

## **Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

МРНТИ 77.01  
УДК: 796

DOI [10.53002/050](https://doi.org/10.53002/050)

О.В. Мелешко

*Карагандинский индустриальный университет г. Темиртау. Казахстан.  
Кафедра Физического воспитания  
(E-mail: o.meleshko@tttu.edu.kz)*

### **Воспитание интереса у студентов к занятиям физической культурой**

В статье рассматриваются педагогические подходы и психологические механизмы, способствующие формированию устойчивого интереса у студентов к занятиям физической культурой. Подчеркивается роль мотивации, индивидуального подхода и разнообразия видов активности как ключевых факторов успешного вовлечения молодежи в оздоровительную деятельность. Авторы акцентируют внимание на необходимости создания благоприятной образовательной среды, в которой физическая культура рассматривается не как обязательный предмет, а как ресурс для личностного развития, укрепления здоровья, повышения стрессоустойчивости и формирования социальной активности. Отдельное внимание уделяется разработке программ, способствующих повышению осознанности студентов в вопросах здорового образа жизни, а также методикам, способным укрепить положительное восприятие физической активности через игровые, интерактивные и соревновательные формы. Делается вывод о важности комплексного и системного подхода к воспитанию интереса к физической культуре как необходимому элементу современной модели высшего образования.

*Ключевые слова:* мотивация, физическая культура, студенты, здоровье, обучение, среда, активность, интерес, индивидуальный подход, спорт.

#### *Введение*

В настоящее время проблема мотивации у студентов к занятиям физической культурой очень важна. В данной статье рассмотрим основные методы и стратегии, направленные на формирование позитивного отношения студентов к физической культуре.

Важное значение в сложном процессе формирования личности человека занимают занятия физическим воспитанием, которые создают основу для развития различных аспектов культуры личности и способствуют эффективности учебного и воспитательного процессов. В связи с этим одной из ключевых задач физического воспитания в вузе должно стать привлечение студентов к занятиям физической культурой.

#### *Материалы и методы*

В работе были использованы следующие общенаучные методы:

Анализ литературных источников. Изучение трудов [1-3], связанных с проблемой мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Наблюдение и опросы. Были проведены опросы среди студентов, направленные на выявление их отношения к физической активности, а также факторов, влияющих на их мотивацию.

Разработка методик повышения мотивации. Применение разнообразных методик, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой, включая соревнования, индивидуальные подходы и создание благоприятной среды.

#### **Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

##### *Результаты и обсуждение*

Одним из ключевых факторов, влияющих на мотивацию студентов к занятиям физической культурой, является осознание их значимости для поддержания здоровья и формирования жизненного баланса. Физическая активность способствует не только улучшению физического состояния, но и повышению настроения, уменьшению уровня стресса и тревоги. Поэтому важно информировать молодежь о всех преимуществах регулярных занятий спортом, включая положительное влияние на учебную деятельность и личную жизнь.

Кроме того, создание комфортной и поддерживающей среды в учебных заведениях также является значимым аспектом. Преподавание и организация спортивных мероприятий должны способствовать развитию командного духа и взаимопомощи среди студентов. Успехи в спортивной деятельности могут подчеркнуть важность и взаимной поддержки, что в свою очередь будет способствовать повышению мотивации.

Не менее важным является внедрение программ по повышению осведомленности о здоровом образе жизни и физической активности. Специализированные курсы и семинары могут помочь студентам осознать значение регулярных тренировок и внедрить здоровые привычки в повседневную жизнь. Таким образом, комплексный подход к формированию мотивации позволит студентам не только осознать необходимость физической активности, но и сделать её важной частью своей жизни.

На сегодняшний день наблюдается ухудшение здоровья и физического состояния среди студентов. Это подчеркивает необходимость усовершенствования образовательной политики, где одним из главных приоритетов должно стать улучшение здоровья обучающихся. Кроме того, комплексная система физического воспитания в условиях высшего учебного заведения должна формировать у студентов ощущение физического самосовершенствования и стремление к активной жизнедеятельности.

В современных условиях требования к физическому состоянию и здоровью выпускников вузов значительно возросли. Работодатели ищут не только квалифицированных специалистов с высшим образованием, но и таких, кто способен быстро адаптироваться к изменениям в рабочих условиях, обладает высокой производительностью и психоэмоциональной стойкостью. Согласно статистике, примерно 60% выпускников не готовы работать с максимальной эффективностью как физически, так и психологически, что не соответствует требованиям современного рынка.

Таким образом, уровень высшего образования формируется не только на основе теоретических знаний, но и на состоянии здоровья и психологической готовности будущих специалистов.

Физическая культура способствует физическому развитию, укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению общего самочувствия. Она также играет важную роль в формировании дисциплины, самоорганизации и устойчивости к стрессу. Однако для достижения этих положительных результатов необходимо, чтобы студенты сами желали заниматься физической культурой и испытывали к этому интерес.

Для успешной мотивации студентов к занятиям физической культурой нужно использовать разнообразные подходы. Важным шагом является создание положительного имиджа физической активности. Необходимо продемонстрировать, что занятие спортом может быть увлекательным и приносить не только пользу для здоровья, но и радость, а также укрепление дружеских связей. Способы вовлечения могут включать соревнования, командные игры и совместные мероприятия, где каждый сможет проявить свои способности.

Важным аспектом является индивидуальный подход к студентам, которые обладают различными уровнями физической подготовки. Преподаватели могут разработать адаптированные программы, которые учитывают специфику группы и поэтапно вводят студентов в мир физической активности. Это поможет не только улучшить физическую форму, но и сформировать уверенность в собственных силах.

Наконец, информационная поддержка играет значимую роль. Регулярные семинары, лекции и консультации по вопросам здоровья, спорта и питания позволят студентам глубже понять важность двигательной активности и ее влияние на качество жизни. Таким образом, формируется не только культура физической активности, но и осознанный подход к собственному здоровью.

#### **Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

Для мотивации студентов к занятиям важно учитывать индивидуальные предпочтения и интересы каждого студента. Эффективные методики должны быть направлены на то, чтобы развивать и поддерживать общие и конкретные мотивы. Например, проведение соревнований и турниров может стимулировать интерес к физической активности, ведь они создают атмосферу конкуренции и соперничества, что особенно привлекает молодых юношей и девушек.

Кроме того, важно внедрять интерактивные и игровые формы занятий, которые сделают процесс обучения более увлекательным. Использование современных технологий, таких как фитнес-приложения и гаджеты, может мотивировать студентов отслеживать свои достижения и ставить перед собой новые цели.

Также следует обратить внимание на создание положительной социальной среды в потоке студентов. Поддержка со стороны преподавателей формирует ощущение принадлежности, что является мощным мотиватором для студентов.

Таким образом, реализация комплексного подхода к мотивации студентов позволит не только повысить их интерес к занятиям физической культурой, но и сформировать здоровый образ жизни на протяжении всех школьных лет.

Одним из ключевых аспектов воспитания любви к физической культуре является мотивация. Для того чтобы студенты с энтузиазмом занимались спортом, необходимо создать для них мотивационную среду. Вот несколько способов повышения мотивации:

1. Постановка целей: Помощь студентам в постановке достижимых и реалистичных целей способствует их вовлечению в процесс. Цели могут быть связаны с улучшением физической формы, участием в соревнованиях или просто с желанием лучше себя чувствовать.

2. Положительное подкрепление: Признание и поощрение успехов студентов, будь то малые или большие достижения, помогает поддерживать их интерес и мотивацию. Это может быть, как вербальное одобрение, так и награды или сертификаты.

3. Примеры для подражания: Роль преподавателей и тренеров в воспитании любви к физической культуре невозможно переоценить. Они должны быть примером для студентов, показывая своими действиями и отношением, насколько важна физическая активность.

*Разнообразие видов активности*

Монотонность и однообразие занятий могут быстро наскучить студентам. Важно предложить им разнообразные виды физической активности, чтобы каждый мог найти то, что ему действительно нравится. Включение в программу различных видов спорта, фитнеса, танцев, йоги и других форм физической активности поможет удовлетворить интересы и потребности разных студентов.

1. Интерактивные занятия: Использование современных технологий, таких как фитнес-трекеры и приложения для тренировки, может сделать занятия более интересными и увлекательными.

2. Групповые занятия: Организация командных игр и групповых тренировок способствует социальному взаимодействию и поддержке, что повышает мотивацию студентов.

3. Индивидуальный подход: Учет индивидуальных особенностей и предпочтений студентов позволяет создать для каждого оптимальную программу занятий.

Благоприятная среда для занятий физической культурой включает в себя не только материально-техническое обеспечение, но и эмоциональную поддержку. Важно создать комфортные условия для тренировок, обеспечив студентов необходимым инвентарем и оборудованием.

1. Доступность и удобство: Удобное расписание занятий и доступность спортивных объектов играют важную роль в привлечении студентов к физической культуре.

2. Поддержка и взаимодействие: Организация мероприятий, таких как спортивные праздники, соревнования и мастер-классы, способствует формированию положительного отношения к физической активности.

3. Психологический климат: важно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, где студенты чувствуют поддержку и внимание со стороны преподавателей и тренеров.

#### *Выводы*

Воспитание любви к занятиям физической культурой у студентов – это многогранный процесс, требующий комплексного подхода. Мотивация, разнообразие видов активности и создание

#### **Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

благоприятной среды играют ключевую роль в формировании позитивного отношения к физической культуре. Применение этих методов и стратегий поможет не только повысить интерес студентов к физической активности, но и улучшить их физическое и эмоциональное благополучие, что является важной частью их общего развития и успешного обучения.

##### Список литературы

1. Мелешкова Н.А. Отношение студентов вуза к дисциплине «Физическая культура» как фактору готовности к здоровьесбережению // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – 1(21). – С. 72-75.
2. Абзалова С.В., Аюпов Р.Ш. Привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом // Научный аспект – Гуманитарные науки. – 2019. – 2. – С. 35-39.
3. Коновалов В.Л., Катканова И.Н., Никулин А.В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом. - 2020. – 1(80). – 229-230 с.

О.В. Мелешко

##### **Студенттердің дене шынықтырумен айналысуға деген қызығушылығын арттыру**

Мақалада студенттердің дене шынықтырумен айналысуға деген тұрақты қызығушылығын қалыптастыруға ықпал ететін педагогикалық тәсілдер мен психологиялық механизмдер қарастырылады. Мотивацияның, жеке көзқарастың және әрекеттің әртүрлілігінің жастарды сауықтыру қызметіне тиімді тартудағы шешуші факторлар ретіндегі маңызы ерекше атап өтіледі. Авторлар дене шынықтыруды міндетті пән емес, жеке тұлғаны дамыту, денсаулықты нығайту, күйзеліске төзімділікті арттыру және әлеуметтік белсенділікті қалыптастыру құралы ретінде қарастыратын қолайлы білім беру ортасын құру қажеттілігіне назар аударады. Сондай-ақ, студенттердің салауатты өмір салты мәселелеріндегі санасын арттыруға бағытталған бағдарламаларды әзірлеуге және ойын, интерактивті, жарыс формалары арқылы физикалық белсенділікке деген оң көзқарасты нығайтатын әдістерге ерекше көңіл бөлінеді. Дене шынықтыруға деген қызығушылықты тәрбиелеуде кешенді және жүйелі тәсілді қолдану қазіргі жоғары білім беру моделінің қажетті элементі ретінде қарастырылады.

*Түйінді сөздер:* мотивация, дене шынықтыру, студенттер, денсаулық, оқу, орта, белсенділік, қызығушылық, жеке көзқарас, спорт.

O.V. Meleshko

##### **Fostering students' interest in physical education.**

The article discusses pedagogical approaches and psychological mechanisms that promote the development of a stable interest among students in physical education. It highlights the role of motivation, individual approaches, and variety of activities as key factors in effectively engaging youth in wellness practices. The authors emphasize the importance of creating a favorable educational environment where physical education is seen not as a compulsory subject, but as a tool for personal development, health enhancement, stress resilience, and social engagement. Special attention is paid to the development of programs aimed at increasing students' awareness of a healthy lifestyle, as well as methods that reinforce a positive perception of physical activity through game-based, interactive, and competitive formats. The article concludes that a comprehensive and systematic approach to fostering interest in physical education is a necessary element of the modern higher education model.

**Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

*Keywords:* motivation, physical education, students, health, learning, environment, activity, interest, individual approach, sport.

References

1. Meleshkova, N.A. (2016). University students' attitude towards the discipline "Physical education" as a factor of readiness for health preservation. *Professional Education in Russia and Abroad*, 1(21), 72–75.
2. Abzalova, S.V., & Ayupov, R.Sh. (2019). Engaging students in physical education and sports. *Scientific Aspect – Humanities*, 2, 35–39.
3. Konovalov, V.L., Katkanova, I.N., & Nikulin, A.V. (2020). Students' attitude towards physical education and sports. *Scientific Journal*, 1(80), 229–230.