



Specialized physical training is a fundamental element of the training system in athletics. Scientific evidence confirms that it ensures targeted physiological adaptations, enhances sport-specific performance, reduces injury risk, and promotes sustainable athletic development. The effectiveness of SPT depends on its rational planning, methodological accuracy, and integration with other components of training.

In conclusion, specialized physical training should be considered not only as a means of performance enhancement but also as a scientifically grounded strategy for long-term athlete development in athletics.

References:

1. Bompa T., Haff G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. Platonov V. (2015). Sports Training Theory. Kiev: Olympic Literature.
3. Verkhoshansky Y. (2010). Special Strength Training in Sport. Moscow.
4. Zatsiorsky V., Kraemer W. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Арзымбетов Тилеуберген Тилеубергенович

PhD (доктор философии по психологии), доцент
Нукусского филиала Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта
tileubergen.arzimbetov@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются педагогические и психологические особенности развития мотивации студентов к спортивной деятельности с научно-теоретической и практической точек зрения. В ходе исследования раскрывается сущность спортивной мотивации, ее структура, факторы формирования и значение в физическом, психологическом и социальном развитии личности студента. Особое внимание уделяется педагогическим подходам, психологическим механизмам, методам стимулирования и роли образовательной среды в повышении интереса студентов к занятиям спортом. Результаты исследования показывают, что гармоничное развитие внутренних и внешних мотивов способствует повышению учебной и спортивной активности студентов. В статье предложены педагогико-психологические рекомендации, направленные на совершенствование спортивно-образовательного процесса в высших учебных



заведениях и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: спортивная деятельность, мотивация, студент, педагогический подход, психологические факторы, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Abstract: This article examines the pedagogical and psychological characteristics of developing students' motivation for sports activities from theoretical and practical perspectives. The study reveals the essence, structure, and formation factors of sports motivation, as well as its role in the physical, psychological, and social development of students. Special attention is given to pedagogical approaches, psychological mechanisms, motivational strategies, and the influence of the educational environment on increasing students' interest in sports activities. The research findings indicate that the balanced development of intrinsic and extrinsic motivation contributes to enhancing students' academic engagement and sports participation. The article also provides pedagogical and psychological recommendations aimed at improving the sports education process in higher education institutions and fostering sustainable motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: sports activity, motivation, student, pedagogical approach, psychological factors, physical education, healthy lifestyle.

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarning sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari nazariy va amaliy jihatdan o'rganilgan. Tadqiqotda sport motivatsiyasining mohiyati, tuzilishi va shakllanish omillari, shuningdek, uning o'quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishidagi o'rni ochib berilgan. O'quvchilarning sport faoliyatiga qiziqishini oshirishda pedagogik yondashuvlar, psixologik mexanizmlar, motivatsion strategiyalar va ta'lim muhitining ta'siriga alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ichki va tashqi motivatsiyaning muvozanatli rivojlanishi o'quvchilarning o'quv faolligi va sport bilan shug'ullanishini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, maqolada oliy ta'lim muassasalarida sport ta'limi jarayonini takomillashtirish, sog'lom turmush tarziga barqaror motivatsiyani shakllantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Sport faoliyati, motivatsiya, talaba, pedagogik yondashuv, psixologik omillar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi.

Введение. В условиях развития современного общества вопрос всестороннего гармоничного развития личности, полного раскрытия её физических, психических и социальных возможностей приобретает особую актуальность. Особенно это касается укрепления здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, повышения их физической подготовленности и формирования активной жизненной позиции, где роль



спортивной деятельности невозможно переоценить. Спорт выступает не только как средство физического развития, но и как важный педагогико-психологический фактор, способствующий развитию волевых качеств личности, целеустремлённости, дисциплинированности, навыков работы в коллективе и социальной активности. С этой точки зрения отношение студентов к спортивной деятельности и их мотивация являются одной из проблем, требующих особого внимания в системе высшего образования.

Современные научные исследования и практический опыт показывают, что регулярное и активное участие студентов в спортивных занятиях во многом зависит от сформированной у них мотивации к спорту. Мотивация представляет собой внутреннюю движущую силу спортивного процесса, которая напрямую связана с потребностями, интересами, ценностями и целями личности. В условиях недостаточной сформированности положительных мотивов к спортивной деятельности физкультурные занятия воспринимаются как обязательная деятельность, что приводит к снижению эффективности спорта. Напротив, при преобладании внутренней мотивации спортивные занятия становятся личной потребностью студента и занимают устойчивое место в его образе жизни.

Поэтому вопрос развития мотивации к спортивной деятельности у студентов является важным объектом исследования не только в педагогике физической культуры и спорта, но и в педагогической психологии. Эта проблема многогранна: здесь значимую роль играют психологические механизмы мотивации личности, педагогические средства воздействия, образовательная среда, профессиональное мастерство наставника и преподавателя, а также согласованность социально-психологических факторов. Возрастные и индивидуальные особенности студентов, их социальный опыт, профессиональная направленность и личные ценности напрямую влияют на процесс формирования спортивной мотивации.

В современных условиях глобализации и развития информационных технологий негативные явления среди молодежи — малоподвижный образ жизни, стресс, психоэмоциональное напряжение и безразличие к здоровому образу жизни — усиливаются. Увеличение учебной нагрузки в высших учебных заведениях, приоритет интеллектуального труда ведет к снижению физической активности. В результате потребность студентов в занятиях спортом формируется недостаточно или со временем ослабевает. Эта ситуация обуславливает необходимость разработки научно обоснованных педагогико-психологических подходов к развитию мотивации к спортивной деятельности.

Понятие спортивной мотивации в психологии трактуется как совокупность внутренних и внешних факторов, управляющих деятельностью личности. Внутренние мотивы связаны с личными потребностями, интересами и ощущением удовлетворения, тогда как внешние мотивы определяются



поощрением, оценкой, социальной признательностью и обязательными требованиями. Для формирования устойчивой мотивации студентов к спортивной деятельности особенно важно обеспечить приоритет внутренних мотивов. В этом процессе необходимо использовать психологически обоснованные методы педагогического воздействия.

С педагогической точки зрения процесс формирования мотивации к спортивной деятельности зависит от содержания образования, методов преподавания, форм организации занятий и качества образовательной среды. Содержательно насыщенные, интересные и организованные с учетом индивидуальных потребностей студентов занятия по физической культуре способствуют формированию позитивного отношения к спортивной деятельности. Личный пример наставника и преподавателя, культура педагогического общения, индивидуальный подход к студентам являются важными факторами в процессе мотивации. В то же время соревнования, спортивные мероприятия и формы коллективной деятельности способствуют усилению социальных мотивов студентов.

Процесс развития мотивации к спортивной деятельности напрямую связан с потребностями личности в самопознании, оценке своих возможностей и самовыражении. По мере того как студент достигает успехов в спортивной деятельности, его уверенность в себе возрастает, усиливаются положительные эмоции, и спорт приобретает личностное значение. Поэтому создание ситуаций успеха в процессе занятий, признание индивидуальных достижений и психологическая поддержка являются важными средствами укрепления мотивации.

Методология. Данное исследование было направлено на выявление педагогико-психологических особенностей развития мотивации к спортивной деятельности у студентов. В процессе исследования комплексно использовались общенаучные и специальные методы научного познания. Методология исследования была разработана на основе теорий спортивной педагогики и педагогической психологии, а также с учётом реальных условий спортивно-образовательного процесса в высших учебных заведениях. Методологический подход был сформирован как последовательная система, позволяющая глубоко анализировать отношение студентов к спортивной деятельности, их потребности, интересы и мотивационное состояние.

Методологическая основа исследования базировалась на сочетании личностно-ориентированного, деятельностного и системного подходов. Личностно-ориентированный подход предусматривал учет индивидуальных психологических особенностей, интересов и потребностей студентов. Деятельностный подход рассматривал спортивную деятельность как важное средство развития личности, обосновывая формирование и развитие мотивации именно в процессе деятельности. Системный подход обеспечивал



возможность изучения процесса развития мотивации к спортивной деятельности во взаимосвязи педагогических, психологических и социальных факторов.

Дизайн исследования включал описательные, сравнительные и экспериментальные этапы. На первом этапе проводились диагностические исследования с целью определения текущего состояния мотивации студентов к спортивной деятельности. В этом этапе изучались отношение студентов к спортивным занятиям, уровень участия, преобладание внутренних и внешних мотивов. На втором этапе разрабатывались и внедрялись педагогико-психологические средства воздействия, направленные на развитие мотивации к спортивной деятельности. На третьем этапе анализировалась и обобщалась эффективность применённых методов.

В качестве участников исследования были отобраны студенты различных курсов высших учебных заведений. При отборе учитывались возраст, пол, уровень занятий спортом и состояние здоровья студентов. Участники исследования были условно разделены на контрольную и экспериментальную группы. В контрольной группе проводились традиционные занятия по физической культуре, тогда как в экспериментальной группе систематически применялись педагогико-психологические подходы, направленные на развитие мотивации к спортивной деятельности.

Для сбора данных в ходе исследования использовался ряд эмпирических методов, включая анкетирование, тестирование, интервью, наблюдение и педагогический эксперимент. Метод анкетирования позволил уточнить отношение студентов к спортивной деятельности, их интересы и мотивы. С помощью тестов изучались внутренние и внешние компоненты спортивной мотивации, а также уровень самооценки студентов. Метод интервью дал возможность глубже проанализировать субъективные взгляды и эмоциональное отношение студентов к спортивной деятельности.

Метод наблюдения применялся для определения активности студентов, степени их участия и эмоционального состояния в процессе спортивных занятий. Наблюдения проводились систематически и планомерно, фиксировалось поведение каждого студента в спортивной деятельности, участие в коллективной работе и проявление инициативы. Этот метод имел важное значение для выявления реального отношения к спортивной деятельности.

Основная задача метода педагогического эксперимента заключалась в оценке эффективности средств воздействия, направленных на развитие мотивации к спортивной деятельности. В ходе эксперимента содержательная часть спортивных занятий была пересмотрена, обогащена мотивационными элементами и адаптирована к индивидуальным особенностям студентов. В



процессе занятий широко применялись соревновательные элементы, командные игры, механизмы поощрения и методы рефлексивного анализа.

Использованные педагогико-психологические средства воздействия охватывали следующие основные направления: разъяснительная работа, направленная на осознание личностной значимости спортивной деятельности, создание позитивной эмоциональной среды, организация ситуаций успеха и признание индивидуальных достижений. Эти средства способствовали формированию у студентов положительного отношения к спортивной деятельности и активизации внутренних мотивов.

В процессе обработки и анализа данных применялись методы количественного и качественного анализа. С помощью количественного анализа статистически оценивались изменения уровня спортивной мотивации, выявлялись различия между группами. Качественный анализ позволял обобщить результаты интервью и наблюдений, а также проанализировать субъективный опыт студентов. Сочетание этих двух подходов обеспечило надежность полученных результатов.

Для обеспечения достоверности и точности исследования применялась согласованность нескольких методов и повторная проверка результатов. В ходе исследования строго соблюдались этические нормы, обеспечивалась добровольность участия и конфиденциальность личных данных участников. Студентам разъяснялись цели и задачи исследования, их согласие было получено заранее.

Данный методологический подход позволил всесторонне изучить процесс развития мотивации к спортивной деятельности. Применяемые методы предоставили достаточный объем эмпирических данных для выявления изменений в отношении студентов к спортивной деятельности, оценки эффективности педагогико-психологических средств воздействия и вывода научно обоснованных выводов. В результате методология стала надежной основой для последующих научных анализов и практических рекомендаций, направленных на развитие мотивации к спортивной деятельности.

Результаты. Результаты исследования показали, что организация процесса развития мотивации к спортивной деятельности на основе педагогико-психологических подходов приводит к значительным положительным изменениям. На начальном этапе исследования диагностический анализ выявил, что отношение студентов к спортивной деятельности неоднородно, а уровень мотивации в основном зависит от внешних факторов. У большинства студентов участие в спортивных занятиях воспринималось как обязательное требование, при этом внутренний интерес и личные потребности формировались недостаточно.



По результатам первоначального анализа преобладал низкий и средний уровень мотивации к спортивной деятельности среди студентов. Особенно выраженное снижение интереса к спортивным занятиям наблюдалось у старших курсов, что объясняется высокой учебной нагрузкой и нехваткой времени. Вместе с тем среди студентов, ранее регулярно занимавшихся спортом, отмечался относительно высокий уровень внутренних мотивов. Этот факт свидетельствует о том, что опыт занятий спортом является важным фактором формирования мотивации.

На этапе педагогического эксперимента в экспериментальной группе применялись специальные педагогико-психологические средства воздействия, направленные на развитие мотивации к спортивной деятельности. Содержание занятий было организовано интересно, с учётом индивидуальных особенностей студентов и эмоционально насыщено. В результате активность студентов экспериментальной группы в спортивных занятиях значительно возросла. Студенты начали воспринимать спорт не только как средство физической подготовки, но и как возможность снижения стресса, развития социальной коммуникации и самовыражения.

Повторная диагностика, проведённая в конце исследования, показала значительные различия между контрольной и экспериментальной группами. В контрольной группе наблюдались лишь незначительные изменения уровня мотивации, тогда как в экспериментальной группе внутренние мотивы существенно укрепились. Особенно положительная динамика была отмечена по таким показателям, как получение удовлетворения от спортивной деятельности, потребность в личностном развитии и чувство ответственности за собственное здоровье.

Таким образом, спортивные занятия, организованные на основе педагогико-психологических подходов, кардинально изменили отношение студентов к спортивной деятельности. Студенты начали воспринимать спорт не как обязанность, а как личную потребность. Этот факт свидетельствует о важности таких занятий для обеспечения продолжительности участия в спорте и формирования устойчивой мотивации.

Кроме того, результаты исследования подтвердили, что рост мотивации к спортивной деятельности положительно влияет на общее психологическое состояние студентов. В экспериментальной группе отмечено повышение уверенности в себе, укрепление эмоциональной стабильности и увеличение социальной активности. Это ещё раз доказало, что развитие мотивации к спортивной деятельности способствует всестороннему развитию личности.

В ходе исследования было установлено, что педагогическое мастерство наставника и преподавателя имеет особое значение в развитии мотивации к спортивной деятельности. Индивидуальный подход к студентам, положительная оценка и психологическая поддержка оказывали прямое



влияние на устойчивое развитие мотивации. В занятиях, где эти факторы учитывались, студенты проявляли высокую ответственность и интерес к спортивной деятельности.

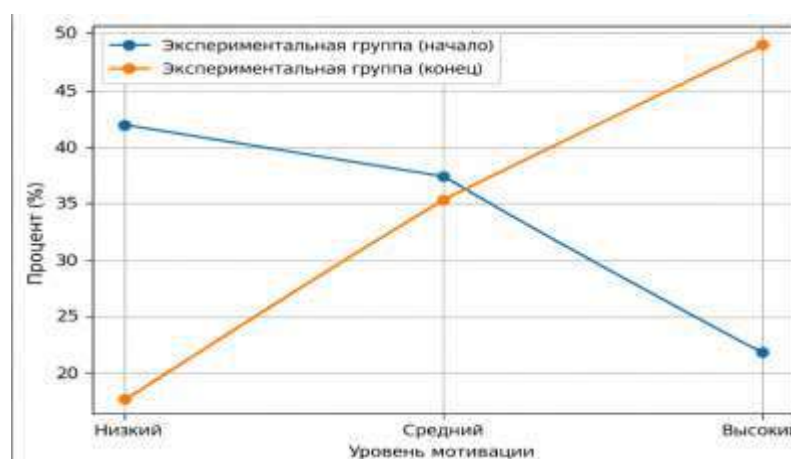
В целом результаты исследования подтвердили эффективность педагогико-психологической системы, направленной на развитие мотивации к спортивной деятельности. Полученные данные имеют важное научно-практическое значение для совершенствования спортивно-образовательного процесса, укрепления отношения студентов к здоровому образу жизни и формирования устойчивого интереса к занятиям спортом.

1-таблица

Изменение уровня мотивации к спортивной деятельности студентов (%)

Уровень мотивации	Экспериментальная группа (Начальный)	Экспериментальная группа (Конечный)	Контрольная группа (Начальный)	Контрольная группа (Конечный)
Низкий	42 %	14 %	40 %	35 %
Средний	38 %	36 %	41 %	43 %
Высокий	20 %	50 %	19 %	22 %

Примечание: Из таблицы видно, что в экспериментальной группе уровень высокой мотивации значительно увеличился, а низкий уровень мотивации резко сократился.



1-график. Динамика уровня мотивации к спортивной деятельности среди студентов

Обсуждение. Анализ результатов данного исследования показывает, что процесс развития мотивации студентов к спортивной деятельности является сложным и многофакторным, требующим согласованного применения педагогических и психологических воздействий. Полученные эмпирические данные подтверждают, что для изменения отношения к спортивной деятельности недостаточно только организационных или обязательных мер;



важное значение имеют педагогические подходы, построенные с учетом внутренних потребностей личности и ее психологического состояния.

Одним из основных выявленных аспектов исследования является то, что на начальном этапе студенты воспринимали спортивную деятельность преимущественно на основе внешней мотивации. Эта ситуация соответствует общим тенденциям, отмеченным во многих научных исследованиях. Студенты участвовали в спортивных занятиях ради получения оценки, выполнения учебного плана или по требованию преподавателя. Такие внешние мотивы носят краткосрочный характер и не способствуют формированию устойчивого интереса к спортивной деятельности. В ходе исследования особенно проявилась значимость педагогико-психологических механизмов, направленных на развитие внутренней мотивации, как решения именно этой проблемы.

Результаты показали, что специальные подходы, применённые в экспериментальной группе, способствовали формированию положительного эмоционального отношения к спортивной деятельности. Получение студентами удовлетворения от занятий спортом, осознание и развитие своих физических возможностей привело к усилению внутренней мотивации. Эта ситуация вновь подтверждает, что, как отмечают психологические теории, устойчивость мотивации напрямую связана с тем, насколько личность находит смысл в своей деятельности.

Одним из аспектов, на который следует обратить внимание в процессе обсуждения, является качество и содержание педагогического воздействия. Результаты исследования показали, что традиционное проведение спортивных занятий в одинаковой форме не даёт достаточного эффекта для повышения мотивации студентов. Напротив, обогащение содержания занятий, включение соревновательных и командных элементов, а также обеспечение индивидуального подхода значительно повышает интерес к спортивной деятельности. Эти моменты обосновывают приоритет активных методов в спортивной педагогике.

С психологической точки зрения, результаты исследования показали важность создания ситуаций успеха в процессе развития мотивации к спортивной деятельности. По мере достижения студентами небольших успехов укрепляется их уверенность в себе, что выполняет роль сильного внутреннего стимула для дальнейшей деятельности. В экспериментальной группе именно этот механизм продемонстрировал свою эффективность. В свою очередь, это способствовало приданию спортивной деятельности личной значимости.

Результаты обсуждения показали, что личные качества и профессиональная компетентность тренера и преподавателя имеют особое значение в процессе развития мотивации к спортивной деятельности. В ходе



исследования было установлено, что поддерживающее отношение педагога, справедливая оценка и доверие к студентам напрямую влияли на рост спортивной мотивации. Этот аспект полностью соответствует концепции «влияния личности педагога», которая считается важной в педагогической психологии.

Кроме того, результаты исследования показали, что развитие мотивации к спортивной деятельности оказывает положительное влияние на общий психологический статус студентов. В экспериментальной группе отмечалось повышение стрессоустойчивости, укрепление эмоциональной стабильности и рост социальной активности. Это подтверждает, что спортивная деятельность имеет значение не только как физическая нагрузка, но и как средство психологического оздоровления.

Еще одним важным аспектом, выявленным в процессе обсуждения, является тесная связь мотивации к спортивной деятельности с учебной активностью. Согласно результатам исследования, студенты, регулярно занимающиеся спортом, демонстрировали высокую активность в учебном процессе, проявляли навыки эффективного планирования своего времени и ответственного подхода к задачам. Это свидетельствует о комплексном влиянии спортивной деятельности на общее развитие личности студента.

Кроме того, результаты показали важность образовательной среды для развития мотивации к спортивной деятельности. Благоприятная психологическая обстановка, командная поддержка и социальное признание выступали как факторы, укрепляющие интерес к спорту. В экспериментальной группе занятия, проводимые в условиях позитивной среды, обеспечивали устойчивую мотивацию студентов к спортивной деятельности.

На основании результатов обсуждения можно подчеркнуть, что процесс развития мотивации к спортивной деятельности должен быть системным и непрерывным. Одноразовые мероприятия или краткосрочные стимулы не способны дать ожидаемый эффект. Напротив, устойчивую мотивацию можно формировать через последовательную интеграцию педагогико-психологических подходов в спортивно-образовательный процесс.

Вместе с тем, исследование имеет определённые ограничения. Поскольку оно проводилось в рамках конкретных высших учебных заведений, следует с осторожностью обобщать полученные результаты. Однако полученные данные способствуют выявлению общих педагогико-психологических закономерностей развития мотивации к спортивной деятельности и могут служить основой для будущих научных исследований.

В целом, результаты обсуждения показали, что развитие мотивации студентов к спортивной деятельности достигает высокой эффективности только при организации процесса на основе согласованности педагогических и психологических факторов. Положительные изменения, выявленные в



исследовании, вновь подтверждают необходимость развития спортивной деятельности как важной составной части системы высшего образования.

Заключение. Результаты исследования показали, что организация спортивных занятий с учетом их содержания, педагогических методов и качества образовательной среды существенно повышает уровень мотивации. Педагогико-психологические подходы, применённые в экспериментальной группе, способствовали получению студентами удовлетворения от занятий спортом, осознанию и развитию своих физических и психических возможностей. В результате спортивные занятия воспринимались не как обязанность, а как средство личностного развития и социальной активности. Это, в свою очередь, повышает педагогическую эффективность спортивно-образовательного процесса и способствует формированию устойчивой мотивации студентов.

Эффективность педагогико-психологических средств воздействия напрямую зависит от профессионального мастерства тренера и преподавателя, индивидуального подхода и поддерживающего отношения к студентам, что было чётко выявлено в исследовании. Положительные примеры поведения тренера, справедливая оценка и внимательное отношение к студентам выступали в качестве ключевого фактора, усиливающего внутреннюю мотивацию.

Одновременно обогащение спортивных занятий соревновательными, командными и рефлексивными элементами способствовало повышению уровня мотивации. Эти аспекты соответствуют принципу «согласования мотивации и деятельности», отмеченному в педагогической психологии.

Результаты показали, что развитие мотивации к спортивной деятельности оказывает положительное влияние не только на физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, но и на общую психологическую устойчивость студентов, их стрессоустойчивость, социальную активность и академическую эффективность. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, развивают навыки эффективного управления временем, ответственного подхода и реализации личных целей. Кроме того, была выявлена положительная связь между мотивацией к спорту и академической активностью.

Полученные данные позволили разработать педагогико-психологические рекомендации. В частности, эффективными считаются следующие стратегии развития мотивации студентов к спортивной деятельности: систематическое и непрерывное педагогическое воздействие, адаптация занятий к индивидуальным особенностям студентов, создание ситуаций успеха, формирование позитивной эмоциональной среды, признание личных достижений и применение мотивационных стимулов. Эти стратегии способствуют совершенствованию спортивно-образовательного процесса в



высших учебных заведениях и формированию устойчивой мотивации к спорту у студентов.

Кроме того, результаты исследования показали необходимость постоянного совершенствования педагогико-психологических методов. Содержание, методы и организация спортивных занятий должны постоянно обновляться с учетом потребностей и интересов студентов. Это позволяет укреплять мотивацию к спортивной деятельности, развивать внутренние мотивы и формировать у студентов устойчивый здоровый образ жизни.

В заключение, исследование подтвердило, что применение эффективных педагогико-психологических механизмов развития мотивации студентов к спортивной деятельности способствует совершенствованию спортивно-образовательного процесса в высших учебных заведениях, повышению мотивации студентов и их общему развитию. Результаты исследования имеют научно-практическое значение в области спортивной педагогики и педагогической психологии и могут служить основой для разработки новых педагогических программ, методических пособий и будущих исследований.

Использованная литература:

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: 1997. W.H.Freeman. – 350 p.
2. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 2000. 55(1), 68–78. – 20 стр.
3. Vygotsky L.S. Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1978. – 200 p.
4. Ekkekakis P. Conceptualizing the psychology of exercise motivation. Journal of Sport & Exercise Psychology, 2009. 31(3), 329–351. – 23 p.
5. Pinder R.A., Hodge K. Motivation in sport: Theory and practice. London: Routledge. 2018. – 410 стр.
6. Gill D.L., Williams L. Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. 2018. – 480 стр.
7. Sharipov S.A., Turaev R.K. Talabalar orasida sport faoliyati motivlarini rivojlantirish. Pedagogika va Psixologiya, 2020. 6(2), 45–63. – 19 b.
8. Karimov N. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiya va uning pedagogik-psixologik xususiyatlari. O‘zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport Ilmiy Jurnal, 2019. 12(1), 102–123. – 21 b.
9. Morgan W.P., O’Connor, P.J. Psychological components of exercise motivation. Exercise and Sport Sciences Reviews, 2010. 38(4), 155–160. – 6 p.
10. Novikov V.P. Pedagogika va psixologiya asoslari: Talabalar sport faoliyati motivatsiyasi. Moskva: Akademiya Press. 2015. – 320 стр.