

УДК 796

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ
ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

Джалилов А.Э., студент гр. 0465-052, V курс,
ПсковГУ, институт права, экономики и управления

Введение

Актуальность исследования проблем развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи обусловлена рядом противоречий современного этапа развития высшего образования. С одной стороны, наблюдается устойчивое ухудшение состояния здоровья студентов: по данным Министерства здравоохранения РФ, за последние пять лет доля практически здоровых студентов первого курса снизилась с 42% до 29%, а к окончанию вуза этот показатель сокращается до 15–17% [1, с. 112]. С другой стороны, цифровая трансформация образования, выражающаяся в массовом внедрении дистанционных технологий, гибридных форматов обучения и увеличения времени экранной активности, создает дополнительные риски гиподинамии и снижения физической активности молодежи.

Парадоксальность текущей ситуации заключается в том, что при формальном увеличении доступности информации о здоровом образе жизни и фитнес-технологиях (мобильные приложения, онлайн-тренировки, блоги спортсменов) реальная вовлеченность студентов в систематические занятия физической культурой остается на низком уровне. По данным ВЦИОМ, регулярно занимаются спортом лишь 24% российской молодежи в возрасте 18–24 лет [2]. Это позволяет говорить о наличии глубинного ценностно-мотивационного кризиса, преодоление которого требует пересмотра традиционных подходов к организации физического воспитания в вузе.

Цель настоящего исследования – выявить факторы, определяющие мотивацию студентов к физкультурно-спортивной деятельности в условиях цифровой трансформации образования, и обосновать педагогические условия ее формирования.

**Теоретико-методологические основы исследования мотивации
студентов к физкультурно-спортивной деятельности**

В современной психолого-педагогической науке мотивация рассматривается как системообразующий фактор любой деятельности, включая физкультурно-спортивную. Применительно к студенческому возрасту (период поздней юности – ранней взрослости) мотивация занятий физической культурой имеет специфические особенности, связанные с завершением профессионального самоопределения, формированием ценностных ориентаций и жизненных стратегий.

Анализ научной литературы позволяет выделить несколько групп мотивов, побуждающих студентов к физкультурно-спортивной активности:

1. Оздоровительные (укрепление здоровья, профилактика заболеваний);
2. эстетические (коррекция телосложения, улучшение внешности);
3. коммуникативные (общение, принадлежность к референтной группе);
4. соревновательные (достижение, самоутверждение);
5. профессионально-прикладные (формирование качеств, значимых для будущей профессии);
6. рекреативные (отдых, снятие стресса) [3, с. 88].

Однако, как показывают исследования последних лет, традиционная структура мотивации претерпевает существенные изменения под влиянием цифровой социализации. Современные студенты – представители поколения Z – имеют иной тип восприятия информации и организации деятельности. Для них характерны: клиповое мышление, ориентация на быстрый результат, предпочтение визуального контента, привычка к геймификации [4, с. 204]. Традиционные формы занятий физической культурой (нормативный подход, академическая форма проведения, строгая регламентация) вступают в противоречие с когнитивными и поведенческими паттернами современных студентов, что приводит к снижению внутренней мотивации и формальному отношению к дисциплине.

Эмпирическое исследование мотивационных установок студентов к занятиям физической культурой

С целью выявления реального состояния мотивационной сферы студентов к физкультурно-спортивной деятельности нами было проведено эмпирическое исследование на базе Воронежского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова. В исследовании приняли участие 128 студентов 1–3 курсов различных направлений подготовки. Использовались следующие методы: анкетирование (авторская анкета), методика диагностики мотивации спортивной деятельности В.И. Тропникова, анализ успеваемости по дисциплине «Физическая культура».

Результаты анкетирования показали, что лишь 18,7% респондентов регулярно занимаются физической культурой во внеучебное время (не менее 3 раз в неделю). 41,4% студентов посещают только обязательные учебные занятия, 23,5% занимаются эпизодически, 16,4% фактически не вовлечены в физкультурно-спортивную деятельность. При этом 89,1% опрошенных согласны с утверждением, что «физическая культура полезна для здоровья», что свидетельствует о разрыве между когнитивным и поведенческим компонентами отношения к физической активности.

Анализ мотивационной структуры (рис. 1) позволил выявить доминирование гедонистических и эстетических мотивов над оздоровительными и профессионально-прикладными.

Таблица 1 – Иерархия мотивов занятий физической культурой у студентов (ранжирование)

Мотивы	Ранг	Доля выбравших, %
Улучшение фигуры, внешнего вида	1	76,6
Снятие стресса, отдых	2	68,7
Получение положительных эмоций	3	59,4
Укрепление здоровья	4	51,6
Общение с друзьями	5	43,0
Получение зачета	6	37,5
Развитие волевых качеств	7	21,9
Подготовка к будущей профессии	8	14,8

Обращает на себя внимание низкий рейтинг профессионально-прикладных мотивов (лишь 14,8% студентов связывают физическую культуру с будущей трудовой деятельностью). Это свидетельствует о недостаточной реализации прикладной направленности физического воспитания в вузе. Также установлено, что 37,5% респондентов рассматривают физическую культуру преимущественно как зачетную единицу, что указывает на преобладание внешней (экстринсивной) мотивации.

Качественный анализ открытых вопросов анкеты позволил выделить ключевые факторы, снижающие мотивацию студентов к занятиям:

1. Однообразие содержания занятий (отметили 67,2%);
2. ориентация на нормативы, а не на индивидуальный прогресс (58,6%);
3. отсутствие свободы выбора видов двигательной активности (52,3%);
4. некомфортная психологическая атмосфера, страх публичной неудачи (41,4%);
5. несоответствие содержания занятий современным фитнес-трендам (39,1%).

Педагогические условия формирования устойчивой мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности

Полученные эмпирические данные позволяют обосновать комплекс педагогических условий, направленных на формирование позитивной мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях цифровой трансформации.

Традиционная унифицированная программа физического воспитания, ориентированная на усредненного студента и жесткие контрольные нормативы, не учитывает разнообразие интересов, физических возможностей и индивидуальных целей обучающихся. Необходим переход к полисубъектной модели, предполагающей право студента на выбор видов спорта или систем физических упражнений в рамках вариативной части программы. Как показало исследование С.А. Дорошенко, внедрение модульной системы (спортивные игры, фитнес, единоборства, плавание, ОФП) позволяет повысить посещаемость занятий на 27% и улучшить эмоциональный фон [5, с. 113].

Цифровая среда должна стать не конкурентом, а ресурсом физического воспитания. Перспективными направлениями выступают:

1. Использование мобильных приложений и фитнес-трекеров для самоконтроля и визуализации результатов;
2. внедрение элементов геймификации (рейтинги, бейджи, уровни сложности);
3. создание цифровых портфолио физического развития студента;
4. организация смешанных форматов (очные занятия + онлайн-курсы по теории и методике физической культуры).

Важно подчеркнуть, что цифровые инструменты должны выполнять вспомогательную, мотивирующую функцию, не подменяя живую двигательную активность.

Преодоление разрыва между содержанием дисциплины и будущей профессиональной деятельностью выпускников является значимым резервом повышения мотивации. Для экономических специальностей целесообразно делать акцент на развитие статической выносливости, профилактику гиподинамии и офисных заболеваний; для IT-специалистов – на компенсацию последствий длительной статической нагрузки, развитие тонкой моторики, стрессоустойчивость; для педагогических направлений – на психофизическую регуляцию, голосовую выносливость. Такая дифференциация делает физическую культуру личностно значимой и профессионально необходимой.

Критериально-ориентированная система оценки (выполнение нормативов) должна быть дополнена личностно-ориентированной, фиксирующей индивидуальную динамику физической подготовленности, систематичность занятий, сформированность навыков здорового образа жизни. Снятие «нормативного стресса» способствует формированию внутренней мотивации, снижает тревожность и повышает удовлетворенность занятиями.

Заключение

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

Проблема развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи имеет ярко выраженный мотивационный аспект. При высоком уровне декларируемого признания ценности здоровья и физической

активности реальная вовлеченность студентов в систематические занятия остается низкой.

Мотивационная структура современных студентов характеризуется доминированием гедонистических, эстетических и коммуникативных мотивов при недооценке оздоровительной и профессионально-прикладной значимости физической культуры. Существенная доля студентов (более трети) руководствуется внешней мотивацией получения зачета, что свидетельствует о формальном отношении к дисциплине.

Ключевыми барьерами, снижающими мотивацию, выступают: однообразие содержания занятий, ориентация на унифицированные нормативы без учета индивидуальных особенностей, отсутствие свободы выбора, несоответствие современным фитнес-трендам, психологический дискомфорт.

Преодоление сложившейся ситуации требует реализации комплекса педагогических условий: индивидуализации содержания на основе модульного подхода, разумной интеграции цифровых технологий и геймификации, усиления профессионально-прикладной направленности, гуманизации контрольно-оценочных процедур.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и апробацию конкретных методик формирования мотивации с учетом профиля подготовки студентов, а также на изучение возможностей цифровой среды в пропаганде физической культуры и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Айзман, Р.И. Здоровье студентов и факторы его формирующие / Р.И. Айзман, Н.И. Айзман // Медицина и образование в Сибири. – 2023. – № 4. – С. 110–118.
2. ВЦИОМ. Спорт и здоровый образ жизни: мониторинг [Электронный ресурс]. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-i-zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring> (дата обращения: 10.02.2026).
3. Горская, И.Ю. Мотивационные основы физкультурно-спортивной деятельности студентов / И.Ю. Горская, Л.А. Сущенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 2. – С. 86–92.
4. Добринская, Д.Е. Цифровое общество: социологические измерения / Д.Е. Добринская. – М.: ИС РАН, 2024. – 312 с.
5. Дорошенко, С.А. Модульная технология организации занятий по физической культуре в вузе / С.А. Дорошенко // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 1. – С. 112–115.
6. Ильин, Е.П. Психология спорта: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2023. – 352 с.
7. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры, 2024. – 208 с.

8. Якимович, В.С. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: состояние и перспективы / В.С. Якимович // Физическое воспитание студентов. – 2025. – Т. 29. – № 3. – С. 45–52.