

УДК 796.011.3

Морозов М. В., Соловьева А. В.*Уральский государственный медицинский университет**г. Екатеринбург, Россия**artmoroz2008@rambler.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема формирования устойчивой мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Современная образовательная парадигма делает акцент на необходимости развития самоорганизации и здорового образа жизни у молодежи, в то время как статистические данные свидетельствуют о снижении уровня двигательной активности в студенческие годы. Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и апробировать программу формирования устойчивой мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

В ходе исследования применялись методы теоретического анализа, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Результаты констатирующего этапа эксперимента выявили низкий уровень внутренней мотивации у большинства студентов. Разработанная и внедренная программа, вклю-

чающая цифровизацию процесса, лично-ориентированный подход и интеграцию в социальную среду, показала свою эффективность. В экспериментальной группе было зафиксировано статистически значимое увеличение внутренней мотивации, уровня знаний о здоровье и регулярности самостоятельных занятий. Полученные данные свидетельствуют о том, что формирование устойчивой мотивации является управляемым процессом и требует целостного системного подхода, выходящего за рамки традиционных учебных занятий. Результаты исследования могут быть использованы при проектировании учебных курсов и внеучебной деятельности в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: *самостоятельные занятия, физическая культура, студенты, мотивация, здоровый образ жизни, педагогические условия, цифровизация.*

Morozov M. V., Solovyova A. V.
Ural state medical university
Russia, Yekaterinburg

FORMING A STABLE MOTIVATION FOR INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS

Annotation. The article deals with the actual problem of the formation of stable motivation among students to engage in independent physical education. The modern educational paradigm focuses on the need to develop self-organization and a healthy lifestyle among young people, while statistical data indicate a decrease in the level of physical activity during the student years. The purpose of the study is to theoretically substantiate, develop and test a program for the formation of students' sustainable motivation for independent physical education.

The research used methods of theoretical analysis, questionnaires, testing, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. The results of the ascertaining stage of the experiment revealed a low level of internal motivation among the majority of students. The developed and implemented program, which

includes digitalization of the process, a personality-oriented approach and integration into the social environment, has shown its effectiveness. In the experimental group, there was a statistically significant increase in intrinsic motivation, the level of knowledge about health, and the regularity of self-study.

The data obtained indicate that the formation of sustainable motivation is a manageable process and requires a holistic systematic approach that goes beyond traditional training sessions. The research results can be used in the design of training courses and extracurricular activities in higher education institutions.

Keywords: *self-study, physical education, students, motivation, healthy lifestyle, pedagogical conditions, digitalization.*

Введение. Современная система высшего образования ориентирована не только на профессиональную подготовку специалистов, но и на формирование гармонично развитой, здоровой личности. Физическая культура представляет собой неотъемлемый компонент этой системы, выступая ключевым фактором в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи [1]. Однако, как показывают многочисленные исследования, объем обязательных аудиторных занятий по физической культуре (как правило, 4 часа в неделю на первых курсах) является недостаточным для компенсации дефицита двигательной активности и формирования устойчивых привычек [2].

В этой связи особую значимость приобретают самостоятельные занятия физической культурой, которые позволяют гибко интегрировать физическую активность в учебный график студента, учитывать его индивидуальные предпочтения и потребности. Проблема, однако, заключается в том, что у значительной части студентов отсутствует устойчивая внутренняя мотивация к подобной деятельности. Доминируют

внешние мотивы – получение зачета, избегание негативных последствий, – которые не способствуют длительной и регулярной активности после окончания вуза [3].

Таким образом, возникает противоречие между объективной необходимостью в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов и недостаточным уровнем их внутренней мотивации к ее систематическому осуществлению. Разрешение данного противоречия определяет проблему исследования: каковы педагогические условия эффективного формирования устойчивой мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой?

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и апробировать программу формирования устойчивой мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить исходный уровень мотивации и отношения к самостоятельным занятиям физической культурой у студентов.
3. Разработать и внедрить комплекс педагогических условий для формирования устойчивой мотивации.
4. Оценить эффективность предложенной программы.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» в течение 2024-2025 учебного года. В нем приняли участие 120 студентов 1-2 курсов (возраст 18-19 лет), которые были методом случайной выборки разделены на контрольную (КГ, n=60) и экспериментальную (ЭГ, n=60) группы.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме мотивации в сфере физической культуры.
2. Анкетирование. Для оценки типа мотивации использовалась адаптированная версия опросника «Шкала мотивации к занятиям физической активностью» (The Motivation for Physical Activities Measure - Revised).
3. Тестирование: для оценки уровня знаний о здоровье и основах самостоятельных тренировок применялся авторский тест из 20 вопросов.
4. Педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы.
5. Методы математической статистики (t-критерий Стьюдента для независимых и зависимых выборок, расчет достоверности различий при $p < 0,05$). Обработка данных проводилась с помощью программы SPSS Statistics 23.

Программа формирующего эксперимента в ЭГ была направлена на реализацию комплекса педагогических условий:

1. Цифровизация и геймификация: использование мобильных приложений для трекинга активности (Strava, Google Fit), создание чатов для взаимной поддержки, ведение электронных дневников тренировок, система бейджей и рейтингов за достижения.

2. Личностно-ориентированный подход: проведение входного тестирования функционального состояния и физической подготовленности; помощь в постановке индивидуальных SMART-целей (конкретных, измеримых, достижимых, релевантных, ограниченных во времени); предоставление выбора видов активности (например, силовые тренировки, йога, плавание, бег).

3. Формирование теоретической компетентности: проведение интерактивных семинаров по темам: «Основы построения самостоятельной тренировки», «Рациональное питание при физических нагрузках», «Самоконтроль и профилактика травматизма».

4. Социальная интеграция: организация мини-групп по интересам, проведение неформальных турниров и challenges (например, «Неделя ходьбы 10 000 шагов»), привлечение авторитетных старшекурсников как менторов.

В КГ учебный процесс осуществлялся в рамках традиционной программы без дополнительных вмешательств.

Результаты исследования. На констатирующем этапе не было выявлено достоверных различий между ЭГ и КГ по всем изучаемым параметрам ($p > 0,05$). Анализ мотивационной сферы показал, что только 25% студентов имели доминирующую внутреннюю мотивацию (удовольствие от процесса, ощущение достижения). У 63 % преобладали внешние мотивы (оценка, требования программы), а у 12 % был зафиксирован амотивационный профиль (отсутствие интереса и понимания смысла деятельности). Уровень знаний об основах ЗОЖ и методике самостоятельных занятий физической культурой был оценен как низкий (средний балл $52,4 \pm 6,7$ из 100 возможных).

После проведения формирующего эксперимента были получены следующие результаты.

Таблица 1 – Динамика мотивационных показателей в ЭГ и КГ (по итогам анкетирования, баллы)

Группа	Внутренняя мотивация (до)	Внутренняя мотивация (после)	Внешняя мотивация (до)	Внешняя мотивация (после)
ЭГ (n=60)	4.1 ± 0.8	$6.7 \pm 0.9^*$	6.3 ± 1.1	$4.5 \pm 0.7^*$
КГ (n=60)	4.2 ± 0.7	4.5 ± 0.8	6.2 ± 1.0	6.0 ± 0.9

– *различия внутри группы до и после эксперимента достоверны при $p < 0,05$

Как видно из таблицы 1, в ЭГ произошло статистически значимое увеличение показателей внутренней мотивации и снижение значимости внешних мотивов. В КГ значимых изменений не наблюдалось.

Таблица 2 – Динамика уровня знаний и отчетной регулярности самостоятельных занятий физической культурой

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента
Уровень знаний (баллы)	ЭГ	52.4 ± 6.7	85.2 ± 5.1*
	КГ	53.1 ± 7.2	57.8 ± 6.4
Регулярность самостоятельных занятий физической культурой (раз в неделю)	ЭГ	0.8 ± 0.5	2.9 ± 0.7*
	КГ	0.7 ± 0.6	1.1 ± 0.5

– *различия достоверны при $p < 0,05$

Результаты, представленные в таблице 2, демонстрируют высокую эффективность образовательного компонента программы. Студенты ЭГ стали значительно лучше разбираться в принципах организации тренировок, что повысило их уверенность и самостоятельность. Количество самостоятельных занятий в неделю в ЭГ возросло более чем в 3,5 раза, в то время как в КГ изменения были незначительными.

Обсуждение результатов. Полученные данные полностью подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что целенаправленное воздействие на мотивационную сферу студентов дает положительный эффект. Рост внутренней мотивации в ЭГ объясняется комплексным воздействием всех элементов программы:

1. Геймификация и цифровые инструменты внесли элемент соревновательности и новизны, что особенно значимо для поколения Z [4].

2. Личностно-ориентированный подход и возможность выбора позволили удовлетворить индивидуальные потребности студентов, повысив тем самым уровень их автономии и самоопределения, что является ключевым фактором в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [5].

3. Повышение теоретической компетентности снизило барьер входа для новичков и устранило страх ошибки, что является частой причиной амотивации [6].

4. Создание микросоциальных групп обеспечило поддержку и чувство сопричастности, реализовав потребность в связанности (relatedness).

Выводы исследования согласуются с работами отечественных авторов, подчеркивающих, что формирование мотивации – это не спонтанный, а педагогически управляемый процесс, требующий системности и учета современных реалий [7].

Выводы

1. Теоретический анализ подтвердил актуальность проблемы низкой мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и позволил выделить ключевые педагогические условия ее формирования: цифровизация, индивидуализация, теоретическая подготовка и социальное взаимодействие.

2. Результаты констатирующего эксперимента выявили преобладание внешней мотивации и низкий уровень знаний о методике самостоятельных занятий физической культурой среди студентов, что свидетельствует о недостаточности традиционного подхода.

3. Разработанная и внедренная программа, интегрирующая современные цифровые технологии, личностно-ориентированные и социальные методы, доказала свою высокую эффективность.

4. По итогам формирующего эксперимента в экспериментальной группе было зафиксировано достоверное увеличение внутренней мотивации, уровня теоретических знаний и регулярности самостоятельных занятий физической культурой по сравнению с контрольной группой.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предложенная программа может быть адаптирована и внедрена в образовательный процесс большинства высших учебных заведений для повышения эффективности учебной дисциплины «Физическая культура» и формирования у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева – М.: Теория и практика физической культуры, 2019. – 174 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – М.: КНОРУС, 2020. – 240 с.

3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 512 с.

4. Deterding, S. From game design elements to gamefulness: defining "gamification" / S. Deterding, D. Dixon, R. Khaled, L. Nacke // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments. – 2011. – P. 9–15. – DOI: 10.1145/2181037.2181040.

5. Deci, E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11, № 4. – P. 227–268. – DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.

6. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2020. – 275 с.

7. Лотоненко, А. В. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре и пути его формирования / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 58–60.

References

1. Lubysheva, L. I. Sports culture at school / L. I. Lubysheva, M.: Theory and Practice of Physical culture, 2019, 174 p.

2. Vilensky, M. Ya. Physical culture and a healthy lifestyle of a student: a textbook / M. Ya. Vilensky, A. G. Gorshkov – M.: KNORUS, 2020. – 240 p.

3. Ilyin, E. P. Motivation and motives / E. P. Ilyin. – St. Petersburg : Peter, 2018. 512 p.

4. Deterding, S. From game design elements to gamefulness: defining "gamification" / S. Deterding, D. Dixon, R. Khaled, L. Nacke // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments. – 2011. – P. 9–15. – DOI: 10.1145/2181037.2181040.

5. Deci, E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11, № 4. – P. 227–268. – DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.

6. Balsevich, V. K. Ontokinesiology of man / V. K. Balsevich. – Moscow : Theory and practice of physical culture, 2020. – 275 p. – DOI: 10.24411/2541-8740-2020-10001.

7. Lotonenko, A.V. Motivation and value attitude of students to physical culture and ways of its formation / A.V. Lotonenko, E. A. Stebletsov // Theory and practice of physical culture. – 2021. – No. 3. – pp. 58-60. – DOI: 10.24411/2541-8740-2021-1-58-60.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Морозов Михаил Владимирович

– доцент кафедры «Физической культуры» Уральского Государственного Медицинского Университета, РФ, г. Екатеринбург, Репина 3; Email:artmoroz2008@rambler.ru

Соловьева Ангелина Вячеславовна

– Студентка 5 курса стоматологического факультета Уральского Государственного Медицинского Университета РФ, г. Екатеринбург Email: lina.miass@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Mikhail V. Morozov

–Associate Professor of the Department of Physical Education, Ural State Medical University, Russian Federation, Yekaterinburg, Repina 3; Email: artmoroz2008@rambler.ru

Angelina V. Solovyeva

– 5th year student of the Faculty of Dentistry, Ural State Medical University, Russian Federation, Yekaterinburg Email: lina.miass@mail.ru