



## Engaging youth (students) in sports activities through the use of gymnastic exercises

Mukhammad Amin SULEYMANOV<sup>1</sup>

State Academy of Sport of Uzbekistan

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received August 2025

Received in revised form

15 September 2025

Accepted 15 October 2025

Available online

25 November 2025

#### Keywords:

sport,  
motivation,  
students,  
physical activity,  
healthy lifestyle,  
education.

### ABSTRACT

This article examines methods for motivating students to engage in sports, analyzes factors influencing their interest in physical activity, and offers practical recommendations for increasing youth involvement in sports activities. Special attention is given to the role of educational institutions, coaches, and the social environment in fostering a healthy lifestyle among students.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss5-pp62-68>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Yoshlarni (talabalarni) gimnastika mashqlaridan foydalangan holda sport bilan shug'ullanishga jalb qilish

### ANNOTATSIYA

#### Kalit so'zlar:

sport,  
motivatsiya,  
talabalar,  
jismoniy faollik,  
sog'lom turmush tarzi,  
ta'lim-tarbiya.

Ushbu maqolada talabalarni sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirish usullari ko'rib chiqiladi, ularning jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar tahlil etiladi hamda yoshlarni sport faoliyatiga jalb qilishni kuchaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi. Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'lim muassasalari, murabbiylar va ijtimoiy muhitning o'rniga alohida e'tibor qaratiladi.

<sup>1</sup> Associate Professor, State Academy of Sport of Uzbekistan.

# Привлечение молодёжи (студентов) к занятиям спортом с применением гимнастических упражнений

## АННОТАЦИЯ

### Ключевые слова:

спорт,  
мотивация,  
студенты,  
физическая активность,  
здоровый образ жизни,  
образование.

В данной статье рассматриваются методы мотивации студентов к занятиям спортом, анализируются факторы, влияющие на их интерес к физической активности, и предлагаются практические рекомендации по повышению вовлечённости молодёжи в спортивную деятельность. Особое внимание уделяется роли образовательных учреждений, тренеров и социальной среды в формировании здорового образа жизни студентов.

## АКТУАЛЬНОСТЬ

В данной статье рассматривается развитие физических качеств у студентов. Современные технологии развиваются стремительно, и в настоящее время практически невозможно обходиться без гаджетов. Однако привычка к их постоянному использованию и малоподвижный образ жизни постепенно оказывают негативное влияние на организм. Существует множество методов и средств для развития физических качеств у студентов, однако в данных условиях особенно важны простые и эффективные подходы.

Спорт играет значительную роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Он способствует физическому развитию, укреплению здоровья, формированию дисциплины и командного духа. Тем не менее современные студенты нередко пренебрегают физической активностью из-за высокой учебной нагрузки, чрезмерного увлечения гаджетами и недостатка мотивации.

Цель данной статьи – проанализировать причины низкой вовлеченности студентов в спорт и предложить способы повышения их мотивации с помощью гимнастических средств.

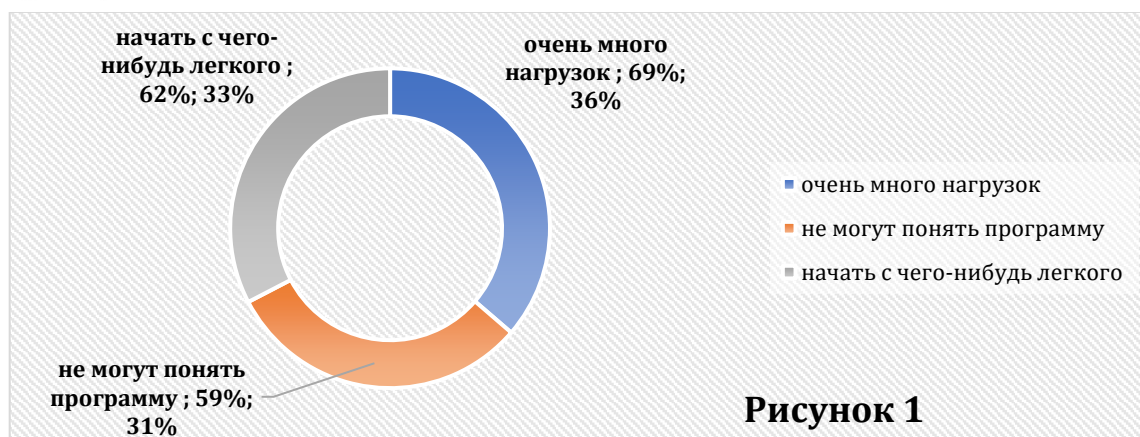
Факторы, снижающие интерес студентов к физической культуре и спорту.

Одной из главных причин низкой вовлечённости студентов в спортивную деятельность является высокая учебная нагрузка. Многие учащиеся воспринимают физическую культуру как дополнительную обязанность, связанную с большой ответственностью, и нередко путают её с профессиональным спортом. Между тем спорт и физическая культура различаются как по интенсивности нагрузок, так и по целям и потребностям человека. Занятия физической культурой позволяют студентам поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье, не требуя при этом предельных нагрузок, характерных для большого спорта.

## МЕТОДЫ ИСПЫТАНИЯ

Анкетный опрос, упражнение, математико-статистический анализ и сравнение экспериментальной и контрольной групп.

Анализ анкетного опроса показал следующие результаты. На вопрос «Почему вы боитесь начать заниматься физической культурой или спортом?» респонденты дали такие ответы: 69% отметили, что их пугает большое количество нагрузок, представленных в приложениях и на графиках; 59% признались, что не могут разобраться в программе тренировок; 62% выразили желание начать с чего-то более лёгкого (см. рис.1).



**Психологические барьеры** также играют важную роль. Часть студентов стесняется заниматься спортом из-за недостаточной физической подготовки, боязни критики или неуверенности в своих силах. Кроме того, у многих сформирован стереотип, что спорт – это исключительно для профессиональных атлетов, а не для обычных людей.

Нельзя игнорировать и **влияние цифровых технологий**. Социальные сети, видеоигры и платформы занимают значительную часть свободного времени молодежи, вытесняя физическую активность. Пассивный образ жизни становится нормой, что негативно сказывается на здоровье студентов.

Наш метод повышения уровня физической активности у молодёжи включает следующие этапы.

Первое – определение части тела, которую студент хочет развить: верхняя часть (руки, шея, трапеции); вторая часть – мышцы корпуса (прямая мышца живота, спина, грудные мышцы); третья часть – нижние конечности (дельтовидные мышцы, икры, голеностопы) (рис. 2).

Мы составили комплекс упражнений для каждой из указанных групп мышц и для удобства добавили процентное соотношение нагрузки (табл. 2).



**Рисунок 2**

Занятия физической культурой приносят значительную пользу, особенно если человек понимает, что именно и как правильно выполнять. В таком случае получение результата происходит быстрее. Молодёжь, как правило, стремится к лёгким и быстрым результатам, поэтому занятия должны проводиться чётко и качественно. Только тогда можно обеспечить эффективную помощь и достижение поставленных целей. Для улучшения физических качеств занимающимся необходимо строго соблюдать график тренировок.

**Таблица 1**

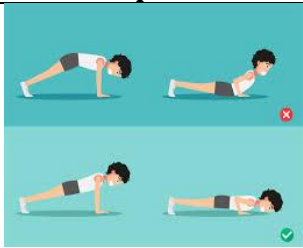

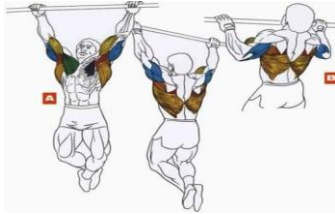

**Недельная нагрузка для улучшения физических качеств у студентов**

| Время нагрузок | От максимального выполнения | Интервал    |
|----------------|-----------------------------|-------------|
| 1-я неделя     | 25-%                        | 3-мин       |
| 2-я неделя     | 25-%                        | 3-мин       |
| 3-я неделя     | 30-35 %                     | 2.30 секунд |
| 4-я неделя     | 30-35 %                     | 2.30 секунд |
| 5-я неделя     | 40-45 %                     | 2-мин       |
| 6-я неделя     | 40-45 %                     | 2-мин       |
| 7-я неделя     | 50-60 %                     | 1.30 секунд |
| 8-я неделя     | 50-60 %                     | 1.30 секунд |
| 9-я неделя     | Отдых                       | Отдых       |
| 10-я неделя    | Отдых                       | Отдых       |

Занимающиеся должны соблюдать таблицу нагрузок, ориентируясь на максимальные возможности своего организма и уровень физических сил. Упражнения можно выполнять как по предложенной таблице, так и в индивидуальном порядке (табл. 2).

**Таблица 2.**

**Комплекс упражнений для развития физических качеств**

| Первая часть                                                                      |                                                                                     |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Отжимание на полу (для девочек упор на колени или руки на возвышенность, 30-сек.) |  |  |
| Подтягивание (для девочек упор вися, 30-сек.)                                     |  |  |

| Вторая часть                                                                                           |                                                                                   |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Лежа на спине<br>поднимание<br>туловища на 90°,<br>Лежа на спине<br>поднимание ног на<br>90° (30-сек.) |  |  |
| Лежа на животе<br>поднимание<br>туловища (30-сек.)                                                     |  |  |
| Третья часть                                                                                           |                                                                                   |                                                                                     |
| Выпады вперед,<br>Выпады в сторону, с<br>приседа прыжки,<br>(30-сек.)                                  |  |  |

Чтобы повысить интерес молодежи к физической активности, необходимо применять современные подходы, учитывающие их потребности и интересы.

В начале эксперимента мы проверили у молодёжи количество выполнений нескольких упражнений. Участников разделили на две группы – контрольную и экспериментальную. Комплекс упражнений подбирался для всех частей тела (верхней, средней и нижней).

Для верхней части тела были выбраны: отжимания на полу (для девочек – с упором на колени или с руками на возвышенности), подтягивания (для девочек – с упором в вися). Для средней части – подъём туловища из положения лёжа на спине под углом 90°, подъём ног из положения лёжа на спине под углом 90°, подъём туловища из положения лёжа на животе. Для нижней части тела – выпады вперёд, выпады в сторону и прыжки из положения приседа (табл. 2).

Все упражнения выполнялись на открытой площадке в свободное от уроков время. В эксперименте приняли участие 40 добровольцев ( $n = 40$ ), из них 20 девочек и 20 мальчиков.

### Использование цифровых технологий и социальных сетей

Вместо того, чтобы конкурировать с гаджетами, их можно использовать как инструмент мотивации. Например:

- создание мобильных приложений с трекингом тренировок и элементами геймификации (достижения, рейтинги, челленджи);
- проведение онлайн-марафонов и трансляций тренировок;
- вовлечение популярных блогеров и спортсменов для продвижения здорового образа жизни.

### Разнообразие спортивных активностей

Однообразие является одной из причин быстрой потери интереса к физической культуре. Вузы могут расширить спектр предлагаемых занятий за счёт:



- введения современных направлений (НПТ-тренировки, йога, единоборства, паркур);
- организации неформальных спортивных мероприятий (квесты, эстафеты, танцевальные баттлы);
- проведения мастер-классов с участием известных спортсменов.

### **Гибкость и персонализация**

Студенты ценят свободу выбора, поэтому важно предоставить им возможность заниматься в удобное время и комфортном формате. Это можно реализовать через:

- внедрение модульной системы тренировок (короткие интенсивные занятия вместо длительных);
- создание индивидуальных программ с учётом уровня подготовки;
- организацию спортивных клубов по интересам (например, беговые сообщества, велосипедные заезды).

### **Система поощрений**

Мотивация студентов усиливается, когда они видят реальную выгоду от занятий спортом. Среди эффективных методов стимулирования:

- начисление дополнительных баллов по физкультуре за участие в соревнованиях;
- предоставление скидок на абонементы в фитнес-клубы;
- вручение сертификатов и грамот за спортивные достижения.

### **Создание комьюнити и поддержка среды**

Чувство принадлежности к группе является мощным мотиватором. Развитие спортивного сообщества в вузе может включать:

- формирование студенческих спортивных лиг;
- организацию тематических мероприятий (например, «День здорового образа жизни»);
- поддержку инициативных групп, которые самостоятельно продвигают спорт среди сверстников.

### **Роль преподавателей и администрации вузов**

Преподаватели физкультуры и тренеры играют ключевую роль в формировании интереса студентов к спорту. Важно, чтобы они:

- использовали современные методики обучения, избегая излишней строгости и формализма;
- демонстрировали личный пример здорового образа жизни;
- поддерживали студентов, особенно тех, кто только начинает заниматься.

Администрация вуза также может внести значительный вклад:

- инвестировать в модернизацию спортивной инфраструктуры;
- сотрудничать с местными фитнес-клубами и спортивными организациями;
- включать спорт в список приоритетов при разработке образовательных программ.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Привлечение студентов к занятиям спортом – важная задача, требующая системного подхода. Для повышения мотивации необходимо сочетать современные методы популяризации, улучшение спортивной инфраструктуры и поддержку со стороны преподавателей. Только так можно сформировать у молодежи устойчивый интерес к физической активности и здоровому образу жизни.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:**

1. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура // Учебник. М.: КноРус. – 2020. – С. 221-224.
2. Матвеев А.П. Физическая культура // Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. – 2003. – Т. 5. – №. 9.
3. Mamadjanov N., Tolametov A., AKBAROV A. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida talabalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (Tajriba boshidagi natijalar) // Journal of science-innovative research in Uzbekistan. – 2025. – Т. 3. – №. 3. – P. 28-36.
4. Karimova S. M. Ta'lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiya darslarida talabalar faoliyatini tashkillashtirish // Inter education & global study. – 2024. – №. 10. – С. 76-83.
5. Raxmatova D. N., Xolmurodov L. Z., Sobirova L. B. Maktabgacha va boshlangich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Toshkent "O'zkitobsavdo" nashriyoti. – 2020.