

Сайганова Екатерина Геннадьевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»

г. Москва

DOI 10.31483/r-151857

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ
СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА**

Аннотация: в статье рассматривается вопрос индивидуального подхода как эффективного инструмента повышения мотивации студентов различных направлений подготовки к занятиям по дисциплинам физической культуры в условиях вуза. Актуальность темы обусловлена проблемой низкой физической активности и интереса к спорту среди современной молодежи. Цель исследования – экспериментально проверить влияние индивидуализированной методики физического воспитания на мотивацию студентов. В эксперименте сравнивались контрольная и экспериментальная группы студентов различных направлений подготовки. По завершении эксперимента у студентов экспериментальной группы зафиксировано существенное повышение учебной мотивации к занятиям физическими упражнениями, рост показателей физической подготовленности и позитивное отношение к здоровому образу жизни. Результаты подтверждают, что применение индивидуального подхода способствует формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и улучшает показатели физического развития студентов, что позитивно сказывается на их здоровье и качестве жизни.

Ключевые слова: различные направления подготовки, индивидуальный подход, мотивация, дисциплины по физической культуре, физическая культура, физические упражнения.

В каждом вузе одной из актуальных задач является развитие мотивации студентов к регулярным занятиям по дисциплинам физической культуры. Однако многие студенты не проявляют интереса к данным занятиям и зачастую пропускают их [2; 6]. Недостаточная мотивация к физической активности приводит к снижению уровня физической подготовленности молодежи [3; 7]. Отмечено, что у студентов неспортивных направлений подготовки уровень вовлеченности в занятия по дисциплинам физической культуры ниже, чем у студентов спортивных вузов, вероятно вследствие меньшего общения с практикой спорта, что негативно сказывается на их мотивации [7]. Таким образом, проблема формирования интереса и ценностного отношения к занятиям по дисциплинам физической культуры в нефизкультурном вузе является чрезвычайно актуальной.

Мотивация в контексте физического воспитания представляет собой сложный психологический конструкт, определяющий направление, интенсивность и устойчивость поведения студента [8]. Существует ряд теорий мотивации, объясняющих, как можно стимулировать устойчивый интерес к физической активности. В частности, согласно теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [4], внутренняя мотивация развивается при удовлетворении базовых потребностей личности – в автономии, компетентности и социальном принятии [9]. Применительно к физической культуре это означает, что студенту важно предоставить свободу выбора видов активности, возможность ощущать прогресс и поддержку со стороны преподавателей и группы. Другой подход – теория планируемого поведения Айзена – подчёркивает роль позитивного отношения к занятиям, влияния окружения и веры в собственные возможности. Социально-когнитивный подход (А. Бандура) [1] указывает на значимость самоэффективности и положительных примеров. Все эти теоретические положения сходятся в том, что индивидуализация процесса обучения способна повысить внутреннюю мотивацию обучающихся.

Индивидуальный подход в физическом воспитании предполагает ориентацию на личностные особенности каждого студента. Это такой педагогический принцип, при котором каждому студенту помогают осознать свою уникальность,

раскрыть свой потенциал и реализовать себя в двигательной активности [10]. Суть индивидуального подхода заключается в создании условий, способствующих формированию у студентов положительного отношения к физической культуре, развития самосознания и потребности в саморазвитии [10]. Важным аспектом является поддержка учащихся в процессе самовоспитания и самосовершенствования, учитывая их индивидуальные особенности, интересы и потребности – это делает занятия более привлекательными и значимыми для каждого [11]. Зарубежный опыт также свидетельствует в пользу персонализации занятий: так, 70% студентов в одном исследовании отметили, что несоревновательный, персонализированный формат урока физкультуры, когда результаты обучающихся не сравниваются с другими, существенно повысил их мотивацию участвовать в активности [15]. В совокупности, теория и практика указывают, что индивидуализированный подход может стать эффективным средством формирования устойчивой мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями.

В данной работе предпринята попытка экспериментально проверить эффективность индивидуального подхода при обучении дисциплинам по физической культуре студентов различных направлений подготовки.

Целью исследования явилось определение педагогических условий и оценка эффективности индивидуального подхода в повышении мотивации студентов различных направлений подготовки к регулярным занятиям по дисциплинам физической культуры в вузе.

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ литературных источников по проблеме мотивации к занятиям спортом; педагогический эксперимент с участием студентов; метод анкетирования (опросник для оценки уровня мотивации к физической культуре); тестирование физических показателей (контрольные нормативы); а также методы математической статистики (сравнительный анализ средних значений, критерий Стьюдента) для обработки результатов эксперимента.

Исследование проводилось на кафедре физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации. В педагогическом эксперименте приняли участие 100 студентов 1-го курса (возраст 17–18 лет), обучающихся по различным направлениям подготовки. Испытуемые были случайным образом разделены на две равные группы по 50 человек: экспериментальную и контрольную. В обеих группах учебные занятия по дисциплинам физической культуры проводились в течение одного семестра (4 месяца) с частотой 2 раза в неделю.

В контрольной группе (КГ) использовалась стандартная для вуза программа по дисциплинам физической культуры: все студенты посещали обычные учебные занятия без какой-либо специальной индивидуализации, согласно учебному плану. В экспериментальной группе (ЭГ) реализовывался разработанный авторский методический подход, основанный на принципах индивидуализации. Перед началом эксперимента студенты экспериментальной группы прошли входное тестирование физических возможностей и анкетирование мотивационной сферы. На основании этих данных для каждого студента экспериментальной группы была составлена индивидуальная траектория физического развития: учитывались интересы (предпочтительные виды спорта или активности), уровень здоровья и физической подготовленности, а также личные цели обучающегося. Студентам экспериментальной группы предоставлялась возможность выбора видов физической активности в рамках занятий (например, игровые виды, фитнес, бег, плавание и др.), исходя из их интересов [13]. Преподаватель ставил дифференцированные задачи с учётом возможностей каждого: для одних акцент делался на развитие выносливости, для других – гибкости или силы. В ходе семестра в экспериментальной группе активно применялись методы стимулирования мотивации: поощрение достижений каждого студента, персональная обратная связь о прогрессе, консультирование по самостоятельным тренировкам. Создавалась поддерживающая и доброжелательная атмосфера, поощрялось взаимное уважение и отсутствие пря-

мой конкуренции между студентами. Таким образом, каждый студент экспериментальной группы имел персонализированный план занятий и ощущал свою автономность и значимость в процессе физического воспитания.

Для оценки эффективности вмешательства проводилось сравнительное тестирование в обеих группах в начале и в конце эксперимента. Мотивация к занятиям по дисциплинам физической культуры измерялась с помощью разработанного опросника, который включал вопросы о ценности здоровья, интересе к занятиям, самочувствии от физических упражнений и др. На основе опросника определялся интегральный показатель мотивации (в баллах), а также градация уровней мотивации: высокий, средний или низкий уровень мотивации к занятиям по дисциплинам физической культуры. Физическая подготовленность студентов оценивалась по ряду контрольных нормативов: наклон вперед из положения сидя (гибкость), подтягивания на перекладине (силовая выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества). Все тесты проводились по единым методикам, результаты фиксировались в количественных показателях. После завершения педагогического эксперимента проведено итоговое анкетирование и контрольное тестирование в обеих группах. Полученные данные по мотивации и физическим нормативам были подвергнуты статистическому анализу. Сравнивались сдвиги показателей в экспериментальной и контрольной группе. Для оценки значимости различий использовался *t*-критерий Стьюдента; различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

В начале эксперимента преобладал средний или низкий уровень учебной мотивации к занятиям по дисциплинам физической культуры у всех участников. Лишь около 10–12% студентов в обеих группах проявляли высокий мотивационный настрой, тогда как остальные либо нейтрально относились к занятиям, либо не имели интереса. По итогам семестра, в результате проведенной работы, в экспериментальной группе произошли заметные позитивные изменения. Как показано в таблице 1, доля студентов с высоким уровнем мотивации в экспериментальной группе возросла с 10% до 30%, тогда как в контрольной группе измене-

ния незначительны (с 12% до 16%). Число мало мотивированных студентов (низкий уровень) в экспериментальной группе сократилось в четыре раза (с 40% до 10%), отражая общее повышение мотивационного фона в группе. В то же время в контрольной группе доля низкой мотивации снизилась лишь незначительно (с 40% до 34%). Средний уровень мотивации преобладает в обеих группах, но в экспериментальной группе многие студенты перешли из средней категории в высокую. Средний балл мотивации (по 100-балльной шкале опросника) в экспериментальной группе увеличился с 55 ± 10 до 75 ± 12 баллов (прирост ~36%), тогда как в контрольной группе – с 54 ± 9 до 60 ± 10 баллов (прирост ~11%, статистически незначимо). Таким образом, индивидуализированный подход позволил существенно повысить заинтересованность студентов в занятиях физическими упражнениями по сравнению с традиционной программой.

Таблица 1

Распределение уровней мотивации к физической культуре у студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до и после эксперимента

Уровень мотивации	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Высокий	5 (10%)	15 (30%)	6 (12%)	8 (16%)
Средний	25 (50%)	30 (60%)	24 (48%)	25 (50%)
Низкий	20 (40%)	5 (10%)	20 (40%)	17 (34%)

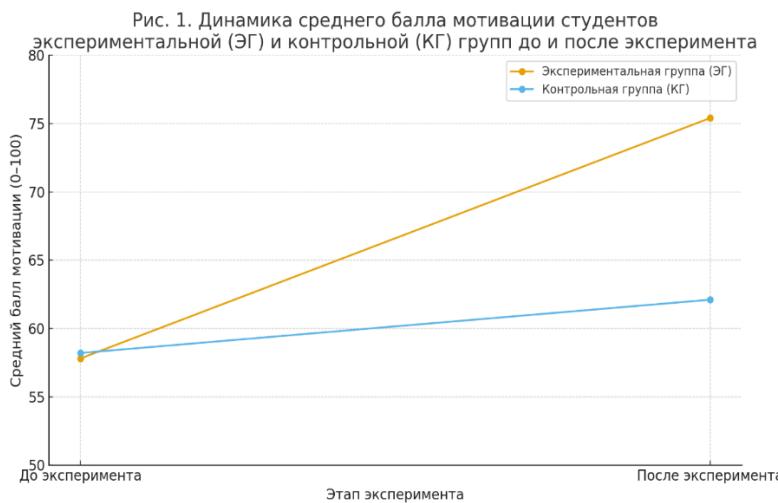


Рис.1. Динамика среднего балла мотивации студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до и после эксперимента

Рисунок 1 иллюстрирует динамику среднего балла мотивации студентов до и после эксперимента. Он наглядно демонстрирует значительный рост мотивации в экспериментальной группе по сравнению с незначительным приростом в контрольной. Видно, что исходно показатели групп сопоставимы, однако по завершении эксперимента средний уровень мотивации в экспериментальной группе значительно возрос, тогда как в контрольной группе наблюдается лишь незначительное повышение. Иллюстрация отражает положительное влияние индивидуального подхода на мотивацию: студенты, с которыми проводилась целенаправленная индивидуальная работа, демонстрируют гораздо более высокий интерес к занятиям физическими упражнениями.

Анализ результатов контрольных нормативов также подтвердил преимущество экспериментальной методики. В обеих группах за период исследования отмечено улучшение физических показателей, однако у студентов экспериментальной группы прогресс выражен значительно сильнее (рисунок 2). В таблице 2 обобщены средние результаты трех тестовых упражнений до и после эксперимента. Гибкость (наклон вперед, см) в экспериментальной группе увеличилась в среднем с $12,0 \pm 2,0$ см до $18,0 \pm 2,5$ см, тогда как в контрольной группе – с $12,1 \pm 2,1$ см до $13,0 \pm 2,3$ см. Силовая выносливость (подтягивания, количество раз) у студентов экспериментальной группы возросла с $4,2 \pm 1,0$ до $7,0 \pm 1,2$ раз, а в КГ – с $4,1 \pm 1,1$ до $5,0 \pm 1,3$ раз. Прыжок в длину с места (см) – показатель скоростно-силовых качеств – улучшился в экспериментальной группе со 160 ± 15 см до 180 ± 14 см, в то время как в КГ – со 158 ± 16 см до 165 ± 15 см. Статистическая проверка показала значимость различий прироста между группами по всем трем тестам ($p<0,05$). Таким образом, студенты, занимавшиеся по индивидуальной программе, не только повысили мотивацию, но и добились существенно большего прогресса в развитии физических качеств, чем их сверстники, обучавшиеся по стандартной программе.

Таблица 2

Средние результаты контрольных упражнений в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах ($M \pm \sigma$)

Тестовое упражнение	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Наклон вперед, см	$12,0 \pm 2,0$	$18,0 \pm 2,5$	$12,1 \pm 2,1$	$13,0 \pm 2,3$
Подтягивания, раз	$4,2 \pm 1,0$	$7,0 \pm 1,2$	$4,1 \pm 1,1$	$5,0 \pm 1,3$
Прыжок в длину, см	160 ± 15	180 ± 14	158 ± 16	165 ± 15

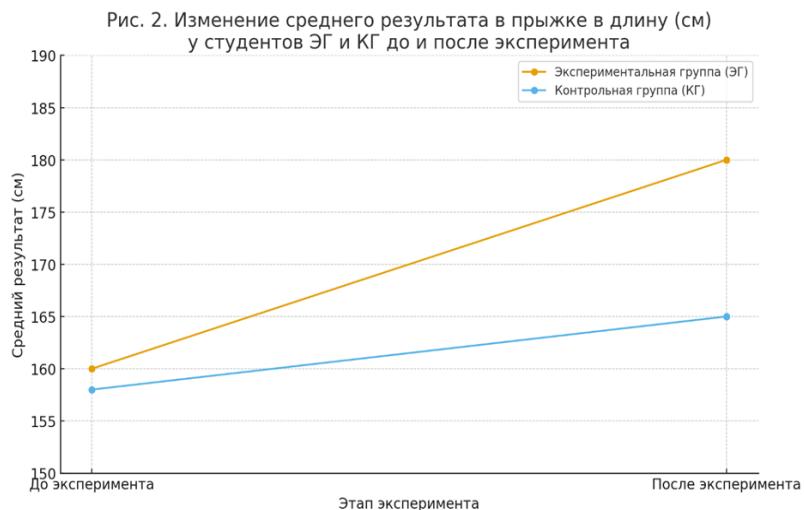


Рис. 2. Изменение среднего результата в прыжке в длину (см) у студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до и после эксперимента

Рисунок 2, иллюстрирующий изменения среднего результата в прыжке в длину у студентов экспериментальной и контрольной групп подтверждает, что индивидуальный подход привел к более значительному прогрессу в физической подготовке студентов экспериментальной группы. Он демонстрирует возрастание показателей в обеих группах, при этом прирост в экспериментальной группе значительно больше: студенты экспериментальной группы в среднем улучшили результат прыжка ~на 20 см, тогда как студенты контрольной группы – примерно на 7 см. Данные отражают общую тенденцию: применение индивидуального подхода приводит к более существенному развитию физических качеств у студентов.

Полученные результаты согласуются с данными других исследований. В частности, отмечено, что внедрение индивидуально-ориентированных программ

сопровождается положительной динамикой по нормативам гибкости, силы и выносливости у студентов, а рост их интереса к занятиям физическими упражнениями подтверждает эффективность персонализированного подхода [12]. В нашем эксперименте существенно повысился именно внутренний мотив студентов к физической активности – они начали более ответственно и осознанно относиться к занятиям, многие стали выполнять дополнительные упражнения вне обязательных пар. Это свидетельствует о формировании у обучающихся устойчивой потребности в двигательной активности, что является одним из ключевых показателей успеха воспитательного процесса в вузе.

Подводя итоги вышесказанному, хочется резюмировать следующее. Во-первых, индивидуализация занятий повысила мотивацию. Педагогический эксперимент показал, что применение индивидуального подхода (персонифицированные цели, выбор активности, поддержка преподавателя) существенно повышает мотивацию студентов различных направлений подготовки к занятиям по дисциплинам физической культуры. В экспериментальной группе доля студентов с высоким уровнем мотивации возросла в 3 раза по сравнению с исходным состоянием, тогда как в контрольной группе изменения минимальны. Во-вторых, что касается роста показателей физической подготовленности. Студенты, занимавшиеся по индивидуальным программам, продемонстрировали значимое улучшение результатов в упражнениях на гибкость, силу и скоростно-силовые способности. Прирост по всем тестам в экспериментальной группе статистически выше, чем в контрольной, что указывает на эффективность дифференцированного подхода для развития физических качеств. В-третьих, говоря о формировании устойчивого интереса, отметим, что индивидуальный подход способствовал формированию у студентов позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни. Участники экспериментальной группы проявили больший интерес к внеаудиторной двигательной активности, что говорит о закреплении устойчивой мотивационно-ценностной установки. Такой подход не только повышает текущую успеваемость по дисциплинам физической культуры, но и формирует у студентов привычку к регулярным занятиям спортом.

Представляется, что результаты исследования целесообразно внедрить в практику физического воспитания нефизкультурных вузов. Рекомендуется применять индивидуально-дифференцированный подход: проводить диагностику интересов и возможностей студентов, предоставлять вариативность в содержании занятий, поощрять достижения каждого. Необходимо создавать на занятиях атмосферу поддержки и успеха, акцентируя личный прогресс обучающихся, а не соревновательное сравнение. Такой гуманистический стиль преподавания способствует повышению мотивации и, как следствие, улучшению здоровья студентов.

В заключение, отметим, что проведенное исследование подтвердило высокую эффективность индивидуального подхода в формировании мотивации к занятиям по дисциплинам физической культуры у студентов различных направлений подготовки. Индивидуализация учебного процесса в сочетании с психолого-педагогическими методами поддержки позволяет существенно повысить интерес молодежи к физической активности, улучшить их физическую подготовку и заложить основу для ведения здорового образа жизни в дальнейшем. Данный опыт может быть использован при модернизации программы физического воспитания в вузах непрофильного направления. Перспективой дальнейших исследований является разработка дифференцированных методик мотивации для студентов с разными уровнями физической подготовленности и различными учебными профилями, а также долгосрочное прослеживание сохранения сформированной мотивации во времени.

Список литературы

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 318 с.
2. Галкин В.А. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях / В.А. Галкин, М.Н. Арбузов, Г.С. Сычев // Фундаментальные исследования в современном социокультурном пространстве. – М.: Путь Науки, 2024. – С. 239–241. EDN TNYGBA

3. Дейкова Т.Н. Образовательный терренкур как средство формирования положительной мотивации у студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культурой / Т.Н. Дейкова, Е.Г. Мишина // Глобальный научный потенциал. – 2020. – №8(113). – С. 31–34. EDN JJZFGD
4. Деси Э. Самодетерминация: внутренняя мотивация и влияние окружающей среды / Э. Деси, Р. Райан. – М.: Смысл, 2013. – 470 с.
5. Каюкова Ю.С. Волейбол как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов технического вуза / Ю.С. Каюкова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: тез. докл. 83-й междунар. науч.-техн. конф. (Магнитогорск, 21–25 апр. 2025 г.). – Магнитогорск: Магнитогорский гос. техн. ун-т им. Г.И. Носова, 2025. – Т. 3. – 275 с. EDN NJPPXF
6. Кручинина М.А. Проектирование технологии формирования мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом / М.А. Кручинина, Л.Н. Эйдельман, Е.Г. Сайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – №2. – С. 2–5. EDN JIVFRA
7. Михайлова А.А. Формирование мотивации учащихся высших учебных заведений к занятию физической культурой и спортом / А.А. Михайлова // Материалы 76-й студ. науч. конф. – Брянск: Брянский гос. техн. ун-т, 2021. – С. 413–415. EDN JYZQSM
8. Петренко Г.Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи в системе средних специальных учебных заведений / Г.Г. Петренко, Г.В. Редькина, Ю.Л. Алексеева // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе : материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. (Махачкала, 19 нояб. 2021 г.) / под ред. Ш.О. Исмаилова и др. – Махачкала: Дагестанский гос. пед. ун-т им. Р. Гамзатова, 2022. – С. 94–95.
9. Родионов В.А. Индивидуальный подход к обучающимся на занятиях физической культурой и спортом / В.А. Родионов, Е.А. Жаркова // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: гуманитарные исследования. – 2010. – №2(10). – С. 53–57.

10. Сенина Ю.О. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Ю.О. Сенина // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. материалов XXXVI Всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, проф.-преп. состава (Ростов-на-Дону, 24–25 апр. 2025 г.). – Ростов н/Д: Рост. гос. экон. ун-т «РИНХ», 2025. – С. 111–115. EDN WMIMRQ
11. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Е.Ю. Сысоева, Е.Г. Стадник, Т.Е. Симиная [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №4(182). – С. 434–440. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p434-441. EDN QFBTVG
12. Титова Е.Р. Факторы формирования мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре / Е.Р. Титова, И.Т. Хайруллин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №103-6. – С. 231–233. DOI 10.18411/trnio-11-2023-384. EDN ACHCEF
13. Трушкова Е. Индивидуальный подход к занятиям физической культурой и спортом / Е. Трушкова, А. Трушков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – №4(36). – С. 48–55. DOI 10.14258/zosh(2024)4.05. EDN PZLYLC
14. Роль учебно-воспитательного процесса вуза в формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / В.С. Яшина, Н.А. Ломакина, Д.Б. Шуняев [и др.] // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности в современных условиях: сб. науч. ст. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (Саранск, 19–20 февр. 2024 г.). – Саранск: Мордовский гос. пед. ун-т им. М.Е. Евсевьева, 2024. – С. 147–151.
15. Blended learning in physical education: application and motivation / D. Hrušová, D. Chaloupský, P. Chaloupská [et al.] // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – Article 1380041.