

Дата поступления рукописи в редакцию: 15.05.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 02.06.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-5-497-501

ЛОЗОВОЙ Александр Александрович,
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта,
Сибирский Государственный университет
науки и технологий им. М.Ф. Решетнева
Красноярск, Россия,
e-mail: 89235731323@mail.ru

ЛОЗОВАЯ Марина Александровна,
Доцент кафедры физической культуры и здоровья,
Сибирский Государственный университет
науки и технологий им. М.Ф. Решетнева
Красноярск, Россия,
e-mail: lozmarin@inbox.ru

ШЕВЧУК Юлия Валентиновна,
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры методики преподавания спортивных
дисциплин и национальных видов спорта,
Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева
Красноярск, Россия,
e-mail: shevjudia@mail.ru

МОТИВАЦИЯ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты формирования мотивации к физической активности у студентов. Выделены типы мотивации (оздоровительная, спортивная, эстетическая, социальная, познавательная и семейно-творческая), а также проанализированы барьеры, препятствующие регулярным занятиям физической культурой. Подчеркивается значение индивидуального подхода, внеурочной активности и разнообразия форм физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Представлены рекомендации по повышению вовлеченности студенческой молодежи в физическую культуру

Ключевые слова: молодежь, мотивация, физическая культура, здоровье, студенты, физическая активность, спорт, мотивационные барьеры.

LOZOVY Alexander Alexandrovich,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

LOZOVAYA Marina Alexandrovna,
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Health,
M.F. Reshetnev Siberian State University of
Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

SHEVCHUK Yulia Valentinovna,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Methods of Teaching Sports
disciplines and National Sports, Krasnoyarsk State Pedagogical
University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

YOUNG PEOPLE'S MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY: CHALLENGES AND DEVELOPMENT PATHWAYS

Annotation. *This article explores key aspects of motivation for physical activity among university students. Various types of motivation are discussed, including health, athletic, aesthetic, social, cognitive, and family-creative motivations. The paper also analyzes common barriers that hinder students from engaging in regular physical exercise. Emphasis is placed on the importance of an individualized approach, extracurricular activities, and the diversity of physical education formats. Recommendations are provided to increase student engagement and promote a healthy lifestyle.*

Key words: *youth, motivation, physical education, health, students, physical activity, sport, motivational barriers.*

Молодежь — это возрастной этап, характеризующийся активным поиском жизненных ориентиров, формированием мировоззрения и выбором жизненного пути. Особенно актуально это для студентов, которые только вступают в самостоятельную жизнь. Студенчество, особенно в начальные годы обучения, сталкивается с резким увеличением учебной нагрузки, сменой привычной социальной среды, недостаточной двигательной активностью и необходимостью самостоятельно выстраивать режим дня и приоритеты. В таких условиях важным фактором адаптации и саморазвития становится мотивация — внутренняя сила, побуждающая к действию, помогающая преодолевать трудности и добиваться поставленных целей. Понимание природы мотивации и умение управлять ею становится основой для формирования устойчивого интереса к разным видам деятельности, в том числе и к физической культуре как важному компоненту здорового образа жизни. Современная молодежь находится в активной фазе становления личности, поиска себя, определения жизненных целей и приоритетов. В этот период особенно важным становится формирование установки на осознанное отношение к здоровью и физической активности. Вместе с тем, именно студенческий возраст сопровождается множеством вызовов: психологическими, учебными, социальными. Повышенные интеллектуальные нагрузки, низкий уровень двигательной активности и недостаточная социализация способствуют возникновению апатии, стрессов и ухудшению общего самочувствия. Поэтому вопрос мотивации к физической активности приобретает особую актуальность как средство сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и устойчивости к стрессам.

В психологической науке мотивация рассматривается как сложная, многоуровневая система, включающая в себя потребности, желания, стремления, установки и цели человека. В отличие от

отдельного мотива, мотивация охватывает целый комплекс факторов, которые побуждают индивида к действию, направляют его поведение и определяют уровень активности. В контексте физической культуры мотивация играет ключевую роль, поскольку именно она определяет, будет ли человек заниматься физическими упражнениями на регулярной основе, с каким настроем он будет подходить к занятиям и как долго сможет поддерживать свою физическую форму. Развитая мотивация способствует устойчивому интересу, формированию привычки и осознанию пользы физической активности для здоровья и общего самочувствия. Мотивация в физической культуре — это внутреннее побуждение к действию, которое определяет стремление человека к систематическим занятиям физическими упражнениями. В отличие от единичных мотивов, мотивация охватывает весь спектр факторов, детерминирующих поведение: потребности, интересы, установки, цели и волевые усилия. Она выполняет направляющую и поддерживающую функции в процессе двигательной активности, влияя как на регулярность, так и на качество занятий.

Внутренняя мотивация (инициируемая интересом, удовольствием, стремлением к развитию) является наиболее устойчивой и продуктивной. Внешняя же (подкреплённая, например, оценками, требованиями или модой) может быть эффективной на начальных этапах, но требует поддержки для сохранения результата. Важно понимать, что мотивация не является врождённым качеством, а формируется в течение жизни под воздействием образовательной, культурной и социальной среды.

Физическая культура, благодаря своей универсальности, выступает мощным инструментом формирования базовых жизненных ценностей. Она развивает не только физические качества, но и оказывает влияние на формирование личности: укрепляет волю, дисциплину, уверенность в себе, способствует социализации. Среди ценностей,

транслируемых через физическую культуру, можно выделить здоровье, активное долголетие, красоту тела, успешность, гармонию в семье, эмоциональную стабильность. Для молодежи, находящейся в поиске самоидентификации и жизненных ориентиров, физическая культура может стать не просто формой активности, а частью образа жизни, способом самовыражения и средством достижения жизненных целей. Физическая культура — это не только тренировка тела, но и формирование устойчивой системы жизненных ориентиров. Регулярные занятия спортом способствуют развитию таких качеств, как самоуважение, дисциплина, настойчивость, чувство ответственности и стремление к саморазвитию. Через физическую культуру реализуются фундаментальные человеческие ценности: здоровье, счастье, семейное благополучие, долголетие. Кроме того, физическая активность оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снижает уровень тревожности, способствует выработке позитивного мышления. Таким образом, физическая культура становится важным элементом воспитательного процесса и неотъемлемой частью формирования гармоничной личности. Интерес к физической культуре не возникает спонтанно — он формируется постепенно, начиная с раннего детства. Первоначально это могут быть простые гигиенические знания и навыки: умение правильно дышать, следить за осанкой, выполнять зарядку. По мере взросления формируются более сложные психофизиологические установки и понимание пользы физических нагрузок. В студенческом возрасте интерес может трансформироваться в устойчивую потребность — при условии, что занятия будут вызывать положительные эмоции, ощущение прогресса и личностной значимости. Поэтому важно организовать образовательную и внеучебную физическую активность таким образом, чтобы она соответствовала индивидуальным интересам, возможностям и мотивационным ориентирам студентов.

Виды мотивации к занятиям физической культурой:

1. Оздоровительная мотивация

Для большинства студентов основной целью физической активности является укрепление здоровья. В условиях высокого уровня учебного и информационного стресса занятия спортом становятся необходимым средством восстановления сил, повышения иммунитета, профилактики хронических заболеваний. Оздоровительная мотивация отличается устойчивостью и длительным действием, особенно если поддерживается положи-

тельными результатами: улучшением самочувствия, повышением выносливости и жизненного тонуса;

2. Спортивная мотивация

Данный вид мотивации основывается на стремлении к достижению высоких результатов, развитию спортивных качеств, участию в соревнованиях. Для молодежи с выраженным соревновательным духом и амбициями спортивная мотивация становится источником энергии и драйва. Даже непрофессиональные достижения, такие как личные рекорды или победы в студенческих соревнованиях, оказывают сильное воздействие на самооценку и уверенность в своих силах;

3. Эстетическая мотивация

Стремление к привлекательной внешности, стройной фигуре, хорошей осанке и общей эстетике тела — мощный стимул для молодежи. Эта мотивация особенно проявляется у студентов, вовлечённых в занятия фитнесом, йогой, аэробикой, танцами. Однако её устойчивость напрямую зависит от внутреннего отношения к телесному и психическому здоровью. Когда забота о внешнем виде становится частью осознанного стиля жизни, эстетическая мотивация может перерасти в глубокий интерес к физической культуре;

4. Социальная мотивация

Человеческое стремление к взаимодействию, принадлежности к группе и социальной поддержке также лежит в основе интереса к спортивной активности. Совместные занятия, участие в спортивных клубах, групповых тренировках или походах способствуют установлению межличностных связей, развитию навыков командной работы, взаимопомощи. Особенно значимой эта мотивация становится в студенческой среде, где общение играет важную роль в адаптации и социализации личности;

5. Познавательная мотивация

Интерес к собственному телу, понимание физиологических процессов, желание испытать пределы своих возможностей — всё это составляет познавательную мотивацию. Она характерна для студентов, стремящихся к самоанализу и самосовершенствованию. Такой тип мотивации способствует формированию более глубокого понимания пользы физических нагрузок и их влияния на организм;

6. Семейно-творческая мотивация

Физическая культура может служить эффективным инструментом укрепления семейных связей. Совместные тренировки родителей и детей, участие в спортивных праздниках, активный отдых на природе создают пространство для общения,

воспитания и формирования здоровых привычек у всех членов семьи. Эта мотивация особенно актуальна в формировании ценностей будущего — заботы о поколениях и ответственного отношения к своему здоровью.

Несмотря на наличие множества положительных факторов, существует ряд причин, ограничивающих физическую активность студентов. К основным из них относятся: загруженность учебной, отсутствие мотивации, недостаток инфраструктуры (спортзалов, секций), дефицит времени или физических ресурсов, психологические барьеры (неуверенность, стеснение), отсутствие компании или поддержки.

Эти факторы могут быть как объективными, так и субъективными, однако большинство из них поддаются коррекции при наличии адекватных условий и правильно организованного физкультурно-оздоровительного процесса.

Мотивационно-ценностный компонент объединяет в себе эмоциональное отношение к физической культуре, осознанную потребность в ней, а также систему установок, убеждений, интересов и знаний. Он отражает глубинную вовлеченность личности в процесс физической активности. Важнейшим элементом этого компонента является внутренняя мотивация — когда человек занимается ради удовольствия, самореализации, чувства вдохновения и достижения личных целей. Наряду с ней существует и внешняя мотивация, связанная с оценками, внешним поощрением или социальной модой. Важно, чтобы в процессе формирования устойчивого интереса к физической культуре внешняя мотивация постепенно перерастала во внутреннюю, так как именно она обеспечивает долговременное сохранение активности и высокую вовлеченность.

Эффективность физкультурной работы в вузе напрямую зависит от её индивидуализации и гибкости. Программы должны учитывать интересы, уровень подготовки и половые особенности студентов. Девушкам полезны упражнения для укрепления мышечного корсета, коррекции фигуры, профилактики нарушений осанки. Юношам интересны динамичные виды спорта: игровые дисциплины, боевые искусства, тренировки с отягощениями. Важно расширить формы занятий: проводить открытые уроки, мастер-классы, фитнес-дни, внедрять элементы геймификации. Дополнительное внимание следует уделять созданию мотивационной среды: наглядной агитации, индивидуальным консультациям, возможностям самоконтроля и самооценки.

Наряду с положительными, существуют и отрицательные мотивации — факторы, снижаю-

щие желание заниматься физическими упражнениями. К ним относятся: нехватка времени из-за учебной или домашней занятости, отсутствие компании для совместных занятий, низкая самооценка, страх быть осмеянным, отсутствие доступных мест для тренировок, а также негативный опыт из школьного периода. Часто негативное отношение к физической культуре формируется из-за формального подхода в образовательных учреждениях, недостатка индивидуального внимания или отсутствия мотивационных программ.

Организация внеклассных форм физической активности — мощный инструмент привлечения молодежи. Туристические походы, байдарочные сплавы, пробежки в парках, велосипедные марафоны и спортивные квесты позволяют совместить физическую активность с развлечением, эмоциями, командной работой. Такие мероприятия формируют устойчивый интерес, способствуют развитию лидерских и коммуникативных навыков, а главное — делают физическую культуру частью полноценной жизни. Развитие устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у студентов требует комплексного подхода: сочетания педагогических, организационных и социально-психологических методов. Необходимо создавать условия для осознанного выбора форм активности, предлагать разнообразные пути реализации физических способностей и обеспечивать поддержку со стороны преподавателей и администрации вуза. Только в этом случае физическая культура перестанет восприниматься как обязанность и станет естественной частью здорового, активного и гармоничного образа жизни молодежи.

Для эффективного повышения мотивации студентов необходимо применять дифференцированный и индивидуализированный подход. Важно учитывать интересы, уровень физической подготовленности, личностные особенности. Например, девушкам может быть интересно заниматься фитнесом, йогой, танцами, пилатесом, а юношам — командными играми, тренажерами, единоборствами. Также рекомендуется включение внеурочной активности: туристические походы, сплавы, велопогулки, посещение бассейна и ледового дворца. Это расширяет спектр форм физической активности, формирует у студентов положительное отношение к спорту и укрепляет психологическое здоровье. Введение выборных дисциплин, тематических клубов, а также тренингов по управлению мотивацией и формированию привычек может существенно повысить вовлеченность студентов.

Список литературы:

- [1] Леонтьев Д.А. Психология смысла. — М.: Смысл, 2003.
- [2] Маркова А.К. Мотивация учения: учебное пособие. — М.: Просвещение, 1990.
- [3] Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2022.
- [4] Щербатых Ю.В. Психология мотивации: как управлять собой и другими. — М.: Эксмо, 2018.
- [5] Байкова И.А., Степанова И.М. Формирование интереса студентов к занятиям физической культурой. // Теория и практика физической культуры. — 2021. — №3.
- [6] Салмина Н.Г. Физическая культура как фактор формирования ценностных ориентаций молодежи. // Вестник СПбГУ. — 2019. — №4.

Spisok literatury:

- [1] Leont'ev D.A. Psihologiya smysla. — M.: Smysl, 2003.
- [2] Markova A.K. Motivaciya ucheniya: uchebnoe posobie. — M.: Prosveshchenie, 1990.
- [3] Il'in E.P. Motivaciya i motivy. — SPb.: Piter, 2022.
- [4] SHCHerbatyh YU.V. Psihologiya motivacii: kak upravlyat' soboj i drugimi. — M.: Eksmo, 2018.
- [5] Bajkova I.A., Stepanova I.M. Formirovanie interesa studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. — 2021. — №3.
- [6] Salmina N.G. Fizicheskaya kul'tura kak faktor formirovaniya cennostnyh orientacij molodezhi. // Vestnik SPbGU. — 2019. — №4.





Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
 учебных и методических
 пособий, монографий,
 научных статей.

Профессионально.

В максимально
 короткие сроки.

Размещаем
 в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru