(cc) BY

Петкевич Вероника Николаевна
студентка
Научный руководитель
Власенко Светлана Юрьевна
магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровская область

DOI 10.31483/r-152494

ЦИФРОВАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация*: в статье рассматривается вопрос влияния цифровой среды на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом. На основе теории самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан) и концепции самоэффективности (А. Бандура) проанализированы 3 основных фактора: онлайн-платформы и видеотренировки, фитнес-приложения, геймификация. Для каждого цифрового фактора выявлены механизмы влияния на базовые психологические потребности (автономия, компетентность, связанность), потенциал для применения в учебной среде и возможные негативные эффекты.*

Ключевые слова*: цифровая среда, студенты, физкультура, мотивация.*

В наше время цифровые технологии очень быстро развиваются и глубоко входят в жизнь каждого человека. Особенно это касается молодых людей, в том числе студентов. Каждый день они используют смартфоны, приложения, социальные сети, которые помогают в учебе, общении и отдыхе. Однако здесь появляется важный вопрос: как всё это влияет на желание студентов заниматься физкультурой и спортом? Ведь из-за постоянного использования гаджетов студенты могут меньше двигаться, больше сидеть за компьютером, заменять реальную активность просто просмотром спортивных видео.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Всплывает противоречие между потенциалом цифровой среды и отсутствием однозначных данных о том, как именно она влияет на физическую активность студентов.

Зачастую в учебных учреждениях не используют технологии на занятиях, которые бы правда помогали заинтересовать студентов в занятии физкультурой, но не отвлекали и не наносили вреда. Поэтому является важным изучить цифровую среду как фактор мотивации к физкультуре и обеспечить доступность для студентов как на занятиях, так и вне.

Целью данной статьи является выявление и анализ влияния цифровых факторов (онлайн-платформ, приложений, геймификации) на мотивацию студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретической основой для такого анализа выступают устоявшиеся психологические концепции мотивации. К ним относятся, в частности, теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, акцентирующая роль базовых психологических потребностей, и концепция самоэффективности А. Бандуры, фокусирующаяся на роли личностных убеждений в своих силах. Применяя теории к цифровым технологиям, мы получаем схему для анализа того, как цифровая среда может мотивировать студентов [1; 3].

Она стала неотъемлемой частью современного образования. Это проявляется в переходе на цифровую форму предоставления информации, активной разработке моделей «цифрового университета» в рамках государственной стратегии развития информационного общества и цифровой экономики [4]

Поэтому важно рассмотреть применение доступных цифровых технологий для повышения мотивации студентов. Обратить внимание на потенциал и возможные негативные последствия возможных технологий. Предложенные факторы мотивации основываются на трех базовых психологических потребностях: автономии, компетенции и связанности (теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Онлайн-платформы и видео тренировки.

В обычной жизни мы на часто сталкиваемся с предложением испробовать себя в какой-либо сфере при помощи онлайн обучения. Это касается не только интеллектуальной, но и физической деятельности.

Работа по видео тренировкам в рамках учебной дисциплины может обеспечить непрерывность и гибкость учебного процесса. Студенты, отсутствовавшие на занятии, могут отработать материал самостоятельно, не отставая от группы. Возможность поставить на паузу, изменить скорость тренировки позволяет адаптировать обучение под индивидуальный уровень подготовки студента.

Вне учебных заведений данный фактор хорошо повышает мотивацию максимально поддерживает автономию, предоставляя свободу выбора места, времени, тренера и типа тренировки. Удовлетворяют потребность компетентности через доступ к профессиональному руководству и возможности освоения новых навыков в удобном темпе.

То есть занятия доступны вне зависимости от учебного расписания, что важно для студентов с высокой учебной нагрузкой.

Вариативность помогает поддерживать интерес и преодолевать рутину.

Фактор имеет негативный эффект, который может отражаться в учебном процессе. Это, например, снижение социального взаимодействия: индивидуальный формат может минимизировать важный для мотивации компонент групповой динамики поддержки. Еще одним риском является дефицит обратной связи и корректировки, то есть отсутствие прямого контроля со стороны преподавателя может повысить риск закрепления ошибок в технике что может привести к травмам.

2. Фитнес-приложения и трекеры активности.

В текущих условиях практически каждый студент обладает смартфоном или другим устройством, позволяющим устанавливать фитнес-приложения. Эти инструменты обладают значительным потенциалом для решения ключевых задач учебного процесса по физической культуре: они способны стимулировать интерес и мотивацию к занятиям, вовлекать студентов в спортивную деятель-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ность, компенсировать дефицит двигательной активности и способствовать формированию навыков самоконтроля.

Фактор удовлетворяет потребность в компетентности за счет объективной обратной связи в реальном времени (пройденные километры, потраченные калории), что повышает самоэффективность. Поддерживают автономию, позволяя студенту самому ставить и отслеживать индивидуальные цели. Опосредованно влияют на связанность через возможность делиться результатами [2].

То есть формируется осознанное отношение к физической активности. Позволяют видеть прогресс, что подкрепляет внутреннюю мотивацию.

Однако можно выделить негативные эффекты и риски, которые отражаются в учебном процессе: при технических неполадках или неточностях датчиков может произойти потеря интереса; использование приложений в рамках учебного курса ставит вопрос о защите персональных данных студентов.

3. Геймификация (рейтинг, балльная система).

Представляет собой внедрение игровых механик в неигровой контекст для решения поставленных задач.

За счет понятной системы прогресса и достижений удовлетворяет потребность компетентности. Социальное и публичное сравнение усиливают чувство принадлежности в группе, что способствует удовлетворение потребностей связанности [5].

Успешное внедрение фактора обеспечивает поощрение не только спортивных результатов, но и социальную активность.

К негативному эффекту можно отнести снижение мотивации и отказа от участия из-за постоянного нахождения в конце рейтинга.

Все три вышеперечисленных цифровых инструмента по-своему помогают мотивировать студентов.

В современном мире цифровая среда играет большую роль в обучение и оказывает влияние не только на интеллектуальная, но и на физическая развитие студентов. Различные виды технологий могут напрямую влиять на мотивацию к

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

занятию спортом у студентов, как в стенах учебных заведений, так и за её пределами, что тоже является неотъемлемой частью их физического здоровья.

Список литературы

1. Булынко Н.А. К проблеме самоэффективности личности в психологии / Н.А. Булынко, Ю.А. Коломейцев // Веснік МДПУ імя І.П. Шамякіна. – 2009. – №3(24) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-samoeffektivnosti-lichnosti-v-psihologii (дата обращения: 28.11.2025).

2. Казанцева Н.В. Использование фитнес-приложений для оптимизации самостоятельной двигательной активности студентов / Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № (209) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-fitnes-prilozheniy-dlya-optimizatsii-samostoyatelnoy-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov (дата обращения: 29.11.2025).

3. Лабзова И.Ю. Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике / И.Ю. Лабзова // ЧиО. – 2017. – №3(52) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samoopredeleniya-i-eyo-primenenie-v-zarubezhnoy-obrazovatelnoy-praktike (дата обращения: 28.11.2025).

4. Роль и проблемы цифровизации в образовательном процессе / О.А. Незамова, А.А. Ступина, Е.Л. Вайтекунене [и др.] // АНИ: педагогика и психология. – 2023. – №1(42) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-problemy-tsifrovizatsii-v-obrazovatelnom-protsesse (дата обращения: 28.11.2025).

5. Рыбачук Н.А. Геймификация учебного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт» в вузе / Н.А. Рыбачук // Гуманитарные науки. – 2024. – №3(67) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/geymifikatsiya-uchebnogo-protsessa-po-distsipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuze (дата обращения: 30.11.2025).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)