Научная статья
УДК 378.147:796
DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1307

Alexey Gennadievich Smirnov
Associate Professor of the Department
of Physical Education,
Bauman Moscow State Technical University
Moscow, Russian Federation
eismont2@mail.ru

Polina Pavlovna Stepanova
student of the Department of Business Informatics
of the Faculty of Engineering Business
and Management,
field of training 38.03.05 — Business Informatics,
Bauman Moscow State Technical University
Moscow, Russian Federation
sttepasha@yandex.ru

Алексей Геннадьевич Смирнов
доцент кафедры физического воспитания,
Московский государственный технический университет
имени Н. Э. Баумана (национальный исследовательский университет)
Москва, Российская Федерация
eismont2@mail.ru

Полина Павловна Степанова
студент кафедры ИБМ6 (бизнес-информатика) факультета
«Инженерный бизнес и менеджмент»,
направление подготовки 38.03.05 — Бизнес-информатика,
Московский государственный технический университет
имени Н. Э. Баумана (национальный исследовательский университет)
Москва, Российская Федерация
sttepasha@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В МГТУ им. Н. Э. БАУМАНА

5.8.4 — Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Аннотация. *Снижение кардиовыносливости, риск сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи, повышенное артериальное давление, обусловленные недостаточной подвижностью и несбалансированным питанием, представляют актуальную проблему, требующую комплексного осмысления. В контексте данной проблемы особое внимание заслуживает пониженный интерес студентов к регулярной физической активности, в частности к занятиям физической культурой в рамках образовательного процесса. В целях выявления эффективного способа повышения мотивации студентов к физической активности было проведено исследование, результаты которого изложены в настоящей статье. Предметом работы является влияние использования игровых методик на заинтересованность в физической активности. В студенческой среде наблюдается достаточно низкая мотивация к физкультуре как дисциплине, поскольку студенты часто испытывают давление от обязательности посещения занятий, переживают стресс от профильных лекций и семинаров, готовятся к экзаменам, не находят желаемый вид физической нагрузки, не имеют достаточной теоретической базы. Однако авторы намерены проверить, сможет ли внедрение новых методик, в частности игровых, стать необходимым стимулом для регулярной физической активности, которая позволит улучшить концентрацию, усилить восприимчивость к информации, повысить академическую успеваемость, развить социальные навыки и связи, а также снизить уровень стресса и апатии. В рамках работы был проведен эксперимент с участием студентов различного уровня физической подготовки, подразумевающий игровые соревнования и выполнение специально подобранных комплексов упражнений. Кроме того, было проведено анкетирование учащихся для изучения их отношения к игровым методикам и оценки связанных с ними изменений в мотивации к занятию спортом. Так, было выявлено, что включение в обучение игровых элементов способствует повышению увлеченности студентов физической культурой, формированию устойчивых привычек к систематической спортивной деятельности и улучшению их физической подготовки. Полученные результаты имеют высокую практическую ценность, поскольку могут быть положены в основу разработки образовательных программ и совершенствования методик преподавания физической культуры.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, игровой метод, личностные качества, мотивация студентов, повышение успеваемости, самостоятельные занятия, соревнования, спорт, физическая активность, физическая культура, эффективность занятий*

Для цитирования: Смирнов А. Г., Степанова П. П. Влияние игрового метода на мотивацию студентов к занятиям по физической культуре и спорту в МГТУ им. Н. Э. Баумана // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 2(71). С. 466—472. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1307.

Original article

IMPACT OF GAME METHODS ON STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT BAUMAN MOSCOW STATE TECHNICAL UNIVERSITY

5.8.4 — Physical culture and professional physical training

Abstract. *A decline in cardiorespiratory endurance, increased risk of cardiovascular diseases among young people, and elevated blood pressure caused by insufficient physical activity and unbalanced nutrition constitute a pressing issue that requires a comprehensive approach. Within this context, particular attention should be given to the low level*

© Смирнов А. Г., Степанова П. П., 2025
© Smirnov A. G., Stepanova P. P., 2025

of students` engagement in regular physical activity, especially in the framework of physical education within the academic curriculum. To identify effective methods for increasing students' motivation to physical activity, a scientific study was conducted, the results of which are presented in this paper. The subject of the study is the impact of game methods on motivation for physical engagement. Among students, motivation for physical education as an academic discipline remains generally low due to the mandatory nature of attendance, academic stress from core lectures and seminars, exam preparation, lack of preferred types of physical activity, and insufficient theoretical background. This research aims to determine whether the introduction of new approaches — particularly game methods — can serve as a necessary stimulus for consistent physical activity, which contributes to improved concentration, increased receptiveness to information, higher academic performance, development of social skills and connections, and a reduction in stress and apathy. The study included an experiment involving students with varying levels of physical preparedness, which consisted of game-based competitions and specially designed exercise routines. Additionally, a student survey was conducted to assess their attitudes toward game methods and the resulting changes in motivation for engaging in sports. The findings revealed that incorporating game elements into the educational process enhances student involvement in physical education, helps establish sustainable habits of regular physical activity, and improves overall physical preparedness. These results possess high practical value and can serve as a foundation for developing educational programs and improving physical education teaching methods.

Keywords: *healthy lifestyle, game method, personal qualities, students' motivation, academic performance improvement, individual workouts, competitions, sport, physical activity, physical education, class effectiveness*

For citation: Smirnov A. G., Stepanova P. P. Impact of game methods on students' motivation for physical education and sports at Bauman Moscow State Technical University. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law*. 2025;2(71):466—472. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1307.

Введение

Ведение активного и здорового образа жизни играет ключевую роль в формировании физического и психологического благополучия человека. Регулярные упражнения помогают укрепить иммунную систему, улучшить качество тела, снизить риск развития широко спектра заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, депрессия и др. В современном обществе, где всё больше людей сталкиваются с проблемами ожирения, сидячего образа жизни и стресса, поощрение физической активности и спорта становится всё более актуальным и необходимым.

Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом становится особенно значимой для студентов вузов, находящихся на этапе активного образовательного процесса и личностного развития. Физически активные студенты обычно имеют хорошую концентрацию и память, что может положительно сказаться на их успеваемости в учебе. Однако современный образ жизни молодого поколения часто характеризуется длительным сидением за компьютером или в учебных аудиториях, недостатком времени на занятия спортом из-за загруженного расписания и отсутствием соответствующего стимула [1].

Использование различных игровых элементов и соревновательных форматов в процессе занятий по физической культуре и спорту может существенно повлиять на уровень заинтересованности молодого поколения данной дисциплиной, способствовать укреплению знания о необходимости присутствия регулярной активности в повседневной жизни и развитии своего тела и его всевозможных физических качеств. Данный подход не только способствует повышению интереса к занятиям спортом, но также развивает важные социальные навыки, такие как сотрудничество, командный дух, уважение к соперникам. Также эстафеты могут быть инструментом для формирования здоровой конкуренции, самодисциплины и целеустремленности у молодежи. В целом использование эстафет и других игровых форматов в образовании не только способствует улучшению физической формы, но также развивает личностные качества, важные для адаптации в обществе и самостоятельной деятельности в рамках физического воспитания. Однако игровые подходы применяются в преподавании физической культуры достаточно редко, в связи с чем авторы стремятся привлечь внимание к важности использования игровых методик как наиболее эффективных в настоящее время и обосновать их значимость с опорой на результаты эксперимента и анкетирования, проведенных в рамках работы. Именно этим характеризуется **актуальность** настоящего исследования.

Степень изученности проблемы. Проблема формирования и повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой получила широкое освещение в современной научной литературе. Вопрос значимости физической культуры в образовательной системе рассматривается в работах Ш. Д. Таштаева с соавторами [2], где подчеркивается ее влияние на общее развитие личности и укрепление здоровья. Данный подход согласуется с исследованием, проведенным Ш. Андерсон и Р. С. Васаном, которые отмечают высокую важность физической активности для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у молодежи [3].

В ряде работ подробно анализируются причины низкой мотивации студентов к спортивной активности в рамках учебного процесса. Так, И. П. Щенкова [4] в качестве ключевых факторов отсутствия интереса к занятиям физической культурой выделяет повышенную академическую нагрузку и низкий уровень физической подготовки. Схожие выводы представлены в работах В. Д. Иванова и Ю. П. Кондаковой [5], а также Б. Б. Сансербаева [6], которые подчеркивают роль психологических и социокультурных факторов в снижении вовлеченности студентов.

Отдельное внимание в исследованиях уделено методам формирования устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой. Так, И. П. Самойленко и М. Д. Кудрявцев [1] подчеркивают эффективность индивидуального подхода и стимулирующих методик в учебной деятельности. В работах Н. В. Сизовой и Е. П. Семиглазовой [7], А. А. Камалова и Е. З. Хасановой [8] приведено обоснование необходимости внедрения современных методик, ориентированных на повышение личной заинтересованности студентов в занятиях спортом.

Отдельную группу исследований составляют работы, посвященные применению игровых и соревновательных форм организации занятий. Эффективность игрового метода подробно рассмотрена в исследованиях К. Э. Бычковой, Н. И. Пономаревой, Е. Д. Черновой [9], Н. Б. Уразалина [10] и И. Н. Овсянниковой с соавторами [11]. Эти подходы способствуют формированию положительного эмоционального фона, вовлеченности и групповой динамики, что, по мнению И. А. Будниковой [12], также оказывает положительное влияние на развитие физических качеств человека (выносливости, быстроты и др.).

В других публикациях, в т. ч. в работе Е. А. Нестерова [13], анализируются психологические аспекты формирования мотивации, включая влияние самооценки, отношения к телесности и восприятие спорта как значимого элемента самореализации. Роль физической культуры в жизни студентов в более широком контексте рассматривается в исследовании О. В. Ярлыковой, Е. В. Сапроновой, В. В. Сапроновой [14], которые отмечают ее значение не только как дисциплины и части учебной программы, но и как средства формирования ценностных ориентиров.

Таким образом, современная научная литература предлагает широкий спектр подходов к определению и формированию мотивации студентов к занятиям физической культурой. Однако остаются нерешенными вопросы индивидуализации мотивационных стратегий и учета образовательной среды, а также выявления универсального и наиболее эффективного метода повышения заинтересованности студентов в занятиях физической культуре, что требует дальнейшего анализа и практического переосмысления.

Целесообразность разработки темы исследования определяется тем, что тщательная интеграция игровых форматов в учебные программы по физкультуре и спорту может предложить новые образовательные методики и подходы, усиливающие заинтересованность студентов в поддержании здорового образа жизни, а также сформировать у них навыки самостоятельной работы в будущем.

Научная новизна исследования заключается в выявлении эффективности игровых методик как инструмента повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. В отличие от имеющихся исследований, на основе экспериментального исследования и анкетирования студентов в данной работе проведен комплексный анализ влияния игровых форм организации занятий на уровень их вовлеченности в занятия и устойчивость интереса к физической активности. Полученные данные позволяют обосновать целесообразность включения игровых методик в занятия по физической культуре в рамках образовательного процесса.

Цель работы заключается в выявлении взаимосвязи игровых методик преподавания и мотивации студентов к регулярным занятиям физической нагрузкой, формировании наиболее эффективного способа мотивации студентов к спорту, а также выработке рекомендаций по интеграции игровых методик в учебный процесс.

Для достижения поставленной цели в ходе работы будет реализован ряд **задач**: раскрыта важность физической нагрузки для студента, проиллюстрирована взаимосвязь физической нагрузки и высокой академической успеваемости, исследованы причины низкой мотивации студентов к занятиям, изучены отношение учащихся вузов к занятиям с использованием игровых методов, оценены изменения в их мотивации и учебной активности, включающей в себя посещаемость и результаты сдачи контрольных нормативов, после внедрения подобных форматов занятий, а также проанализированы полученные в ходе эксперимента и анкетирования данные и сделаны умозаключения.

Настоящее исследование вносит **теоретический вклад** в понимание мотивации студентов к физической культуре и спорту через применение игровых подходов в обучении. Полученные результаты демонстрируют, что интеграция игровых элементов в образовательный процесс способствует не только увеличению физической активности студентов, но и закреплению за ними регулярных спортивных привычек.

Данное исследование также подтверждает значимость индивидуального подхода к обучению, где игровые методы могут быть адаптированы к различным уровням подготовки и интересам учащихся. Эти выводы могут расширить существующие теоретические модели мотивации, предложив более эффективные способы ее повышения в образовательной среде.

Практическая значимость исследования заключается в возможности разработки и внедрения игровых методов, которые могут помочь сформировать ответственное отношение учащихся вузов к занятиям физической культурой и спортом, увеличить степень их участия и привить любовь к подвижному образу жизни. Такие методики могут быть полезны как для преподавателей физкультуры и спорта, так и для организаторов различных спортивных мероприятий и соревнований в учебных заведениях.

Кроме того, результаты исследования могут быть использованы в качестве основы для создания усовершенствованных программ по физической подготовке, что в свою очередь будет способствовать формированию здорового образа жизни среди студенческой аудитории, повышению их психологического благополучия и улучшению их успеваемости и академической успешности.

Методология исследования. В качестве методов исследования использовались: изучение специализированной литературы, отражающей результаты исследований влияния различных методик на стимулирование студентов к занятиям физической культурой и спортом, включая работы как российских, так и зарубежных авторов; анализ научно-популярной литературы и тематических сайтов, предоставляющих актуальную информацию по рассматриваемой теме; проведение анкетирования студентов для сбора данных об их отношении к игровым форматам в программе занятий; организация и проведение практического эксперимента, в котором использовались различные виды эстафет.

Основная часть

Внедрение в занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» игрового метода может помочь повысить энтузиазм студентов к занятиям, а также сформировать навыки самостоятельной работы в системе физического воспитания и подготовить их к успешной профессиональной деятельности. Важно уделить внимание психологическому аспекту мотивации и помочь студентам найти собственные внутренние силы для занятий спортом.

Игровой метод — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил). Такой подход не только улучшает

навыки самостоятельной работы у студентов, но и эффективно готовит их к успеху в будущей профессиональной деятельности.

В частности, игровая эстафета является увлекательным спортивным методом, включающим выполнение разнообразных командных заданий, способствующий развитию выносливости, скорости реакции, координации движений и ловкости участников. Эстафеты могут быть разнообразными по сложности и включать преодоление препятствий, проводиться как с использованием спортивного инвентаря, так и без него. Такие интерактивные методы обучения не только стимулируют физическое развитие, но и улучшают общее состояние тела, уменьшают риск травматизма и могут быть включены в учебную программу для подготовки к спортивным мероприятиям или контрольным нормативам [12].

Групповое взаимодействие через игровые подходы улучшает коммуникационные навыки, социальную адаптацию, способность работать в команде и решать задачи коллективно, способствует получению внешней информации об окружающем мире. Игры также закладывают методологические основы произвольного поведения, которые будут использоваться в повседневной жизни человека для самоорганизации и самоконтроля [10].

В качестве примера можно рассмотреть организацию учебного процесса в области физической культуры путем работы студентов в постоянно меняющихся парах, что обеспечивает динамическое педагогическое взаимодействие. В рамках такого подхода занимающиеся сменяют друг друга при выполнении упражнений, требующих поочередного объяснения и демонстрации определенных движений. На таких занятиях студенты поочередно принимают на себя роль преподавателя, в то время как другие выполняют роль активных наблюдателей, проводя критический анализ происходящего.

В конце занятия оценивается работа студентов-преподавателей и выдвигаются предложения по улучшению обучающего процесса. Это способствует немедленной обратной связи, точному усвоению учебного материала и коррекции выполнения заданий в реальном времени, значительно повышая качество образования.

При разработке и интеграции игровых методов в учебный процесс важно соблюдение определенных принципов. Прежде всего, следует придерживаться системности, обеспечивающей структурированное и логическое освоение знаний, соответствующее специфике дисциплины и потребностям студентов. Студенты должны не только изучать информацию, но и развивать навыки ее грамотного применения, включая самостоятельный поиск и систематизацию новых данных. Также крайне важно, чтобы подходы соответствовали принципу сознательности: студенты должны понимать цели обучения и уметь самостоятельно планировать свою учебную деятельность. Наконец, студенты должны научиться анализировать и применять полученный опыт в профессиональной сфере, самостоятельно выбирая необходимые для этого знания, что соответствует принципу прочности обучения.

Таким образом, поскольку основными мотивами, способствующими регулярным занятиям студентов дисциплинами по физической культуре и спорту, является разнообразное и интересное содержание занятий, необычные виды спорта, а также личный пример и активность на занятиях друзей из своей учебной группы, использование игровых методов является ключевым элементом в формировании мотивации и интереса студентов [11].

Материалы и методы. Исследование было проведено среди первокурсников Московского государственного технического университета имени Н. Э. Баумана (далее — МГТУ им. Н. Э. Баумана) в марте—апреле 2024 г. путем организации практического эксперимента, в рамках которого использовались различные виды эстафет на занятиях по физической культуре и спорту.

Параллельно с ознакомлением и непосредственным участием в новом формате занятий студенты также проходили опрос, отвечая на вопросы анонимных анкет в *Google* Формах по теме исследования. Всего в опросе приняли участие 98 чел. Для обработки данных была выбрана программа *MS Office Excel*.

Для проведения эксперимента были отобраны эстафеты, направленные, во-первых, на подготовку учащихся к сдаче контрольных нормативов, а во-вторых, на повышение уровня заинтересованности и вовлеченности в учебный процесс на занятиях физической культурой и спортом в МГТУ им. Н. Э. Баумана. В программу были в обязательном порядке включены упражнения на пресс, подтягивания, приседания, отжимания, прыжки в длину, бег на скорость, а также упражнения на гибкость. Все упражнения выполняются с использованием базового спортивного инвентаря, что делает их доступными для проведения в условиях вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. В анализируемой выборке наблюдается преобладание мужчин, что необходимо учесть при изучении мотивационных факторов. Мужчины и женщины могут демонстрировать различия в предпочтениях и интересах в области физической активности. Как правило, за мужчинами остается выбор силовых и соревновательных видов спорта, тогда как женщины чаще всего склоняются к групповым занятиям или активности, направленной на координацию и гибкость.

Большинство респондентов составляют студенты в возрасте 18—19 лет — люди в этом возрасте находятся в процессе адаптации к новому учебному ритму, который включает социальные, психологические, физические и академические аспекты.

Социальный аспект может быть выражен стремлением завести новые знакомства и наладить контакты с однокурсниками. Важно учитывать, что для молодого поколения участие в спортивных мероприятиях может служить важным инструментом для социального взаимодействия, формирования дружеских связей и ощущения принадлежности к группе [13]. Психологический аспект подразумевает снятие стресса и тревоги, связанные с учебой и адаптацией к новому коллективу. Физический аспект предполагает поддержание физической формы, что особенно значимо при выраженном недостатке подвижности в привычном распорядке дня. Академический аспект включает в себя организацию времени и управление нагрузками, чтобы успешно сочетать учебу и спортивную деятельность.

Значительная часть респондентов относится к специальной медицинской группе здоровья. Для таких студентов особенно важно персонализировать план занятий, учитывая их медицинские показания и уровень подготовки, чтобы обеспечить им безопасные и эффективные условия для роста физических возможностей и приверженности к активному образу жизни.

Большая доля студентов (83,3 %) положительно оценила занятия с использованием игровых методов, что свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности и интереса к таким занятиям. Более того, 74 % респондентов отмечают, что данное нововведение в программе дало мотивирующий эффект к их участию в физической культуре.

Интересно, что 71,9 % опрошенных выразили желание самостоятельно заниматься спортом, используя игровые форматы. Уровень физической активности среди респондентов также высок: 70,8 % студентов занимаются спортом несколько раз в неделю или чаще.

В конце анкетировании студентам было предложено ответить на вопрос с открытой формой ответа: «Если бы Вы могли предложить изменения или улучшения в проведении занятий по физической культуре и спорту, что бы это было?» Исходя из полученных результатов удалось выделить следующие смысловые группы:

- Нет предложений / Всё устраивает.
- Пожелания о большем количестве игровых занятий.
- Улучшение оборудования и условий занятий.
- Гибкость графика и самостоятельность.
- Теоретические знания и методики.
- Предложения по специфическим улучшениям.

Проанализировав собранные ответы на данный вопрос, было зафиксировано около четверти студентов, которые полностью удовлетворены текущей организацией занятий по физической культуре и спорту. Соответственно, для многих учащихся существующий формат учебных спортивных мероприятий является приемлемым и не требует кардинальных изменений.

Тем не менее около 15 % респондентов высказали предложения по увеличению доли игровых и соревновательных элементов в занятиях. Данное пожелание подчеркивает важность интеграции интерактивных методик в учебный процесс, что может способствовать повышению заинтересованности и активности студентов.

Кроме того, около 10 % студентов отметили необходимость улучшения условий проведения занятий. Среди предложений — обновление и увеличение спортивного оборудования, а также улучшение вентиляции помещений. Таким образом, подтверждается наличие потребности в выборочной модернизации материально-технической базы для обеспечения большей продуктивности и удобства в учебно-тренировочном процессе.

Примерно 10 % опрошенных хотели бы видеть большую гибкость в расписании, а также возможность самостоятельного выбора времени и упражнений. Это свидетельствует о потребности в адаптации учебного процесса под индивидуальные графики и предпочтения студентов, что также могло бы повысить их мотивацию и степень удовлетворенности в долгосрочной перспективе.

Около 15 % студентов подчеркнули значимость теоретических знаний и индивидуального подхода в обучении. Они хотели бы получать более подробные объяснения и персонализированные тренировочные планы, углубиться в понимание техник правильного выполнения упражнений.

Также некоторые респонденты выдвинули специфические предложения по улучшению организации занятий, такие как снижение контроля за посещаемостью, изменение расписания и проведение занятий на открытом воздухе.

С учетом вышеизложенного, подавляющее число студентов положительно оценивают игровые методы в занятиях, что иллюстрирует высокий уровень интереса к таким формам активности. Многие отдают предпочтение продолжению самостоятельных тренировок в схожем формате, подтверждая гипотезу о том, что интерактивные занятия могут способствовать формированию умений для самостоятельной деятельности. Вместе с тем были выявлены пожелания по улучшению оборудования, гибкости графика и теоретической подготовки.

В рамках оценивания эффективности эстафетных игр на занятиях по физической культуре среди студентов были получены следующие данные (см. рис. 1 и 2).

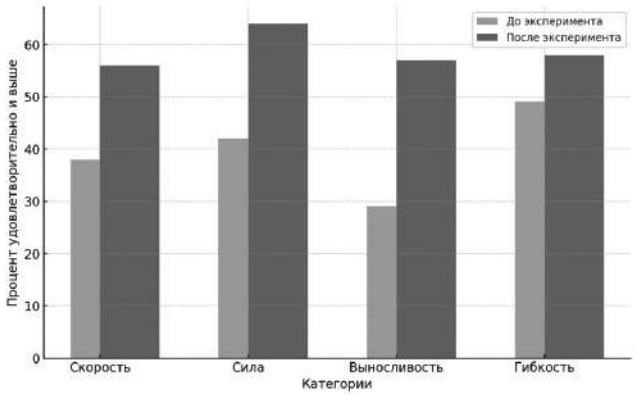

Рис. 1. Сравнение результатов до и после эксперимента

Изначально 38 % студентов успешно справлялись с нормативами по скорости на оценку «удовлетворительно» и выше. Однако после внедрения игровых методов этот показатель значительно увеличился до 56 %. Также в начале эксперимента только 42 % учащихся демонстрировали приемлемые результаты по силовым упражнениям. После проведения эстафет силовые показатели улучшились до 64 %. По завершении эксперимента доля физически выносливых студентов увеличилась с 29 до 57 %. Что касается гибкости, на начальном этапе 49 % студентов хорошо сдавали данные нормативы, в конечном итоге этот показатель повысился до 58 %.

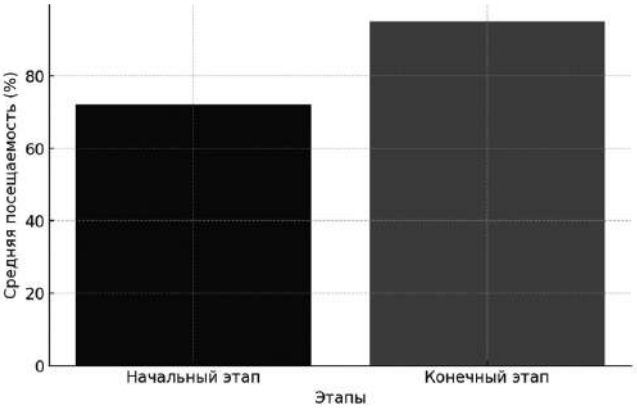

Рис. 2. Улучшение посещаемости занятий по физической культуре и спорту

Заметны стали также улучшения в успеваемости, которая проявляется в увеличении доли посещаемости занятий. На начальном этапе средняя посещаемость была не более 72 %, а на конечном этапе стала более 95 % с учетом отсутствия студентов на занятиях по уважительной причине (больничный, задолженность по другим дисциплинам и др.).

Таким образом, эффективность проведения эстафет на занятиях по физической культуре среди студентов была подтверждена полученными экспериментальными данными. Увеличилась доля студентов, успешно справляющихся с контрольными нормативами, и была зафиксирована положительная динамика в посещаемости занятий.

Заключение

Исследование позволило сделать вывод, что использование игровых методов в образовательной программе по физической культуре и спорту существенно повышает энтузиазм студентов к занятиям. Студенты, в свою очередь, должны понять значимость физической культуры и спорта и их роль в своей жизни. И очень хорошо, если поймут не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни [14].

Игровые форматы, такие как эстафеты и командные соревнования, не только активизируют физическую активность, но и развивают критически важные социальные навыки, такие как сотрудничество, командный дух и здоровая конкуренция.

Выявлено, что игровые методы оказывают мотивационный эффект на студентов, побуждая их к самостоятельным занятиям спортом, что свидетельствует о формировании устойчивой мотивации к ведению активного и здорового образа жизни.

Практическая значимость исследования подтверждается тем, что предложенные методики могут быть успешно интегрированы в образовательные программы по данной спортивной дисциплине в вузах. Применение игровых методов позволит повысить успеваемость студентов в сдаче контрольных нормативов, увеличить посещаемость физкультурных занятий в университете, а также улучшит их общее физическое состояние и снизит уровень стресса и усталости.

Результаты данного исследования отражают практическую ценность внедрения игровых методов в процесс физического воспитания. Для повышения эффективности занятий рекомендуется:

– разработать и включить разнообразные игровые и соревновательные элементы в программы по физической культуре;

– обеспечить модернизацию спортивного оборудования и улучшение условий проведения занятий;

– включить гибкость в расписание занятий, позволяя студентам самостоятельно выбирать время и вид спортивной активности;

– повысить теоретическую подготовку студентов, объясняя важность правильного выполнения упражнений и предоставляя персонализированные тренировочные планы.

Будущие исследования могут быть направлены на сравнительный анализ результатов обучения студентов, использующих игровые методы и традиционные форматы занятий, для более детального понимания их воздействия на мотивацию. Кроме того, перспективным направлением является изучение влияния различных видов игровых методов на развитие специфических физических и социальных навыков студентов.

Подводя итог, можно утверждать, что игровые методы в спортивном воспитании являются мощным средством для повышения мотивации студентов к занятиям спортом и физкультурой в вузе. Они способствуют улучшению их физической формы и психологического благополучия, а также готовят к успешной самостоятельной деятельности в будущем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Самойленко И. П., Кудрявцев М. Д. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Студенческий научный форум — 2014 : VI Междунар. студенч. науч. конф. URL: https://scienceforum.ru/2014/article/2014005034 (дата обращения: 15.02.2024).

2. The role and significance of physical culture and sport in the sphere of education / S. D. Tashtaev, Z. K. Khudoiberganov, Z. B. Xudaykulov et al. // International Journal of Health Sciences. 2022. Vol. 6. No. S1. Pp. 14419—14427. DOI: 10.53730/ijhs.v6nS1.8707.

3. Andersson C., Vasan R. S. Epidemiology of cardiovascular disease in young individuals // Nature Reviews Cardiology. 2018. Vol. 15. Iss. 4. Pp. 230—240. DOI: 10.1038/nrcardio.2017.154.

4. Щенкова И. П. Анализ причин отсутствия мотивации современных студентов вузов к занятиям физической культурой // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 4-1. С. 199—202. DOI: 10.24412/2500-1000-2021-4-1-199-202.

5. Иванов В. Д., Кондакова Ю. П. Проблемы мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Т. 3. № 11. С. 32—39.

6. Сарсенбаев Б. Б. Причины снижения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные проблемы науки и образования : материалы Междунар. форума, посвящ. 300-летию Рос. акад. наук. Екатеринбург : Ур. гос. пед. ун-т, 2022. Ч. 2. С. 264—269.

7. Сизова Н. В., Семиглазова Е. П. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии : сб. науч. тр. по итогам междунар. науч.-практ. конф. Челябинск : Инновац. центр развития образования и науки, 2015. Вып. II. С. 35—39.

8. Камалов А. А., Хасанова Е. З. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом // Научный лидер. 2023. № 3(101). URL: https://scilead.ru/article/3873-motivatsiya-k-zanyatiyam-fizicheskoj-kulturoj.

9. Бычкова К. Э., Пономарева Н. И., Чернова Е. Д. Сущность игрового метода обучения в физическом воспитании студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 2(216). С. 55—59.

10. Уразалин Н. Б. Игровой и соревновательный методы в физической культуре, их значение и особенности использования // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2019. № 4(72). С. 104—107.

11. «Игровой метод» на занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту / И. Н. Овсянникова, К. Г. Томилин, Ю. А. Васильковская и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11(189). С. 378—384.

12. Будникова И. А., Егоров А. Б., Рябчук А. П. Спортивные эстафеты как метод развития быстроты у студентов // Научные достижения и инновации: вопросы теории и практики : материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. Барнаул : Параграф, 2022. С. 73—76.

13. Нестеров Е. А. Психологические аспекты мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Студенческий. 2025. № 2-5(298). С. 43—46.

14. Ярлыкова О. В., Сапронова Е. В., Сапронова В. В. Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1. С. 141—144.

REFERENCES

1. Samoylenko I. P., Kudryavtsev M. D. Students' motivation to engage in physical education in high school. *Studencheskii nauchnyi forum — 2014 = Student Scientific Forum - 2014. VI International Student Scientific Conference*. (In Russ.) URL: https://scienceforum.ru/2014/article/2014005034 (accessed: 15.02.2024).

2. Tashtaev S. D., Khudoiberganov Z. K., Xudaykulov Z. B. et al. The role and significance of physical culture and sport in the sphere of education. *International Journal of Health Sciences*. 2022;6(S1):14419—14427. DOI: 10.53730/ijhs.v6nS1.8707.

3. Andersson C., Vasan R. S. Epidemiology of cardiovascular disease in young individuals. *Nature Reviews Cardiology*. 2018;15(4):230—240. DOI: 10.1038/nrcardio.2017.154.

4. Shchenkova I. P. Analysis of the reasons for the lack of motivation of modern university students for physical education classes. *Mezhdunarodnyi zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk = International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2021;4-1:199—202. (In Russ.) DOI: 10.24412/2500-1000-2021-4-1-199-202.

5. Ivanov V. D., Kondakova Yu. P. Problems of motivation of students to physical culture and sports activities. *Aktual`nye problemy pedagogiki i psikhologii = Actual Problems of Pedagogy and Psychology*. 2022;3(11):32—39. (In Russ.)

6. Sarsenbaev B. B. Reasons for decrease in motivation of students for physical education and sports. *Aktual`nye problemy nauki i obrazovaniya = Actual Problems of Science and Education. Materials of the International Forum dedicated to the 300th anniversary of the Russian Academy of Sciences*. Ekaterinburg, Ural State Pedagogical University publ., 2022;2:264—269. (In Russ.)

7. Sizova N. V., Semiglazova E. P. Formation of student motivation for physical education and sports. *Perspektivy razvitiya nauki v oblasti pedagogiki i psikhologii = Perspectives of Science Development in Pedagogy and Psychology. Collection of scientific articles based on the results of the international scientific and practical conference*. Chelyabinsk, Innovative Center for Education and Science Development publ., 2015;2:35—39. (In Russ.)

8. Kamalov A. A., Khasanova E. Z. Motivation for physical education and sports. *Nauchnyi lider = Scientific Leader*. 2023;3(101). (In Russ.) URL: https://scilead.ru/article/3873-motivatsiya-k-zanyatiyam-fizicheskoj-kulturoj.

9. Bychkova K. E., Ponomareva N. I., Chernova E. D. Essence of the game method of teaching in physical education. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2023;2(216):55—59. (In Russ.)

10. Urazalin N. B. Play-based and competitive methods at physical education classes: importance and features of use. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo imeni V. B. Bobkova filiala Rossiiskoi tamozhennoi akademii = Scientific letters of Russian Customs Academy St. Petersburg branch named after Vladimir Bobkov*. 2019;4(72):104—107. (In Russ.)

11. Ovsyannikova I. N., Tomilin K. G., Vasilkovskaya Y. A. et al. "Game method" at the classes of elective disciplines in physical education and sport. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2020;11(189):378—384. (In Russ.)

12. Budnikova I. A., Egorov A. B., Ryabchuk A. P. Sports relay races as a method of development students' speed. *Nauchnye dostizheniya i innovatsii: voprosy teorii i praktiki = Scientific Achievements and Innovations: Issues of Theory and Practice. Materials of XIV All-Russia Scientific and Practical Conference*. Barnaul, Paragraf, 2022:73—76. (In Russ.)

13. Nesterov E. A. The psychological aspects of motivation for physical education among students. *Studencheskii*. 2025;2-5(298):43—46. (In Russ.)

14. Jarlikov O. V., Sapronov E. V., Sapronova V. V. Physical culture in the lives of students. *Gumanitarnyi nauchnyi zhurnal*. 2017;1:141—144. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 03.04.2025; одобрена после рецензирования 27.04.2025; принята к публикации 28.04.2025.
The article was submitted 03.04.2025; approved after reviewing 27.04.2025; accepted for publication 28.04.2025.