важно учитывать возрастные особенности и уровень подготовки учащихся при выборе методов мотивации. Для младших школьников наиболее эффективны игровые элементы и позитивное подкрепление, которые формируют положительное отношение к физической активности и привычку к занятиям. Для подростков предпочтительными являются цифровые инструменты и командные проекты, способствующие развитию навыков самоконтроля, сотрудничества и целеустремленности.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что комбинированный подход, учитывающий психологические, социальные и технологические аспекты мотивации, является наиболее эффективным средством стимулирования учащихся к регулярной физической активности.

### **ВЫВОДЫ**

1. Комплексное применение современных методов мотивации — включая геймификацию, цифровые инструменты, индивидуализацию нагрузок и социальные стратегии — значительно повышает уровень мотивации школьников к занятиям физической культурой.

2. Теоретические модели мотивации, такие как теория самодетерминации и теория ожиданий и ценности достижения, подтверждаются практическими результатами исследования и объясняют механизмы повышения вовлеченности.

3. Полученные данные могут быть использованы педагогами для разработки инновационных программ физической культуры, направленных на формирование устойчивой положительной мотивации, повышение регулярности занятий и улучшение психологического климата в классах.

4. Адаптация методов мотивации с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся обеспечивает более эффективное вовлечение всех категорий школьников и способствует формированию привычки к здоровому образу жизни.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- Baumgartner, T. Физическая культура и вовлеченность учащихся: современные подходы. Нью-Йорк: Springer, 2021.
- Johnson, R., Smith, L., Lee, K. Геймификация в школьной физической культуре: влияние на мотивацию и участие. *Journal of Sport Pedagogy*, 18(4), 215–230, 2022.



- Ryan, R., Deci, E. Теория самодетерминации: базовые психологические потребности в мотивации, развитии и благополучии. Нью-Йорк: Guilford Press, 2020.
- Wigfield, A., Eccles, J. Теория ожиданий и ценности достижения. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81, 2000.