

Шляхова Кристина Евгеньевна

студентка

Маценура Галина Николаевна

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме формирования у студентов устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Цель работы – выявить ключевые факторы мотивации и разработать педагогические условия для ее стимулирования. На основе анализа литературы делается вывод о необходимости изменения преподавания физкультуры для привития ценности здоровья и навыков самостоятельной активности.*

***Ключевые слова:** мотивация, самостоятельные занятия, физическая культура, студенты, вуз, здоровый образ жизни, внутренняя мотивация.*

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к физическому и психическому потенциалу студентов. Однако обязательные занятия по физкультуре часто не формируют устойчивую потребность в двигательной активности после окончания вуза. В этой связи особую значимость приобретает проблема мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (СЗФК).

Целью статьи является теоретико-методическое обоснование системы формирования мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой (СЗФК) у студентов. Для её достижения поставлены задачи: 1) проанализировать структуру и виды мотивации; 2) выявить ключевые мотивирующие факторы и барьеры; 3) рассмотреть современные теоретические модели; 4) разработать практические рекомендации по созданию педагогических условий в вузе.

Теоретической основой служит деление мотивации на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация связана с получением удовольствия, интереса и удовлетворения от самой деятельности. Внешняя мотивация обусловлена достижением сопутствующих целей (получение оценки, соответствие нормам). Для формирования долгосрочной привычки наиболее эффективна внутренняя мотивация, опирающаяся на автономию, компетентность и чувство связи, что раскрывается в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Согласно этой теории, при поддержке базовых психологических потребностей возможна интернализация внешней мотивации – её преобразование во внутреннюю.

Формирование мотивации к СЗФК происходит на стыке влияния множества факторов, которые можно классифицировать следующим образом. Личностно-психологические факторы включают как позитивные аспекты (изначальный интерес к спорту, осознанная ценность здоровья, высокая самоэффективность, развитые волевые качества, позитивный прошлый двигательный опыт), так и барьеры (низкая самооценка физических возможностей, отсутствие интереса, лень, повышенная тревожность, депрессивные состояния, приоритет академических и развлекательных целей). Социально-средовые факторы также неоднозначны: мотивацию могут усиливать поддержка друзей, семьи, наличие положительного примера или включенность в спортивное сообщество, но ей могут препятствовать отсутствие поддержки окружения, негативные стереотипы, нехватка времени из-за академической нагрузки или подработки, удаленность мест для занятий или высокая стоимость абонементов. Особое значение имеют организационно-педагогические факторы как ключевая сфера влияния вуза. Позитивное влияние оказывают интересные и разнообразные учебные программы, компетентный и эмпатичный преподаватель, современная материально-техническая база, система поощрений, гибкий график работы секций. Барьерами же выступают устаревшая, нормативно-ориентированная программа, вызывающая стресс; авторитарный стиль преподавания; отсутствие выбора видов деятельности; слабая информированность о возможностях; нехватка инвентаря и удобных площадок для самостоятельного использования.

Для уточнения актуальных мотивационных профилей и препятствий в конкретной учебной среде нами был проведен опрос 37 студентов 1–3 курсов различных факультетов Тихоокеанского государственного университета. Цель опроса – выявление преобладающих типов мотивации, предпочтений в форматах занятий и ключевых барьеров, препятствующих регулярной самостоятельной физической активности. Результаты опроса показали, что в рейтинге значимости мотиваторов к занятиям физической культурой наивысшие средние баллы получили внутренние мотивы: «улучшение физической формы и внешности» и «снятие стресса, улучшение настроения». Внешний мотив «получение зачета по учебной дисциплине» также был оценен достаточно высоко. Менее значимыми для респондентов оказались мотивы, связанные с общением, прямыми медицинскими показаниями и спортивными достижениями. Что касается барьеров, то абсолютным лидером стала нехватка времени из-за академической нагрузки – ее отметили 78% опрошенных. На втором месте по распространенности оказались социально-психологические факторы: отсутствие компании для занятий (45%) и недостаток силы воли, самодисциплины (42%). Значительная часть студентов (38%) указала на скучность и однообразие предлагаемых в вузе форматов занятий. Также к существенным препятствиям были отнесены: отсутствие удобных и доступных мест (35%), стеснение и неуверенность в своих силах (33%) и финансовые затраты (28%).

Полученные данные подтверждают теоретические положения о двойственной природе мотивации студентов. Наряду со значимым внешним мотивом («получение зачета»), ярко выражены внутренние мотивы, связанные с благополучием («улучшение формы», «снятие стресса»). Это указывает на потенциальную возможность интернализации мотивации через удовлетворение потребностей в компетентности и психоэмоциональной регуляции. Ключевым барьером, как и предполагалось, является нехватка времени (78%), что требует от вуза гибкости в организации – предложения «низкопороговых» форматов, не привязанных к жесткому расписанию. Высокая значимость барьеров, связанных с отсутствием компании (45%) и скучностью программ (38%), прямо свидетельствует в пользу

развития клубных инициатив и дифференциации учебного содержания, что способствует удовлетворению потребности в связанности и автономии.

Таким образом, преодоление барьеров и усиление мотивирующих факторов требует системного подхода со стороны кафедр физического воспитания и администрации вуза. Модернизация содержания и организации учебного процесса должна включать дифференциацию и выбор через внедрение блочно-модульной системы, где студент после прохождения базового курса может выбрать специализацию в соответствии со своими интересами и состоянием здоровья. Важно сместить акцент с норматива на процесс, оценивая не только результат, но и регулярность, динамику улучшений, приложенные усилия. Образовательный компонент должен быть усилен включением теоретических модулей по физиологии, нутрициологии, основам самоконтроля, чтобы студент стал компетентным менеджером своего здоровья. Внедрение цифровых технологий и инструментов, таких как использование фитнес-трекеров и мобильных приложений для организации конкурсов и контроля активности, а также создание онлайн-поддержки в виде видеотек и мотивационных групп в социальных сетях, может значительно повысить вовлеченность.

Развитие студенческих спортивных клубов на принципах самоуправления – ключевой элемент формирования устойчивой спортивной среды в вузе. Поддержка таких инициатив способствует созданию сообществ единомышленников, удовлетворяя потребность в социальной связанности, а студенты-лидеры выступают эффективными «агентами влияния». Дополнительную мотивацию обеспечивают межклубные фестивали, неформальные встречи, а также интеграция физической культуры в жизнь вуза через массовые спортивные праздники и дни здоровья.

Таким образом, формирование устойчивой мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой представляет собой комплексную педагогическую задачу. Её решение требует трансформации внешних стимулов во внутреннюю ценность здоровья и саморазвития. Ключевым условием успеха является создание вузом персонализированной и поддерживающей среды,

учитывающей разнообразие интересов и барьеров обучающихся. Реализация предлагаемого комплексного подхода позволит интегрировать физическую культуру в образ жизни студента, что в конечном итоге способствует воспитанию не только квалифицированного специалиста, но и человека, ответственно сохраняющего своё благополучие на протяжении жизни.

Список литературы

1. Ajzen I. The theory of planned behavior // Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1991. Vol. 50. No. 2. Pp. 179–211.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни / В.К. Бальсевич; под ред. Г.С. Никифорова // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22–25.
3. Деси Э.Л. Теория самодетерминации: вопросы применения в практике психологии и образования / Э.Л. Деси, Р.М. Райан // Современная зарубежная психология. – 2017. – Т. 6. №4. – С. 13–23.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 512 с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
EDN TOGNGV
6. Коджаспирова Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 256 с.
EDN QWFOQL
7. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб. пособие / Н.В. Лукьянец. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. – 164 с.
EDN QVFKCF
8. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры, 2019. – 174 с.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2020. – 320 с.