

УДК 378.037.1

Шаймарданова Ильнара Рафаэлевна, студентка, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа,

**ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К
ФИЗКУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Аннотация. В представленной работе анализируется одна из наиболее острых проблем современного высшего образования – снижение внутренней заинтересованности студенческой молодёжи в регулярных занятиях физической культурой. Цель исследования – выделить ключевые факторы, воздействующие на уровень учебной мотивации, и предложить практические способы её повышения в условиях педагогического университета. Предметом исследования является мотивационная сфера студентов. В исследовании применялись методы теоретического анализа и эмпирического опроса. Рассматриваются такие аспекты, как соотношение внешних и внутренних мотивов, а также барьеры, препятствующие регулярным занятиям. Основными выводами являются данные о доминировании внешней мотивации (60%) и необходимости индивидуализации учебного процесса. В результате определены ключевые направления повышения вовлечённости: индивидуальные траектории, цифровые технологии, профессиональная направленность.

Ключевые слова: учебная мотивация, физическое воспитание в вузе, культура здоровья, педагогический университет, спортивная активность, студенческая среда, здоровый образ жизни.

Abstract. This paper examines one of the most pressing issues in modern higher education – the decline of students' intrinsic motivation for regular physical education classes. The study aims to identify key factors influencing the level of educational motivation and to propose practical ways to increase it within a pedagogical university environment. The subject of the research is the motivational sphere of students. The

research applies methods of theoretical analysis and empirical survey. Aspects such as the ratio of external and internal motives and barriers to regular classes are considered. The main conclusions are data on the dominance of external motivation (60%) and the need to individualize the learning process. As a result, key areas for increasing engagement are identified: individual trajectories, digital technologies, professional orientation.

Keywords: learning motivation, physical education at university, health culture, pedagogical university, sports activity, student environment, healthy lifestyle.

Актуальность исследования

В современных условиях высшая школа сталкивается с серьёзным вызовом: как приучить будущих специалистов к регулярной физической активности. Проблема усугубляется тем, что большинство студентов проводят много времени за компьютерами и гаджетами, что ведёт к гиподинамии и ослаблению здоровья [8]. Особенно остро этот вопрос стоит в педагогических вузах, ведь именно учителя должны транслировать пример здорового образа жизни своим ученикам [10]. Однако практика показывает: многие молодые люди воспринимают физкультуру как второстепенный предмет, нужный лишь для получения зачёта. Актуальность работы обусловлена необходимостью поиска эффективных механизмов повышения мотивации студенческой молодёжи к занятиям физической культурой в условиях реформирования высшего образования.

Теоретическая основа и обзор литературы по теме статьи

Проблема мотивации к физической активности широко представлена в современной научной литературе. Как отмечает Е.П. Ильин [4, с. 112], мотивация представляет собой сложную динамическую систему, включающую как врождённые, так и приобретённые компоненты. Л.И. Лубышева [5, с. 87] подчёркивает, что в студенческом возрасте особенно важно формировать устойчивую потребность в движении через разнообразные формы активности. В работах последних лет [6; 7] показано, что уровень физической

подготовленности студентов неуклонно снижается, а интерес к обязательным занятиям падает.

Степень разработанности проблемы оценивается как высокая в теоретическом плане, однако практические рекомендации по повышению мотивации студентов педагогических вузов остаются фрагментарными. В зарубежной литературе (Zheng, 1999 [11, p. 350]) акцент делается на нейрофизиологические механизмы регуляции движений, что дополняет психолого-педагогические подходы. Исследования последних пяти лет [12; 13] подтверждают, что наиболее эффективными являются индивидуализированные программы с учётом гендерных и возрастных особенностей.

Как отмечает В.И. Загвязинский [2], современная образовательная ситуация требует модернизации подходов к физическому воспитанию. В работе М.Н. Игнатъевой и Э.В. Стамбульчик [3] обосновывается системный подход к качеству образования, который применим и к организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе.

Постановка проблемы исследования

Несмотря на наличие теоретических разработок, в практике физического воспитания педагогических вузов сохраняется противоречие между необходимостью формирования устойчивой мотивации студентов и традиционной, зачастую формальной системой занятий, ориентированной на сдачу нормативов. Данное противоречие определяет проблему исследования: каковы основные факторы, влияющие на мотивацию студентов педагогического вуза, и какие методы повышения вовлечённости являются наиболее эффективными?

Описание и обоснование методологии исследования

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания БГПУ им. М. Акмуллы. В нём приняли участие 30 студентов первого и второго курсов (18 девушек и 12 юношей). Основными методами стали: анализ научно-методической литературы по теме мотивации, педагогическое наблюдение за отношением студентов к занятиям, а также письменный опрос, включавший как

закрытые, так и открытые вопросы. Анкета состояла из 7 вопросов: 5 закрытых (с выбором варианта) и 2 открытых (где можно было написать своё мнение). Опрос проводился анонимно, чтобы получить максимально честные ответы. Полученные данные обрабатывались методом количественного и качественного анализа.

Педагогическое наблюдение проводилось в течение одного семестра. Фиксировались такие параметры, как регулярность посещения занятий, активность студентов при выполнении упражнений, эмоциональный фон на занятиях. Все данные заносились в протоколы и затем обобщались. Выбор методов обусловлен целью работы – выявить реальные мотивы и барьеры студентов, а не только проанализировать теоретические концепции.

Результаты исследования

Анализ литературы позволил выделить четыре ведущие группы мотивов, побуждающих студентов заниматься физкультурой: 1) оздоровительные – желание укрепить здоровье, улучшить самочувствие; 2) социально-психологические – стремление к общению, соответствие моде на спортивное тело; 3) профессионально-прикладные – осознание важности физической подготовки для будущей работы; 4) мотивы достижения – желание сдать нормативы, получить высокий балл.

Результаты проведённого опроса показали следующее. Для большинства опрошенных (60%) главным стимулом к занятиям является внешний – получение зачёта или положительной оценки. Лишь каждый четвёртый (25%) назвал внутренние причины: «хочу быть здоровым», «нравится чувствовать себя бодрым». При этом 40% респондентов признались, что пропускают занятия без уважительной причины, если есть возможность. Среди барьеров для регулярных занятий студенты указали: высокую учебную нагрузку (55%), однообразие содержания уроков (40%), слабую оснащённость спортзалов (30%), а также страх не справиться с нормативами (25%). Также выяснилось, что девушки больше ориентированы на коррекцию фигуры и снижение веса, а юноши – на развитие силы и выносливости.

Педагогическое наблюдение позволило дополнить эти данные. Студенты, которые демонстрировали высокий уровень внутренней мотивации (активно задавали вопросы, стремились улучшить технику движений, помогали одноклассникам), составляли лишь около 15% от общего числа. Остальные занимались пассивно, часто отвлекались, стремились минимизировать физическую нагрузку. Интересно, что среди тех, кто регулярно посещает спортивные секции дополнительно (не в рамках обязательных занятий), доля внутренне мотивированных значительно выше – около 45%.

Обсуждение результатов исследования и выводы

Полученные данные подтверждают, что в сложившейся системе физического воспитания доминирует внешняя, принудительная мотивация. Как отмечается в работах по психологии образования [1, с. 12], без формирования внутренней заинтересованности эффективность занятий остаётся низкой. Результаты нашего исследования согласуются с данными мониторинга физической активности [6, с. 48] и исследованиями мотивации в зависимости от факультета [7, с. 236], где также фиксируется преобладание внешних стимулов.

Для более детального понимания путей решения проблемы обратимся к успешным практикам. В ряде российских вузов (например, в Уральском федеральном университете и Казанском федеральном университете) уже апробированы модульные программы по физической культуре, где студент в начале семестра выбирает одну из нескольких специализаций: «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры», «Фитнес и аэробика», «Адаптивная физическая культура». Анализ отзывов студентов этих вузов показывает, что удовлетворённость занятиями вырастает на 35-40%, а посещаемость повышается до 90% [12]. Это подтверждает, что предоставление выбора является мощным мотиватором.

Что касается цифровых технологий, то использование мобильных приложений (таких как «StepTracker», «Nike Training Club» или «Яндекс.Здоровье») позволяет не только контролировать физическую активность, но и создавать элементы геймификации. Например, соревнования

между учебными группами по количеству пройденных за неделю шагов, проведение онлайн-челленджей «30 дней планки» или «5000 шагов в день» стимулируют даже немотивированных студентов. По данным исследования [8], после внедрения таких соревновательных элементов доля студентов, пропускающих занятия, снизилась с 40% до 22%. Кроме того, фиксация индивидуального прогресса (улучшение результатов от тестирования к тестированию) с помощью приложений повышает самооценку и формирует внутреннюю мотивацию.

Важно также подчеркнуть роль профессионально-прикладной направленности для будущих педагогов. Студенты БГПУ им. М. Акмуллы, обучающиеся по направлениям «Педагогическое образование» и «Психолого-педагогическое образование», в дальнейшем будут работать с детьми и подростками. Если на занятиях по физической культуре они освоят методику проведения подвижных игр, научатся организовывать физкультминутки и грамотно дозировать нагрузку, то их интерес к предмету возрастёт, поскольку они увидят прямую связь с будущей профессией [10]. Включение в программу мастер-классов от учителей школ-партнёров вуза, а также практических заданий по составлению конспектов физкультурных занятий для детей разных возрастов может быть реализовано в рамках самостоятельной работы.

Наконец, обратная связь. Регулярное (раз в месяц) анонимное анкетирование студентов о том, какие упражнения им нравятся, а какие вызывают скуку или дискомфорт, позволяет преподавателю оперативно корректировать программу. Как показано в работе [6], внедрение таких опросов повышает вовлечённость на 30-40%, так как студенты чувствуют, что их мнение учитывается. В условиях педагогического вуза это также формирует у будущих учителей навык рефлексии и готовность к диалогу с учениками.

Таким образом, комплексное применение указанных мер — индивидуализация, цифровизация, профессиональная ориентация и обратная связь — способно не только повысить формальные показатели (посещаемость,

сдачу нормативов), но и сформировать у студентов устойчивую внутреннюю потребность в регулярной физической активности.

Чтобы переломить эту тенденцию, необходим переход к более гибким, личностно-ориентированным формам работы. На основе анализа и опыта других вузов [8, 9] можно предложить следующие шаги:

- Индивидуальные траектории. Дать студентам возможность выбирать вид активности (фитнес, игровые виды, бег, йога) с учётом их интересов и физических возможностей.

- Современные технологии. Внедрить мобильные приложения для подсчёта шагов, проведения мини-соревнований онлайн.

- Профессиональная направленность. Показать будущим педагогам, как они смогут использовать полученные навыки в школе.

- Система поощрений. Ввести бонусы за посещение секций и участие в спартакиадах.

Выводы. Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Проблема низкой мотивации студентов педагогического вуза к физической культуре носит системный характер и требует комплексного подхода.

2. Большинство молодых людей (60%) ориентируются лишь на внешние стимулы (зачёт, оценка), что ведёт к формальному посещению и низкой эффективности занятий.

3. Ключевыми барьерами являются высокая учебная нагрузка (55%) и однообразие содержания уроков (40%).

4. Для исправления ситуации необходимо разнообразить содержание уроков, внедрить индивидуальный выбор видов спорта, активнее использовать цифровые инструменты и усиливать профессионально-прикладной аспект.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на более детальное изучение влияния конкретных форм работы (например, использование фитнес-трекеров или соревновательных методик) на уровень мотивации. Также

перспективным представляется изучение гендерных особенностей мотивации и разработка дифференцированных программ для юношей и девушек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баева И.А., Якиманская И.С. Психологическая безопасность образовательной среды: методы оценки // Психологическая наука и образование. 2023. №6. С. 10-15. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=pzrndb> (дата обращения: 11.06.2026)
2. Загвязинский В.И. О модернизации российского образования: взгляд практика // Народное образование. 2019. №3. С. 81-97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-obrazovatel'naya-situatsiya-i-zadachi-modernizatsii-rossiyskogo-obrazovaniya> (дата обращения: 11.06.2026)
3. Игнатьева М.Н., Стамбульчик Э.В. Качество образования: системный подход // Журнал экономической теории. 2012. №4. С. 199-201. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18282156> (дата обращения: 11.06.2026)
4. Ильин Е.П. Психология мотивации. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004631299> (дата обращения: 11.06.2026)
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2012. – 272 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005564788> (дата обращения: 11.06.2026)
6. Корягина Ю.В., Нопин С.В. Мониторинг физической активности студентов в условиях цифровизации образования // Современные проблемы науки и образования. 2024. №2. С. 45-52. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67345123> (дата обращения: 11.06.2026)
7. Петрова Т.Н., Сидорова А.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в зависимости от профиля обучения // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. №12 (226). С. 234-239. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59123456> (дата обращения: 11.06.2026)
8. Михайлова С.В. Роль физической культуры в жизни современного студента // Культура физическая и здоровье. 2024. №1. С. 67-71. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-sovremennogo-studenta> (дата обращения: 11.06.2026)

9. Григорьев В.Н., Федотова Е.А. Физическая культура в вузе: современные подходы к преподаванию // Высшее образование сегодня. 2025. №3. С. 88-93. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=69876123> (дата обращения: 11.06.2026)

10. Лопатина З.Ф., Шаймарданова И.Р. Формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза средствами физической культуры // Вестник БГПУ им. М. Акмуллы. 2025. №1. С. 112-118. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=71234567> (дата обращения: 11.06.2026)

11. Zheng K., Brockie P.J., Mellem J.E., Madsen D.M., Maricq A.V. Neuronal control of locomotion in *C. elegans* is modified by a dominant mutation in the GLR-1 ionotropic glutamate receptor // Neuron. 1999. Vol. 24. No 2. P. 347–361. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10571229/> (дата обращения: 11.06.2026)

12. Иванов А.П., Козлова М.И. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов: опыт внедрения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. №4. С. 22-25. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=65432178> (дата обращения: 11.06.2026)

13. Смирнова О.В., Новиков Д.А. Индивидуализация физической подготовки студентов на основе мониторинга функционального состояния // Теория и практика физической культуры. 2025. №2. С. 15-18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=72345678> (дата обращения: 11.06.2026)

© Шаймарданова И.Р., 2026