

УДК 796.011.3

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ
СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Жегулин А.И.¹, кандидат экономических наук, полковник полиции, доцент
кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной
подготовки

Перескоков И.Е.², старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры
физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки

^{1,2}Московский ордена Почета университет МВД России имени В.Я. Кикотя
г. Москва

Аннотация. В данной статье рассматривается комплекс современных подходов, направленных на преодоление кризиса мотивации студентов к занятиям по физической подготовке. Анализируются ключевые причины низкой вовлеченности, связанные с несоответствием традиционной нормативной модели ценностям поколения «Z» и поколения «Альфа». Основное внимание уделяется практическим механизмам и технологиям, которые могут трансформировать учебный процесс.

Ключевые слова. Мотивация, студенты, физическая подготовка, инновационные подходы, цифровизация, обучение, преподаватель, спорт.

В условиях цифровой трансформации и стремительного изменения образа жизни современного студента, традиционная система физической подготовки в вузах сталкивается с парадоксом. С одной стороны, ценность здоровья, физического и ментального благополучия осознается как никогда остро. С другой - обязательные пары физической подготовки воспринимаются студентами как рутинная повинность, вызывающая не интерес, а сопротивление. Сложившийся диссонанс между огромным потенциалом физической культуры для развития личности и ее низкой субъективной привлекательностью для молодежи указывает на системный кризис мотивации.

Корень данной проблемы лежит в растущем разрыве между классической нормативной моделью преподавания, ориентированной на выполнение стандартов, и ценностями новых поколений - «Z» и «Альфа», для которого ключевыми являются персонализация, геймификация, автономная и немедленная обратная связь. Традиционный подход, опирающийся на принцип «обязаловки», все чаще дает обратный эффект, формируя у студентов устойчивую негативную ассоциацию с любой организованной физической активностью.

¹ © Жегулин А.И., 2026.

² © Перескоков И.Е., 2026.

В этой связи поиск и внедрение инновационных подходов к повышению мотивации перестает быть просто педагогическим экспериментом, а становится стратегической необходимостью. Речь идет не об отмене физической подготовки, а о ее качественной трансформации - от дисциплинарного контроля к осознанному вовлечению, от унификации к персонализации, от формального выполнения норматива к формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни [1].

Повышение мотивации требует системного пересмотра содержания, формата и философии преподавания физической подготовки. Инновационные подходы можно сгруппировать в несколько ключевых направлений, каждое из которых апеллирует к разным аспектам вовлеченности современного студента

1. Технологическая интеграция и геймификация: цифровой язык вовлечения

Это направление использует привычные студентам цифровые инструменты для трансформации тренировочного процесса в интерактивный и измеримый опыт.

- Персональная цифровая аналитика. Использование фитнес-браслетов, смарт-часов и специализированных приложений (Google Fit, Фитнес, Adidas running) позволяет сменить фокус с внешней оценки на самопознание и самоуправление.

- Геймификация-игровой механизм. Внедрение элементов игры в учебный процесс. Применение системы баллов и уровней: выполнение заданий приносит очки, которые ведут к повышению «уровня» подготовленности.

- Виртуальная и дополнительная реальность (VR/AR). Эти технологии предлагают «бегство от рутины» и создают уникальные тренировочные среды. Занятие на велотренажере превращаются в гонку по Альпам в VR, а разминка или освоение упражнений с AR-инструктором, проецируемым в зале, воспринимается как увлекательный.

2. Персонализация и свобода выбора: от единого стандарта к индивидуальной траектории [3].

Ключевой принцип современного образования-учет индивидуальных запросов- применим и к физической подготовке.

- «Конструктор» образовательных модулей. Студенту предлагается в рамках учебного плана выбрать один из различных вариантов занятий: не просто «секцию», а функциональный тренинг, кроссфит, плавание, спортивное ориентирование, танцы, единоборства. Это превращает обязательную рутину в осознанный выбор, основанный на интересе.

- Ориентированный подход. (Wellness) Смещение акцента развития чисто физических качеств (сила, скорость) с комплексным благополучием (ментальное здоровье, правильное питание, отказ от вредных привычек). Занятия могут включать элементы дыхательных практик, правильного спортивного питания и восстановления. Это отвечает запросу поколения Z на работу не только с телом, но и ментальным здоровьем.

- Адаптивные и проективные форматы. Это новая возможность для студентов разрабатывать и защищать персональный фитнес-проект: подготовка конкретного старта реабилитационной программы или участие в создании обучающих роликов по ЗОЖ, как альтернатива стандартным занятиям [2].

3. Социальное и событийное вовлечение.

Мотивация усиливается через чувство принадлежности к сообществу и участия в значимых событиях.

- Внутривузовские и межвузовские челленджи. Организация командных соревнований между факультетами или вузами через общие платформы по подсчету шагов, километров бега и т.д. Это объединяет, создаёт азарт и корпоративный дух.

- Формирование спортивных сообществ. Создание тематических чатов, групп в социальных сетях, клубов по интересам. Роль преподавателя здесь- модератор и вдохновитель, а не контролер.

В рамках исследования для оценки текущего состояния и выявления потенциала внедрения инноваций в занятия по физической подготовке был проведен анонимный опрос среди курсантов (77 человек). Цель опроса- диагностика преобладающих типов мотивации, отношения к традиционной системе и восприимчивости к новым подходам. (Приложение 1)

Полученные данные эмпирически подтверждают необходимость перехода к мотивационной модели, синтезирующей инновационные методы с глубокой профессионализацией содержания физической подготовки. Для курсантской аудитории инновации должны работать не на развлечение, а на повышение воспринимаемой цели занятий для будущей службы.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что преодоление кризиса мотивации студентов к занятиям физической подготовки не в ужесточении нормативных требований, а в глубокой трансформации самой образовательной парадигмы. Инновационные подходы, рассмотренные в статье — это не разрозненный набор технологических «гаджетов», а целостная система, переориентирующая физическое образование с внешнего контроля на внутреннее пробуждение, с унификации на персонализацию, с формального выполнения- на осознанную практику благополучия [5].

Ключевой вывод заключается в том, что устойчивая мотивация формируется на пресечении нескольких стратегий: цифровизации, создающей понятную и измеримую среду для саморазвития; персонализации, предоставляющей студенту автономию и право выбора; социального вовлечения, стоящего поддерживающее сообщество; и, наконец, кардинального изменения роли преподавателя, который становится наставником и архитектором мотивирующей среды.

Внедрение этих подходов знаменует переход от устаревшей «физкультурно-нормативной» модели к современной ориентированной парадигме. В ее центре находится не абстрактный норматив, а конкретный студент с его целями, интересами и психофизиологическими особенностями.

В этой парадигме физическая подготовка перестает быть изолированной дисциплиной и становится интегральной частью культуры здорового и эффективного образа жизни, навыком, критически важным для успеха в любой профессиональной сфере.

Однако реализация данной трансформации требует преодоления системных барьеров: необходимости переподготовки педагогических кадров, модернизации инфраструктуры, разработки гибких учебных планов и, что особенно важно, пересмотра самой философии оценивания [4]. Успех будет определяться не единичными экспериментами, а готовностью образовательных институций к последовательной и комплексной модернизации процесса физического воспитания.

Таким образом, будущее мотивации студентов к физической подготовке видится в создании гибкой и технологически обогащенной образовательной экосистемы. В такой системе занятия физической подготовке естественным образом эволюционируют из обязательной рутины в ресурсную и востребованную практику, способствующую не только укреплению здоровья, но и формированию ответственной, дисциплинированной и гармонично развитой личности, готовой к вызовам современного мира.

Список литературы:

1. Воронова Е.В. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре: диагностика и управление / Е.В. Воронова -М.: Советский спорт, 2015- С. 180
2. Герасимов А.С., Кубышкина Т.В. Геймификация как инструмент повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой в цифровой образовательной среде// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021-№5.-С. 72-74.
3. Козлов С.А., Смирнова, Е.В. Влияние мобильных приложений виртуальной реальности на интерес студентов к освоению технических элементов спортивных игр // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта.- 2024.-№2 (216).-С. 145-149.
4. Якунин В.А., Федоров А.И. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в учебном процессе по физической культуре в вузе/ В.А. Якунин, А.И. Федоров // Теория и практика физической культуры. -2020.- №8.- С. 18-20
5. Hamari J., Koivisto J., Sarsa H. Does Gamification Work - A Literature Review of Empirical Studies in Gamification // Proceedings of the 47th Hawaii International Conference in System Sciences (HICSS).-2023.-P.3025-3034.

(Приложение 1)

№	Вопрос	Варианты	Результаты	Ключевой вывод
1	Какая ваша основная мотивация заниматься физической подготовкой?	А) это моя обязанность Б) для получения хороших оценок В) для улучшения своих собственных результатов Г) для прохождения дальнейшей службы в органах МВД	- 28% -52% -16% -4%	Основной мотивацией для занятия физической подготовкой курсантами является получение хороших оценок.
2	Насколько вам интересен текущий формат занятий?	А) Совсем не интересно Б) нейтрально В) интересно Г) очень интересно	- 2% -68% -30% -0%	Большинство курсантов относятся нейтрально к текущему формату занятий физической подготовкой.
3	Что вам наименее нравится в текущих занятиях?	А) Жесткая регламентация, однообразие Б) Акцент на сдаче нормативов В) Не вижу личной практической пользы Г) Все нравится	-58% -22% -20; -10%	Жесткая регламентация и однообразие являются блоком в стремлении курсантов заниматься физической подготовкой
4	Как вы относитесь к внедрению фитнес-трекеров для учета активности?	А) положительно Б) нейтрально Г) отрицательно	- 70% -25% -5%	Курсанты положительно настроены на внедрение инновационных технологий в физический процесс

5	Важна ли для вас возможность выбора типа нагрузки и вида занятий?	А) важно Б) желательно В) не важно	-88% -12% -0%	Для курсантов важно право выбора типа их нагрузки и типа занятий.
---	---	--	---------------------	---