

**Маценура Галина Николаевна**

бакалавр, старший преподаватель

**Казаева Елизавета Ивановна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС- И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ВУЗА**

***Аннотация:** статья посвящена формированию устойчивой мотивации студентов к двигательной активности в системе вузовского физического воспитания. Низкая посещаемость занятий и преобладание мотива «ради зачёта» рассматриваются как проявление противоречия между обязательным характером дисциплины и реальными интересами учащихся. На материале эмпирических исследований показано, что соединение фитнес-технологий с цифровыми сервисами – мобильными приложениями, носимыми устройствами, элементами геймификации – способно сместить мотивационную доминанту с внешней на внутреннюю. Обоснованы методические ориентиры включения этих средств в учебный процесс без дополнительных финансовых затрат. Сформулирован вывод о том, что технология служит инструментом, а не заменой педагогического сопровождения.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, мотивация, двигательная активность, фитнес-технологии, цифровизация, мобильные приложения, здоровый образ жизни.*

Состояние здоровья студенческой молодёжи давно перестало быть узковедомственным сюжетом. Возраст 18–25 лет приходится на пик физической работоспособности – и одновременно именно студенческие годы сопровождаются заметным сокращением объёма движений. Учебная нагрузка растёт, повседневность смещается к экрану и креслу, а навык активного досуга у части

первокурсников не сложился ещё в школе. Проблема не нова. Гиподинамию отечественные исследователи фиксируют не первое десятилетие, однако традиционные формы вузовского физического воспитания компенсируют её лишь отчасти.

Здесь скрыт центральный парадокс дисциплины. Обязательность посещения не равна вовлечённости. Опрос, охвативший около двух тысяч учащихся, зафиксировал, что ведущей причиной пропусков оказываются не справки о недомогании и не неудобное расписание, а отсутствие у студента внятного личного смысла занятий. Объяснение «так требует программа» этого смысла не создаёт. Рядом действуют коммерческие оздоровительные комплексы, предлагающие ясную и привлекательную альтернативу, и конкуренцию за интерес молодёжи кафедры физического воспитания нередко проигрывают.

Цель работы – оценить потенциал соединения фитнес-технологий с цифровыми сервисами как способа перевести мотивацию студента из внешней, навязанной, во внутреннюю, опирающуюся на личный интерес. Тема лежит на пересечении теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Рассуждение движется от анализа мотива к характеристике двух групп современных средств и далее – к условиям их методически корректного соединения в учебном процессе.

Мотивация к занятиям физической культурой в предмете теории и методики физического воспитания. Понятийную рамку задаёт психология. Мотивацию принято трактовать двояко – как систему факторов, детерминирующих поведение, и как процесс, который поддерживает поведенческую активность на определённом уровне. Мотив, в отличие от мотивации, принадлежит самому субъекту: это устойчивое свойство личности, изнутри побуждающее к действию. В поле физической культуры формула уточняется. Мотивация здесь предстаёт как процесс, в ходе которого деятельность обретает для человека личностный смысл и переводит внешне заданные цели во внутренние потребности. Различие между «знаемыми» и реально действующими мотивами имеет прямое практическое следствие – декларация пользы движения и подлинная втянутость в него совпадают далеко не всегда.

Структуру мотивов описывают по-разному. По происхождению их разводят на биогенные, социогенные и стимульные, и каждая группа требует собственных педагогических рычагов. Эмпирические срезы добавляют конкретики. Анкетирование студентов экономико-педагогического вуза выявило иерархию, где укрепление здоровья собирает около четверти выборов, коррекция телосложения – примерно пятую часть, а получение зачёта довольствуется считанными процентами. Более поздние опросы обнаруживают сходное распределение: на первом месте здоровье (порядка 20%), затем развитие физических качеств и желание иметь привлекательную фигуру, и лишь после – формальная отметка. Различие методик мешает прямому сложению цифр. Тенденция тем не менее устойчива: оздоровительный мотив декларируется часто, но сам по себе студента на занятии удерживает редко.

Отдельного внимания заслуживает механизм смены доминанты. В педагогическом эксперименте с двумя группами по тридцать человек исходно у подавляющего большинства преобладал мотив долженствования – около шестидесяти процентов в каждой. После работы по программе, выстроенной на учёте интересов и с опорой на современные технические средства, структура мотивов экспериментальной группы перестроилась: вперёд вышел оздоровительный мотив (более половины), за ним – личностный и процессуальный. В контрольной группе долженствование осталось во главе. Осторожность вывода придаёт ему вес: переключение возможно, но требует не призывов, а перестройки самой организации занятия.

Слабое звено – знаниевый компонент. Неустойчивость мотивации часто вырастает из поверхностного понимания того, как именно упражнение действует на организм. Не владея таким знанием, студент не выстроит и личной цели. Отсюда ориентир, к которому я ещё вернусь: технология ценна настолько, насколько она делает эффект тренировки видимым и измеримым для самого занимающегося.

Дефицит двигательной активности студентов как исходная проблема.

Прежде чем переходить к средствам, стоит зафиксировать масштаб дефицита. Сравнительное обследование 1473 студентов из вузов России, Беларуси,

Польши и Литвы по международному тесту физической подготовленности дало показательный результат: требованиям соответствовали 62,4% юношей и 53,0% девушек, а свыше трети обследованных оказались подготовлены недостаточно. Авторы прямо связывают низкие показатели с бедным двигательным опытом предшествующего, школьного периода. Высокая загруженность профессиональной учёбой действительно отнимает время, но корень глубже: у многих попросту нет привычки к активному проведению досуга.

Возраст обостряет противоречие. К восемнадцати-двадцати пяти годам организм располагает максимальным ресурсом, а распоряжается им неэффективно. На этом фоне закономерен исследовательский интерес к здоровьесберегающим и инновационным технологиям, призванным укрепить здоровье молодёжи и вернуть ей интерес к собственному физическому состоянию. Терминологическая дисциплина тут не лишняя. Новшество, новацию и инновацию разводят по степени внедрённости: инновация – это уже освоенное практикой нововведение, а не просто свежая идея.

Фитнес-технологии как средство индивидуализации занятий. Понятие фитнес-технологий вошло в теорию физической культуры вслед за бурным ростом фитнес-индустрии. Наиболее проработанное определение описывает их как совокупность научных приёмов и шагов, которые собраны в алгоритм и реализуются ради повышения эффективности оздоровительного процесса – на основе свободного, мотивированного выбора упражнений с современным инвентарём и оборудованием. Ключевое слово здесь – мотивированный выбор. Среди отличительных признаков таких технологий называют оздоровительную направленность, вариативность, мобильность, адаптивность к контингенту и эмоциональную окрашенность занятия. Грамотное встраивание фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования автор относит к насущным задачам модернизации программ школы и вуза.

Прикладной разворот этой идеи показателен. Современный обзор фиксирует смещение от традиционных форм – бега, плавания, классической гимнастики – к персонализированным программам, которые подбираются под уровень

подготовки и цели конкретного студента. Возможности расширяются за счёт мобильных приложений, виртуальной и дополненной реальности, онлайн-платформ с видеотренировками. Студент, ограниченный во времени и средствах на абонемент, получает доступ к тренировке дома, в общежитии, в парке. Адаптивность к контингенту – отдельное достоинство: программы поддаются настройке под учащихся с ограниченными возможностями здоровья, что прямо отвечает задачам адаптивной физической культуры. Преимущество ощутимо. Вместе с тем тот же автор делает оговорку, и я считаю её принципиальной: технология остаётся инструментом, а не панацеей, и онлайн-формат не заменяет живого занятия под контролем преподавателя. Баланс очного и дистанционного – условие, без которого эффект размывается.

Цифровые и мобильные технологии в управлении мотивацией.

Цифровизация изменила саму среду, в которой растёт студент. Стремительное распространение интернета и гаджетов породило «сетевое поколение», для которого экран – основной канал общения и получения информации. Сфера физической культуры и спорта восприняла этот сдвиг с запозданием, и внедрение цифровых решений идёт в ней неравномерно. По наблюдениям волгоградских исследователей, дистанционные образовательные технологии уже укоренились, тогда как облачные сервисы остаются скорее перспективой. Инфраструктурное отставание налицо.

Арсенал информационных средств в физическом воспитании шире, чем кажется. Спортивные залы оснащаются датчиками частоты сердечных сокращений и давления, цифровыми табло, измерительными системами; в фитнес-зонах студенты пользуются шагомерами, пульсометрами, счётчиками калорий. Эти инструменты переводят нагрузку на язык чисел и тем самым отвечают на проблему знаниевого компонента, обозначенную выше. Критическая ремарка авторов, впрочем, отрезвляет: при обилии публикаций разработки носят частный характер и широкого распространения пока не получили. Между декларацией и практикой сохраняется разрыв.

Самое весомое свидетельство в пользу цифровых средств дало красноярское исследование. Опрос 471 студента 1–3 курсов Сибирского федерального университета показал, что 53,9% из них уже следят за питанием и здоровьем через мобильные приложения, а около 71% отмечают пользу таких приложений для контроля состояния организма. Разрыв обнаружился в другом: на самих занятиях прикладной физической культурой устройства активно применяли лишь 20,6% опрошенных – пятая часть. При этом 77,9% выразили уверенность, что приложение способно стать полноценным дополнением учебного процесса. Спрос со стороны студентов, выходит, заметно опережает предложение со стороны кафедр.

Интеграция фитнес- и цифровых технологий: методические ориентиры.

Сведение двух линий – фитнес-технологий и цифровых сервисов – даёт эффект, которого по отдельности достичь труднее. Логика проста. Фитнес-технология отвечает за содержание и индивидуализацию нагрузки, цифровой сервис – за обратную связь, наглядность результата и элемент игры. Привлекательность приложений во многом держится на геймификации и продуманном дизайне, и именно эти компоненты усиливают вовлечённость во время упражнений. Внутренняя мотивация подпитывается видимым прогрессом: пройденные шаги, динамика пульса, выполненная программа фиксируются и возвращаются студенту в понятной форме.

Педагогический эксперимент, упомянутый выше, подсказывает механизм. Перестройка занятия с опорой на интересы и технические средства сместила доминанту с долженствования на оздоровление. Цифровой сервис делает эту перестройку технологичной и тиражируемой. Существенно, что внедрение не требует дополнительных финансовых затрат – приложения общедоступны в магазинах для устройств на разных платформах, и студенту достаточно собственного смартфона. Барьер входа низкий. Не менее важен и социальный контур: совместные онлайн-активности, рейтинги, обмен результатами поддерживают коммуникативный мотив, а университетские медиа и социальные сети способны вести пропаганду здорового образа жизни на привычном для молодёжи языке.

Очертим условия, при которых соединение работает. Преподавателю отводится роль не контролёра, а навигатора, помогающего перевести показатели приложения в осмысленную тренировочную задачу. Без живого занятия и обратной связи педагога цифровой инструмент теряет половину смысла – этот тезис настойчиво повторяется в современных обзорах. Оптимальным выглядит смешанный формат, где очная работа задаёт технику и безопасность, а мобильный сервис продлевает активность за пределы аудитории. Технология сопровождает педагогику, но не подменяет её.

Разнообразие форматов как ресурс вовлечения. Мотивация питается не только обратной связью, но и правом выбора. Современные обзоры описывают широкий набор программ, пригодных для учебного занятия: высокоинтенсивный интервальный тренинг, йогу, танцевальные направления вроде зумбы, силовые и функциональные комплексы. Каждый формат закрывает свой запрос – кому-то ближе соревновательная нагрузка, кому-то спокойная работа над осанкой и дыханием. Вариативность средств давно отнесена к ключевым признакам фитнес-технологий, рядом с их адаптивностью к контингенту и эмоциональной окрашенностью. Пилатес здесь показателен: система мягко тренирует тело, укрепляет слабые мышечные группы и снимает напряжение, а потому подходит студентам с разной подготовкой.

Фитнес не сводится к индивидуальной нагрузке. Совместные занятия в группах и клубах развивают общение, командный дух и самодисциплину – и это самостоятельный повод прийти на занятие. Дистанционные форматы раздвигают рамки ещё шире. Системы вроде Moodle прочно вошли в практику, а около шестидесяти процентов вузов физкультурного профиля используют дистанционные образовательные технологии. Для студента это означает простую вещь – тренировку можно продолжить за пределами аудитории, в удобное время и в удобном месте.

Свобода выбора не отменяет методической работы. Без продуманной системы цифровые и фитнес-средства остаются набором разрозненных приёмов – на фрагментарность разработок прямо указывают исследователи. Преподавателю

приходится отбирать программы под цели и состояние конкретной группы, иначе богатый инструментарий рассыпается на случайные активности. Разнообразие работает на мотивацию лишь тогда, когда им управляют.

Низкая вовлечённость студентов в занятия физической культурой коренится не в лени и не в расписании, а в дефиците личного смысла. Мотив долженствования, доминирующий в начале обучения, поддаётся перестройке, если занятие опирается на интересы учащегося и делает результат измеримым. Фитнес-технологии обеспечивают содержательную индивидуализацию нагрузки, цифровые сервисы – обратную связь и игровую вовлечённость; их соединение усиливает именно внутреннюю мотивацию. Готовность молодёжи к такому повороту высока: до четырёх пятых опрошенных видят в мобильных приложениях полезное дополнение занятий, тогда как в учебный процесс эти средства внедрены пока слабо.

Сохраняется и нерешённый вопрос. Влияние цифровых средств на устойчивость мотивации в длительной перспективе изучено недостаточно, а имеющиеся разработки фрагментарны. Перспективным представляется проектирование смешанных программ, в которых очное занятие и мобильный сервис образуют единый методический цикл – при ведущей роли педагога и без дополнительных затрат со стороны вуза. Технология здесь остаётся средством. Цель прежняя – сформировать у студента потребность в движении, которая переживёт последний обязательный зачёт.

### ***Список литературы***

1. Бекетова Д.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Д.А. Бекетова, Н.В. Савкина // Наука-2020. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte> (дата обращения: 14.06.2026).

2. Гаврилов Н.В. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / Н.В. Гаврилов // Вестник науки и образования. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 14.06.2026).

3. Захарина Е.А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов / Е.А. Захарина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-k-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения: 14.06.2026).

4. Зорина С.Д. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / С.Д. Зорина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 14.06.2026).

5. Иванов В.Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9. – № 4. – С. 94–101. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (дата обращения: 14.06.2026). – DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-4-94-101. – EDN PYVKUV

6. Двигательная активность как фактор формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи / Л.Г. Климацкая, А.И. Шпаков, С. Ласкене [и др.] // Сибирское медицинское обозрение. – 2011. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-kak-faktor-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodyozhi> (дата обращения: 14.06.2026).

7. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В.К. Макаренко // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2008. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 14.06.2026).

8. Мальченко А.Д. Изучение мотивации студентов вуза к занятиям культурой и спортом / А.Д. Мальченко, Е.А. Куницына // Вестник университета. – 2014. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-motivatsii-studentov-vuza-k-zanyatiyam-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 14.06.2026).

9. Мотивация студентов к занятиям физической культурой современными электронными приложениями и устройствами / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А.

Завьялов, Р.С. Исаев [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 248–253. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-sovremennymi-elektronnymi-prilozheniyami-i-ustroystvami> (дата обращения: 14.06.2026). – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p248-253. – EDN TOBKGD

10. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-tehnologii-ponyatie-razrabotka-i-spetsificheskie-osobennosti-1> (дата обращения: 14.06.2026).

11. Стеценко Н.В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н.В. Стеценко, Е.А. Широбакина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22. – № 1. – С. 35–40. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-sostoyanie-voprosa> (дата обращения: 14.06.2026). – EDN ZAIXPV

12. Физическая культура в вузе и мотивация студентов / М.Ю. Точигин, С.Ю. Витько, И.Н. Моторин, И.М. Точигин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-vuze-i-motivatsiya-studentov> (дата обращения: 14.06.2026).