

Научная статья

УДК 378.037.1

<https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-7>



Мотивация самостоятельности занятий физической культурой у студентов

Наталия Викторовна Яковлева¹, Рита Станиславовна Лыженкова²,
Мариям Равильевна Арпентьева³✉

¹Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, Улан-Удэ, Россия

²Восточно-Сибирский филиал Российского государственного университета правосудия
имени В. М. Лебедева, Иркутск, Россия

³Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Россия

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена необходимостью разработки интегративного подхода и модели мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов. Одним из важных шагов на пути к такой модели является изучение различных типов и уровней мотивации самостоятельности. Цель статьи заключается в типологическом анализе мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов разных направлений профессиональной подготовки, выделении и осмыслении различных групп студентов с разными мотивами самостоятельности. Авторами раскрыта сущность разных типов мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов, заключающаяся в особенностях формирования, функционирования, развития и деструкции их потребностей и желаний в отношении занятий физической культурой и, шире, здоровьесбережением. Классифицированы подходы к исследованию мотивации самостоятельности занятий, мотивы, предложены рекомендации и выделены наиболее продуктивные направления исследования проблемы. Доказано, что современные студенты разных профессиональных групп не имеют гармоничной и в достаточной мере сформированной мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Основная часть студентов демонстрируют пассивность (демотивированность), преобладающими мотивами самостоятельных занятий, как и учебных занятий в вузе, становятся внешние и внутренние социальные мотивы. Лишь часть студентов регулярно занимается физической культурой, исходя из мотивов здоровьесбережения и личностного совершенствования, что говорит о необходимости системной работы педагогов и специалистов служб сопровождения образования в отношении развития мотиваций здоровьесбережения и личностного совершенствования студентов.

Ключевые слова: мотивация самостоятельных занятий, физическая культура, типы мотивов самостоятельных занятий физической культурой, компетенции, потребности студентов

Шифр специальности: 5. 8. 4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Для цитирования: Яковлева Н. В., Лыженкова Р. С., Арпентьева М. Р. Мотивация самостоятельности занятий физической культурой у студентов // Северный регион: наука, образование, культура. 2025. Т. 26, № 1. С. 68–86. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-7>.

Original article

Motivation of students for independent physical training

Nataliya V. Yakovleva¹, Rita S. Lyzhenkova², Mariyam R. Arpentyeva³✉

¹Buryat State University named after D. Banzarov, Ulan-Ude, Russia

²East Siberian branch of the University of the University of Justice named after V. M. Lebedev,
Irkutsk, Russia

³Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

Abstract. The relevance of the article is determined by the need to develop an integrative approach and a model for students' motivation for independent physical training. One of the important steps towards

such a model is the study of different types and levels of motivation for independence. The purpose of the article is to make a typological analysis of the motivation for independent physical training in students of various fields of professional training, to identify and study the differences between student groups with different motivations of independence. The authors reveal the essence of different types of motivation of students for independent physical training, which includes the peculiarities of formation, functioning, development and destruction of their needs and desires in relation to physical training and, health protection. The study categorized approaches to independent training motivation and motives, offered recommendations, and highlighted the most productive research directions. This study proves that modern students across various professional groups lack harmonious and sufficiently developed motivation for independent physical training. The main part of students is passive (demotivated). External and internal social motives become predominant for independent exercises, as well as academic studies. Only some students are regularly engaged in physical training, based on the motives of health protection and personal improvement. It indicates the need for a systematic work of teaching staff and specialists of educational support services regarding the motivation development of health protection and personal improvement of students.

Keywords: motivation for independent training, physical education, types of motives for independent physical training, competencies, students' needs

Code: 5.8.4. Physical Education and Professional Physical Training.

For citation: Yakovleva N. V., Lyzhenkova R. S., Arpentyeva M. R. Motivation of students for independent physical training. *Severny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2025;26(1):68–86. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-7>.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях интенсивных трансформаций общего и профессионального образования формирование и развитие культуры здоровьесбережения и физической культуры как ее важнейшего компонента является одной из важнейших задач системы образования. Проблемы мотивации современных школьников и студентов к самостоятельным занятиям физической культурой – одни из самых актуальных в контексте вопросов профилактики и коррекции нарушений здоровья и здоровьесбережения. Особенно насущными они оказываются в студенческом возрасте, связанном с активным самообразованием, потенциальным наличием у студентов необходимых компетенций в сфере здоровьесбережения, а также накопившимися у многих из них многочисленными нарушениями в сфере здоровья. Физическая культура – важный компонент профессиональной подготовки студентов, которая формируется и развивается в обязательном порядке как часть общеобразовательной программы вуза на протяжении всего периода обучения и воспитания будущего специалиста. Значимость физической подготовки связана с формированием и развитием физической культуры человека как составляющей его

общежизненных (социальных, личностных) и профессиональных компетенций. При всей очевидности рассматриваемой проблематики, наличии достаточно большого числа исследовательских и прикладных работ в изучаемой области (например, исследования В. В. Севастьянова, Е. А. Стеблецова, В. И. Воропаева, В. А. Колошкиной и Н. А. Дварак, И. С. Галич, В. Д. Иванова, П. А. Истматова, О. В. Ивахиной, Е. Ю. Козенко, Н. В. Савкиной, И. Т. Хайруллина и др.) проблематика мотивации самостоятельных занятий студентов физической культурой сохраняет значимость и новизну:

1) несмотря на имеющиеся усилия в данной области, не сформировано системного представления о том, каким образом возникают, развиваются, совершенствуются, или, напротив, блокируются и разрушаются мотивы самостоятельных занятий в студенческом возрасте;

2) типология мотивации самостоятельно-сти занятий физической культурой и совокупность рекомендаций и методик, связанных с различными мотивами, не разработаны. Это видно даже на примере публикаций последних десяти лет, включенных в такие крупные библиотечные базы, как РИНЦ, Киберленинка и т. д.

В нашем исследовании мы обратились к анализу наиболее релевантных теме нашего исследования публикаций, размещенных в данных библиотеках. Их анализ показывает, что отечественные и зарубежные модели этого аспекта активности студентов современности рассматривают данную проблему скорее в отношении внешнего описания и распространенных способов, а не процессов и внутренней структуры, специфики мотивации самостоятельности. М. А. Лозовая и коллеги, С. А. Марчук, другие исследователи подчеркивают значимость систематизации и объединения формализовано-учебной и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, важность формирования и развития у них системного представления о сбережении и укреплении здоровья [1, 2]. Также важным моментом является учет места физической культуры как системы компетенций, а также самостоятельности занятий ею у будущих специалистов в контексте особенностей учебно-профессионального труда. Эти исследования (сравнительного типа) направленным образом практически не осуществлялись. Между тем очевидно, что для специалистов разных профессиональных групп актуальность и значимость, содержание и формы занятий физической культурой и спортом являются во многом различными, в том числе, у студентов, проходящих обучение по профилям «физическая культура», «медицина», а также студентов, проходящих подготовку в сфере «социогуманитарных» и «инженерно-технических» профессий.

Одним из важных шагов на пути к системной модели мотивации самостоятельности занятий физической культурой является изучение ее различных типов и уровней.

Цель исследования заключается в типологическом анализе мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов разных направлений профессиональной подготовки, выделении и осмыслении различных групп студентов с разными мотивами самостоятельности.

Задачи исследования включают теоретические задачи, связанные с теоретическим ана-

лизом и синтезом проблем мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов; эмпирические задачи разработки и реализации программы эмпирического изучения мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов разных направлений профессиональной подготовки, в том числе разработка и апробация авторского опросника («Большой опросник здоровьесбережения»). Следующим этапом исследования выступает создание и апробация авторской модели и программы мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов, выходящая за рамки данной статьи.

В своем исследовании мы исходим из предположения о том, что мотивация самостоятельности занятий физической культурой у студентов должна быть связана с гармонизацией процессов обучения и воспитания будущего специалиста, обеспечением эффективности и продуктивности этих процессов в контексте (пере)подготовки специалистов к самостоятельному здоровьесбережению в ходе вузовского и последующих периодов профессионального становления и развития. Развитие мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов связано со спецификой программ обучения и воспитания в вузе: их содержательными и структурными особенностями.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Объект исследования – мотивация самостоятельности занятий физической культурой у студентов.

Предмет исследования – особенности типов мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов.

Методологической основой изучения мотивации самостоятельности занятий физической культурой у студентов выступили несколько подходов: системный (А. А. Вербицкий, Г. П. Щедровицкий и др.), здоровьесберегающий (Л. Б. Дыхан, О. М. Железнякова, Г. К. Зайцев, М. М. Поташник, Н. К. Смирнов и др.), индивидуально-ориентированный (К. Роджерс, В. В. Сериков, И. С. Якиманская

и др.), компетентностный (А. А. Вербицкий, Э. Ф. Зеер, И. А. Зимняя, А. В. Хуторской и др.), деятельностный (А. Н. Леонтьев, Л. С. Рубинштейн и др.). На основе этих подходов развивается весьма продуктивный в целях нашего исследования компетентностно-деятельностный подход, суть которого в данном исследовании сводится к пониманию того, что самостоятельность занятий физической культурой, как и любой иной деятельностью, есть необходимая характеристика деятельности; самостоятельность занятий физической культурой будущих специалистов – компонент системной ступени развития здоровьесберегающей компетентности.

Центральным понятием работы выступает термин «мотивация самостоятельности занятий физической культурой у студентов». Самостоятельность занятий физической культурой у студентов рассматривается как важный компонент учебной и профессиональной самостоятельности, создающий условия для качественного, оптимального становления и развития будущего специалиста. Мотивация, как известно, есть совокупность факторов (мотивов), детерминирующих поведение индивидуальности и направленных на удовлетворение ее потребностей, в том числе в сфере занятий физической культурой и спортом. Сюда включаются мотивы-желания (опосредованно связанные с нуждами человека) и мотивы-потребности (истинные нужды), следствием которых и становится устойчивый интерес к занятиям физической культурой как компоненту здоровьесбережения в профессиональной и иных видах деятельности.

Основная идея исследования заключается в том, что мотивация самостоятельности занятий физической культурой у студентов является системным по своей природе, феноменом и важным компонентом профессиональной подготовки. Мотивация самостоятельности занятий физической культурой требует применения совокупности различных подходов к ее эффективному и продуктивному формированию и укреплению, обеспечению успешного функционирования, что может быть достигнуто в рамках целостной модели,

объединяющей различные, в разной мере специализированные методы и методики, условия и формы образования, стимулирующие формирование и развитие у студентов научно-теоретических, методико-прикладных и ценностно-смысловых компетенций в сфере занятий физической культурой как компонента здоровьесбережения.

В своем исследовании мы исходим из гипотезы о том, что студенты разных профессиональных групп опираются на разные мотивы самостоятельности занятий физической культурой и имеют разные уровни сформированности мотивации самостоятельности и обеспечивающих их компетенций здоровьесбережения:

1) несформированная мотивация самостоятельности занятий физической культурой связана с уровнем формирования основных компетенций и общеметодической грамотности, при которых студенты имеют частично сформированные мотивы самостоятельности и осуществляют относительно неупорядоченную физическую активность. Ведущими для этой группы студентов являются узкосоциальные и широкие социальные мотивы самостоятельных занятий физической культурой;

2) сформированная мотивация самостоятельности занятий физической культурой связана с таким уровнем развития здоровьесбережения и его направленной рефлексии, при которых студенты обладают сформированной системой мотивов занятий физической культурой и последовательны, регулярны в осуществлении программ здоровьесбережения. Ведущими для этой группы студентов являются узкосоциальные и оздоровительные мотивы самостоятельных занятий физической культурой;

3) высокосформированная мотивация самостоятельности занятий физической культурой связана с уровнем управления здоровьесбережением, самостоятельность занятий физической культурой выступает субъективно как компонент заботы студента о себе и своем здоровье, в том числе помимо физического, духовного и психологического. Ведущими для этой группы студентов являются психологические

и оздоровительные мотивы самостоятельных занятий физической культурой.

Методы исследования. В работе реализована авторская модель изучения мотивации самостоятельных занятий физической культурой, базой которой выступают метод опроса и качественно-количественный метод анализа (контент-анализ) полученных в ходе опроса данных [3]. Математические методы обработки последних включали первичную и вторичную статистическую обработку данных исследования с помощью программы Excel Online.

Работа осуществлялась в течение 2020–2024 гг. на базе одного из крупнейших вузов г. Иркутска (Иркутский государственный университет путей сообщения).

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечивались:

- соответствием базовых методологических принципов изучения мотивации самостоятельных занятий студентов физической культурой цели и предмету исследования;
- репрезентативностью объема выборок и значимостью эмпирических данных изучения мотивации самостоятельных занятий студентов физической культурой;
- использованием методов исследования, адекватных поставленным задачам изучения мотивации самостоятельных занятий студентов физической культурой;
- первичным и вторичным статистическим анализом данных, полученных из ответов участников исследования мотивации самостоятельных занятий студентов;
- комплексным подходом и системным анализом мотивации самостоятельных занятий студентов физической культурой.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Здоровьесбережение практически всеми учеными и практиками в области педагогики рассматривается как средство повышения эффективности и продуктивности обучения и воспитания студентов, улучшения их успеваемости, стремления (мотивации) и умения учиться, результативности усвоения общекультурных, профессиональных («жестких») и «мягких» компетенций [3, 4], а также общей

успешности человека как личности, партнера и профессионала в современном мире [5, 6]. Однако, хотя здоровье и успешное освоение образовательной программы вуза очевидно взаимообусловлены, многие студенты эту связь субъективно игнорируют, пока не имеют существенных нарушений здоровья и не сталкиваются с интенсивными дистрессами. Дистрессы, например неуспеваемость, экзаменационные стрессы и т. д., возникающие по причине болезни или иных проблем, ведут к возникновению пограничных или собственно патологических нарушений в области физического и психического благополучия.

Исследователями неоднократно отмечается важность разработки системных, многокомпонентных образовательных программ и пособий, проектирования образовательных результатов студентов в области самостоятельных занятий физической культурой как компонента здоровьесбережения на основе компетентностно-деятельностного подхода [6], их включение / учет в стандарты образования [7]. Потенциально спектр методик, методов, моделей и подходов формирования и развития мотивации занятий физической культурой как компонента здоровьесбережения очень велик, некоторые из форматов и сочетаний будут оптимальнее и результативнее, чем другие, в том числе в контексте содержательного наполнения программ здоровьесбережения. Обращение к физической культуре в процессе вузовской подготовки специалиста является важнейшим каналом формирования и развития мотивации самостоятельности здоровьесберегающей деятельности студента в целом, формирования и развития целостной культуры здоровьесбережения, которую он сможет перенести в повседневную профессиональную жизнь. Здесь ключевым является вопрос о соотношении и структуре фундаментальных и практических компетенций, передаваемых / формируемых и совершенствуемых в ходе различных подходов, моделей, методик и методов обучения студентов. Поскольку это множество нуждается в упорядочивании, постольку значительная часть активности преподавателя вуза и иных

специалистов сопровождения образовательного процесса, работающих с задачами здоровьесбережения, должна отводиться метаобучающей активности: организации и стимулированию мотивации будущих специалистов к формированию и совершенствованию соответствующих и смежных компетенций.

Здесь наиболее уместной можно признать адаптивно-развивающую стратегию здоровьесбережения и системного стимулирования мотивации самостоятельности занятий физической культурой [8]. В противовес адаптивной или коррекционной, она не только не ограничивает развитие и жизнедеятельность студента страхами и рисками потери здоровья и необходимостью компенсации потерь и дефектов функционирования и развития, но, напротив, ориентирует на достижения, включение в деятельность, самоактуализацию и самореализацию. Это помогает перестроить психофизиологические функции человека как целостности, а не только компенсировать возможно существующие дефекты и задержки развития, предотвратить снижение функциональных возможностей, вывести человека на новый уровень «здоровьеразвития».

Центральным фокусом проблем мотивации занятий физической культурой и здоровьесбережения будущих специалистов в их профессиональной подготовке является, таким образом, проблематика его самостоятельности, условий и средств ее стимулирования и развития, форм образования, методов и техник, которые необходимо использовать, чтобы побудить и укрепить студентов в самостоятельном формировании (англ. *healthbuilding*), поддержании / сохранении (англ. *health-saving*) и совершенствовании здорового образа жизни (ЗОЖ, англ. *healthylifestyle*) [9–11]. Однако существующая практика заботы о здоровье обучающихся в вузах страны такова, что студенты выступают скорее как потребители, получатели здоровьесберегающих услуг, чем субъекты здоровьесбережения. Здоровье, достигаемое как результат внешнего управления, поэтому не представляется индивидуальной, собственной ценностью и значит легко девальвируется и «забывает-

ся», как только та или иная здоровьесберегающая программа, мероприятие или форма управляемой извне оздоровительной активности завершаются. Суммарный эффект такого «здоровьесбережения» ожидаемо невелик. Решение этой проблемы педагоги и исследователи видят в поддержке мотивации самостоятельного здоровьесбережения за рамками образовательной ситуации и образовательной активности обучающихся как полноценно функционирующих, целостных индивидов с рождения до конца жизни человека [12]. Образовательные программы здоровьесбережения, стимулирующие мотивацию самостоятельных занятий, особенно важны в контексте интеграции общего и дополнительного образования, в условиях падения интереса молодежи и населения в целом к здоровью, к ЗОЖ; замены стремления к развитию на стремление к потреблению благ и т. п. Современные исследователи полагают, что в вузе необходимо создавать и укреплять условия, под воздействием которых самостоятельные и организованные вузом занятия физической культурой приобретают личностный смысл. Важно, чтобы у студентов возникал стойкий индивидуальный интерес к ним и к приобретению компетенций в области физической культуры и здоровьесбережения, а внешние заданные мотивы деятельности преобразовывались во внутренние потребности личности [12, 13].

Важно отметить, что на ранних стадиях обучения и воспитания детей, подростков, юношей и девушек внимание уделяется преимущественно освоению общекультурных компетенций в рамках тех или иных стандартов и норм подготовки. А на уровне профессионального образования, в вузе, на первый план выходят процессы и феномены управления образовательной активностью будущих специалистов со стороны преподавателей и иных наставников, а также самих студентов. Они осуществляют рефлекссию и трансформацию процессов и результатов подготовки в контексте в разной мере самостоятельного освоения студентами тех или иных компетенций и групп компетенций, учета специфики

данных компетенций и их усвоения в ходе профессиональной (пере)подготовки, организованных вузом и самостоятельных занятий обучающихся.

Рассматривая эту проблему, помимо многочисленных факторов и условий формирования, функционирования, развития, деструкции мотивации самостоятельности занятий физической культурой, важным моментом является различение разных типов мотивации. Исследователи традиционно выделяют: а) внешнюю / экстринсивную и внутреннюю / интринсивную мотивацию, б) положительную / стимулирующую, конструктивную и отрицательную / деструктивную, антимотивацию, в) устойчивую и неустойчивую мотивацию. Изучение мотивов, обуславливающих характеристики (интенсивность и регулярность, (целе)направленность и т. д.) самостоятельных занятий физической культурой и спортом у студентов и выявление способствующих им и ограничивающих их факторов, показывает, что ведущими мотивами к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом чаще всего являются:

а) личностные:

1) психологические, направленные на укрепление самопринятия, самоуважения и самопонимания и т. д.;

2) мотивы достижения целей и стремления самосовершенствоваться, в том числе в рамках занятий физической культурой и спортом;

б) оздоровительные:

1) направленные на укрепление и сохранение своего здоровья, профилактику заболеваний;

2) к ним близки профессионально-деятельностные мотивы, направленные на обеспечение и повышение работоспособности, профилактику и преодоление (ди)стресса в учебно-трудовой деятельности;

в) широкие социальные:

1) имиджевые / эстетические, связанные с желанием изменить / улучшить внешний облик, улучшить впечатление, производимое на других людей;

2) к ним близки культурологические – мотивы «моды», общепринятого норматива,

в том числе и демонстрации здорового образа жизни и т. п.;

г) узкосоциальные:

1) интерактивные мотивы, связанные с потребностью общения и взаимодействия, занятиями в группах / клубах «по интересам»;

2) мотивы выигрыша, конкуренции и соревнования, особо характерные для студентов, увлеченных спортом [14].

Здесь мы также видим внешнюю и внутреннюю мотивацию. Внешняя, по мнению специалистов, связана с ориентацией на внешние стимулы (вознаграждения, наказания и т. д.), например широкие и узкие социальные мотивы. Внутренняя мотивация связана с самим индивидом, его заботой о своем здоровье и интересом к самой физической культуре и спорту как средству и процессу повышения результативности собственной жизнедеятельности (мотивы личностного совершенствования и сбережения здоровья). Однако любая мотивация обусловлена внутренне, хотя и зависит от внешних факторов и стимулов (актуальных или из прошлого или будущего человека).

Особенно важно при этом учитывать, что современное образование требует выстраивания не только субъект-объектных, но и субъект-субъектных отношений преподавателя и студента. Один из важнейших ракурсов формирования и развития мотивации самостоятельности занятий физической культурой как компонента здоровьесбережения связан поэтому с проблематикой самоуправления в образовании: самоуправление студента, готовность и способность к здоровьесбережению в образовательном процессе вуза – важный фактор здоровьесбережения. Преподаватель должен выступать здесь помощником студента. Необходимо помогать студентам научиться рефлексии своих успехов, процессов и результатов (само)образования в сфере занятий физической культурой и иных сферах подготовки, использования ресурсов доступных им образовательных сред [15, 16]. Необходимым условием при этом является самостоятельность как активная роль студента в учебно-воспитательном

процессе, готовность и способность студентов современного вуза самостоятельно организовать и осуществить обучение базовым компетенциям в контексте различных концептуальных моделей [17].

Таких моделей несколько, например:

а) мы согласны с мнением многих коллег о результативности применения интегративной модели формирования осознанного, рефлексивного отношения студентов к своему здоровью и здоровью окружающих людей, включая: приобретение знаний и умений в области здоровьесбережения и конкретной физической культуры; использование студентами результативных технологий обучения и применение методов спортизации и индивидуализации процесса физического воспитания в вузе в целом; необходимость личного участия каждого студента в оздоровительных и профилактических мероприятиях вуза и иных организаций; формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, развитие мотивации обучающихся на самостоятельное сохранение и укрепление своего и общественного здоровья в течение всей жизни. При этом самосовершенствование студентов рассматривается как целевая задача вузовского образования [1, 18, 19];

б) модель формирования и развития здоровьесберегающей компетентности как системы ценностно-смысловых, поведенческих, эмоционально-волевых и когнитивных компетенций заботы о здоровье у студентов вуза. Компетентность как осведомленность и активность как мотивированность студентов по вопросам здоровьесбережения выступают как факторы профессиональной успешности выпускника, при этом формирование и развитие у студентов мотивации и компетенций здоровьесбережения рассматривается, в первую очередь, в контексте реализации рекреационного и развивающего потенциала физической культуры [20].

Обе эти модели для нас являются одинаково важными: интегративность – основное условие результативного формирования и развития мотивации самостоятельных занятий

физической культурой как компонента заботы студента о своем здоровье.

В целом, опираясь на современные модели педагогического и психологического сопровождения занятий физической культурой и спортом, мы можем отметить следующее:

1) формирование и развитие у студентов мотивации и компетенций в сфере самостоятельных занятий физической культурой как компонента здоровьесбережения должно быть нацелено на понимание сути и функций многочисленных модусов заботы о здоровье: профилактического и развивающего, рекреационного / восстановительного и коррекционного, адаптивного и соревновательного, трудового / учебного и игрового / досугового;

2) подготовка специалистов должна включать как практику, так и теорию, фундаментальные знания и умения в области самостоятельных занятий физической культурой как компонента здоровьесбережения. Теория и практика телесного здоровья и физической культуры должна служить задаче формирования и укрепления мотивации самостоятельности занятий физической культурой.

Эмпирическое исследование мотивации самостоятельности занятий физической культурой. Для целей данного исследования было отобрано 145 человек в пилотажной и 120 студентов Иркутского государственного университета путей сообщения в основной части исследования. В исследовании приняли участие 4 группы студентов разных специальностей, в основной части – по 30 респондентов (классическое для контент-анализа число респондентов / текстов документов или наборов документов):

I группа – студенты отделений «Компьютерные технологии» (бакалавриат), «Информационная безопасность» (бакалавриат), «Система обеспечения движения поездов» (специалитет);

II группа – студенты отделений «Экономика на предприятии» (бакалавриат), «Экономическая безопасность» (бакалавриат), «Таможенное дело / Экономическая политика государства» (специалитет);

III группа – студенты отделений «Менеджмент на предприятии» (бакалавриат), «Управление персоналом» (бакалавриат), «Управление качеством» (бакалавриат);

IV группа – студенты отделений «Эксплуатация железных дорог» (бакалавриат),

«Подвижной состав железных дорог» (специалитет), «Строительство железных дорог» (специалитет).

Распределение респондентов по группам и подгруппам выглядит следующим образом (таблица):

Таблица

Соотношение распределения респондентов по группам и подгруппам

	I группа «айтишники»	II группа «экономисты»	III группа «менеджеры»	IV группа «транспортники»
Пассивные	5	5	4	6
Активные	21	23	25	23
Компетентные	4	2	1	1
Всего	30	30	30	30

Примечание: составлено авторами по результатам исследования.

Как видно из данного списка, специалисты, имеющие специальные компетенции в области здоровьесбережения (тренеры / преподаватели физической культуры и спорта, медицинские работники / врачи, клинические психологи и психиатры, социальные работники / социально-медицинские работники), в исследовании не участвовали, что несколько ограничило полноту сравнительного анализа. Однако, опираясь на проведенное нами исследование, данную задачу можно будет решить в дальнейшем.

Как мы и предполагали, не имеющие профессиональных интересов и компетенций в области заботы о здоровье студенты технических, экономических, цифровых и управленческих специальностей, будут мало различаться между собой в отношении мотивации самостоятельных занятий физической культурой. Опрошенные нами учебные группы респондентов, выделенные по внешнему критерию (специальность, профессиональная принадлежность), действительно отличаются между собой незначительно. Наибольшие отличия продемонстрировала группа «менеджеры» и «айтишники»: среди «менеджеров» больше студентов, проявляющих активную позицию в отношении здоровьесбережения и управления здоровьем (высокомотивированные); среди «айти-

шников» немного чаще встречаются «компетентные» (мотивированные); «транспортники» проявили чуть большую по сравнению с иными группами пассивность и демотивированность. Среди «экономистов» наиболее заметные различия связаны с большей представленностью «компетентных», мотивированных студентов (различия незначимы на уровне 0,05).

Половозрастной состав обучающихся был в значительной степени однородным (студенты бакалавриата и специалитета 2–3-го курсов, более 90 % опрошенных – девушки). Занятия физической культурой проводились во всех группах по сходным программам, специфических содержаний и процедур (методик), а также целей и форматов преподавания для каждой из групп программ не создавалось.

В процессе качественного анализа данных исследования было выделено несколько подгрупп респондентов по критерию мотивированности к самостоятельным занятиям физической культурой (наличию и регулярности самостоятельных занятий физической культурой и спортом и здоровьесбережения):

1) демотивированные, пассивные респонденты, не практикующие регулярных самостоятельных занятий физической культурой и спортом и здоровьесбережения в целом (16,7 %, 20 человек);

2) мотивированные, активные респонденты, практикующие регулярные занятия физической культурой и спортом и здоровьесбережением в целом (76,7 %, 92 человека);

3) ценностно мотивированные, компетентные респонденты, практикующие регулярные занятия физической культурой и спортом и имеющие долгосрочные программы здоровьесбережения (6,7 %, 8 человек).

Смысловая структура представлений о самостоятельности занятий физической культурой в целом в этих группах выглядит следующим образом.

1. Хотя современное образование, содержащее как один из трех основных компонентов самостоятельное обучение, естественным образом предназначено и способно стимулировать самостоятельность и развивать стремление к ней, умение студентов быть самостоятельными, но принудительный характер такой «самостоятельности» (лишение возможности получить поддержку, консультацию и т. д. от педагогов и других студентов), общая ограниченность развития человека, поставленного в условия более или менее полной изоляции или отчуждения, приводят к тому, что многие студенты фиксируют моменты изоляции и «брошенности», «никому ненужности» (8,3 %, 10 человек).

2. Демотивированные, пассивные студенты, решающие помимо проблем здоровьесбережения массу иных, более субъективно значимых проблем, отмечают свою занятость / перегруженность, нехватку временных, пространственных и иных внешних ресурсов (оборудования и т. д.). Эта группа студентов систематически недооценивает и крайне локально рассматривает внутренние ресурсы здоровьесбережения, включая сформированность / развитость качества самостоятельности. Мотивация самостоятельности связана преимущественно с широкими и узкими социальными мотивами.

3. Мотивированные студенты отмечают важность и факт самостоятельных занятий, стремление укреплять свою мотивацию, исходя из задач личностного совершенствования. Часть студентов фиксирует проблемы

здоровья, становящиеся началом стойкого интереса и мотивации самостоятельных занятий физической культурой.

Процедура эмпирического исследования включала работу с авторской методикой:

– разработка, апробация и усовершенствование «Большого опросника здоровьесбережения» – авторской модификации проективной методики «Незаконченных предложений», сбор первичных данных с помощью опросника, его заполнение 120 респондентами;

– качественный и количественный анализ ответов, контент-анализ, первичная и вторичная статистическая обработка данных (подсчет встречаемости подкатегорий в разных группах и подгруппах респондентов, сравнительное исследование частот встречаемости в разных группах и подгруппах, оценка достоверности различий);

– интерпретация полученных данных, выявление уровней самостоятельности здоровьесбережения и типических способов реагирования / осмысления / отношения к феноменам, методикам, условиям, функциям, ресурсам и антиресурсам здоровьесбережения студентов, разработка и апробация рекомендаций по совершенствованию программ и усовершенствованных программ «Основы физической подготовки».

В ходе разработки, апробации и совершенствовании опросника (К. Д. Зароченцев, А. И. Худяков, 2005, с. 68 и др.) оценивались: экологическая валидность, внешняя валидность, внутренняя валидность, операциональная валидность, в том числе конструктивная валидность. Конструктивная валидность разработанной методики контент-анализа обеспечивалась соответствием системы групп категорий, категорий, подкатегорий и их референтов теоретическим постулатам исследований и данным существующих исследований здоровьесбережения в образовательном процессе; соответствием гипотезе исследования, сформулированной на основе теоретических предположений; эмпирически выделенным и соотнесенным с теоретическими моделями здоровьесбережения шкалам (подкатегориям) исследования изучаемого феномена.

«Большой опросник здоровьесбережения» был включен в многоэтапную обучающую процедуру, предполагавшую развернутую работу по индивидуальному (домашнему) заполнению опросника, групповой (аудиторной) рефлексии процесса и результатов заполнения, а также последующей самостоятельной (домашней) работы, направленной на уточнение своих ответов на вопросы. Итоговые тексты ответов анализировались методом контент-анализа, сравнивались между собой в целом и по отдельным группам и подгруппам респондентов.

Предполагалось, что многие из опрошенных студентов не имеют значительной мотивации к здоровьесбережению и рефлексии здоровьесбережения, к обучению в целом, а также многих необходимых для корректного осмысления вопросов методики компетенций (знаний и умений), в частности рефлексивных и метакогнитивных. Поэтому работа с опросником была многоэтапной и включала групповые дискуссии и т. д.

«Большой опросник здоровьесбережения» (Р. С. Лыженкова, 2022) – авторская методика, она является частью учебной программы подготовки специалистов к самостоятельным занятиям физической культурой и здоровьесбережению. Текст опросника был во многом традиционным: предлагались открытые вопросы, посвященные разным аспектам мотивации самостоятельности занятий физической культурой и здоровьесбережения студентов на 3 уровнях: уровень отдельных упражнений, уровень циклов упражнений и сопутствующих им иных методик, уровень программ здоровьесбережения):

– компетентностный / содержательный компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой (Что нужно знать и уметь, чтобы самостоятельно выбрать, выполнить и оценить результаты применения той или иной методики здоровьесбережения, сформировать, выполнить и оценить результат программы или индивидуального маршрута здоровьесбережения?);

– процессуально-деятельностный компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой (Можете ли Вы само-

стоятельно выбрать, применить и оценить выполнение той или иной методики, программы здоровьесбережения, например упражнения на тренировку той или иной функциональной системы организма; построить, реализовать и оценить здоровьесберегающее, в том числе тренировочное занятие или программу занятий?);

– ценностно-смысловой компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой (Перечислите основные ценности и цели здоровьесбережения и, в том числе, занятий физической культурой и спортом, которые направляют Ваш выбор, осуществление и оценку результативности здоровьесберегающих упражнений и программ);

– организационно-методический компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой (Какими организационными и иными внешними ресурсами нужно обладать, чтобы самостоятельно выбрать, выполнить и оценить результат применения той или иной методики или программы здоровьесбережения?);

– критериально-оценочный компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой (Какие критерии оценки результативности применения той или иной методики, группы методик или целой программы здоровьесбережения вы используете?).

Респонденты могли отвечать на вопросы той или иной группы непосредственно, в ходе ответа на вопрос, посвященный конкретной тематике, или в рамках ответов на другие вопросы, «попутно» (понятийное поле исследуемой проблемы у большинства опрошенных крайне слабо дифференцировано). Фиксировалось наличие и отсутствие указаний на ту или иную подкатегорию (0 – нет, 1 – есть). Суммарный результат по выборке мог, таким образом, составлять от 0 до 120 единиц, по отдельным группам – от 0 до 30 единиц, по подгруппам – от 0 до числа, равного числу респондентов, относящихся к конкретной подгруппе.

Исследование реализовывалось как часть программы формирования и развития самостоятельности здоровьесберегающей активности студентов вуза.

Различия 4 исследуемых подгрупп респондентов, различающихся по уровню мотивированности самостоятельного здоровьесбережения в целом и по разным компонентам $t_{\text{Эмп}} = 3,9 \div t_{\text{Эмп}} = 2,7$ ($p \leq 0,01$), при $t_{\text{Крит.}} = 1,97$, то есть значимы, особенно по ценностно-смысловым и компетентностно-содержательным показателям.

Перед тем как описывать основные из полученных результатов, введем условные обозначения:

ПГ – подгруппа демотивированных студентов с пассивным отношением к здоровьесбережению;

АГ – подгруппа мотивированных студентов с активным отношением к здоровьесбережению;

КГ – подгруппа высокомотивированных студентов с компетентным отношением к здоровьесбережению.

На представленных ниже рис. 1–5 суммированы частоты встречаемости подкатегорий в разных подгруппах и по выборке.

На рис. 1 отражены соотношения частот встречаемости разных показателей содержательного компонента мотивации (от 0 до 100 % в каждой подгруппе, от 0 до 300 % по 3 подгруппам).

Диаграмма на рис. 1 показывает, что представления разных групп респондентов о физической культуре и спорте в значительной мере различны. Наибольший вклад в понятие «физическая культура и спорт» в целом по выборке вносят подкатегории / шкалы: «область социальной активности», «развитие отношений с окружающими» и «поддержание внешнего вида», меньше – «труд, важная часть жизни» и «способ психологического совершенствования» и, меньше, «развитие физических способностей». Таким образом, опрошенные воспринимают занятия физической культурой и спортом в целом достаточно утилитарно, ограниченно. Перспективы их жизни (задачи развития) с физической культурой и спортом связаны мало, доминируют широкие и узкие социальные мотивы самостоятельности занятий физической культурой.

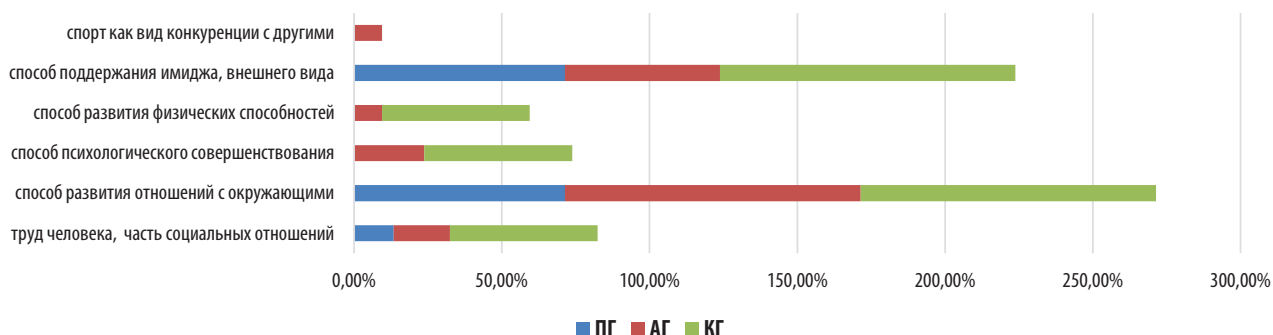


Рис. 1. Содержательный компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой

Примечание: разработано авторами по данным эмпирического исследования.

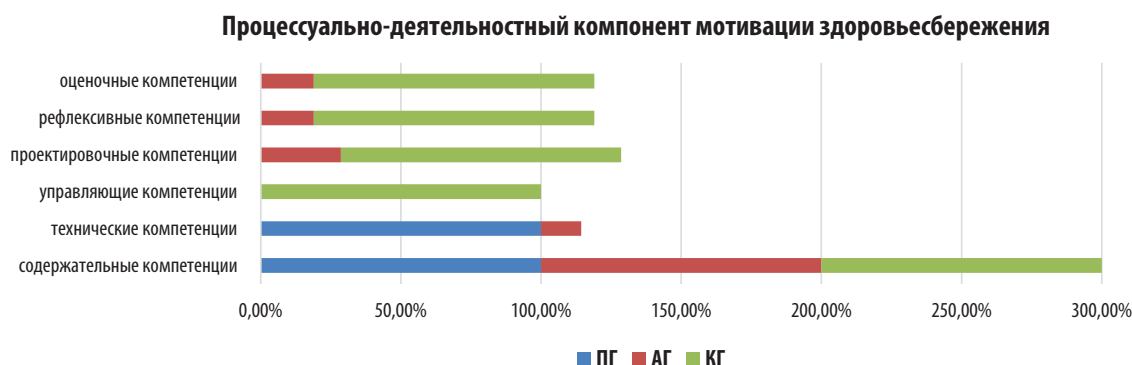


Рис. 2. Процессуальный компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой

Примечание: разработано авторами по данным эмпирического исследования.

Смысловой компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой

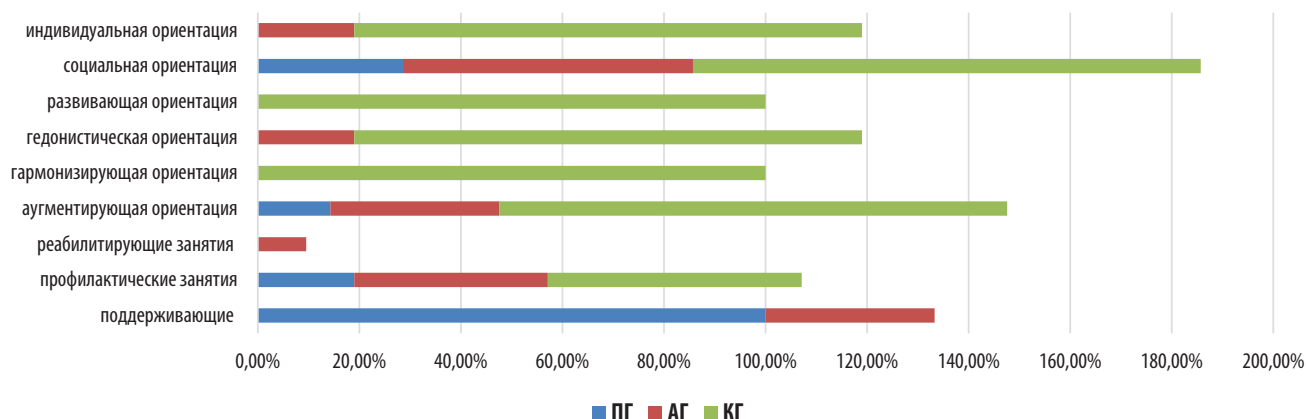


Рис. 3. Ценностно-смысловой компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой
Примечание: разработано авторами по данным эмпирического исследования.

Организационный компонент мотивации занятий физической культурой

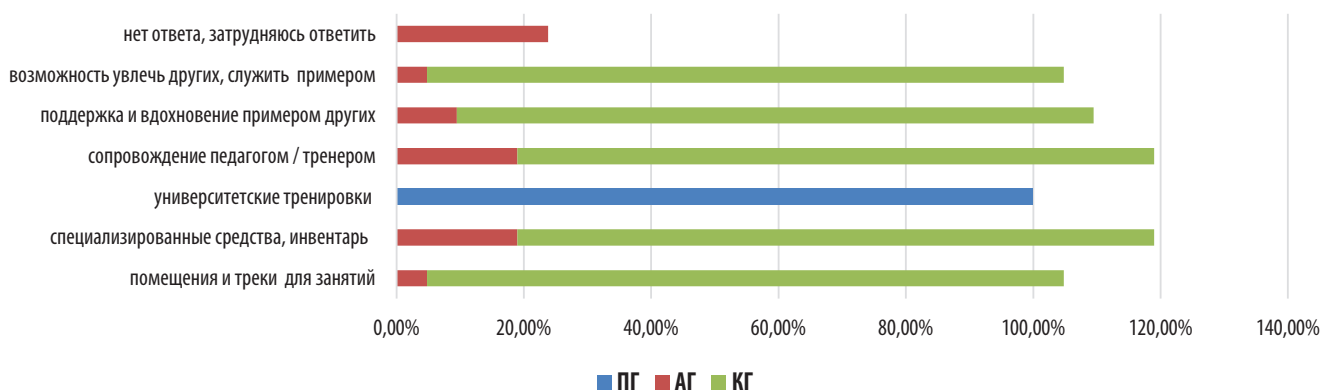


Рис. 4. Организационно-методический компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой
Примечание: разработано авторами по данным эмпирического исследования.

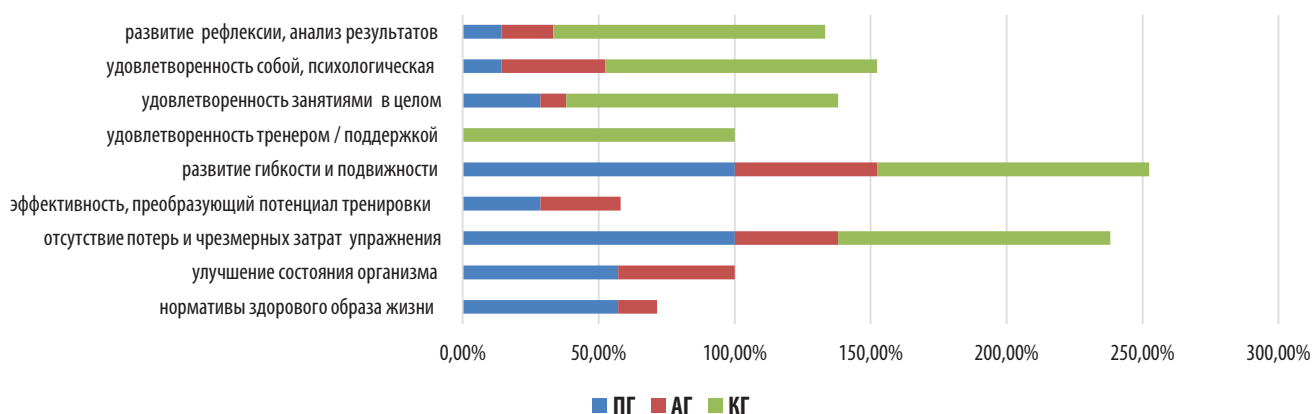


Рис. 5. Оценочно-рефлексивный компонент мотивации самостоятельности занятий физической культурой
Примечание: разработано авторами по данным эмпирического исследования.

Для подгруппы респондентов с пассивным отношением к здоровьесберегающей активности характерно обращение к шкалам (подкатегориям) поддержания внешнего вида и констатаций существования физической культуры и спорта как вида социальной деятельности (внешние, формальные аспекты – экстринсивная мотивация).

Для подгруппы с активным отношением к здоровьесберегающей активности характерны представления о психологических функциях занятий физической культурой и спортом (появляются внутренние, более субъективные аспекты). Также отмечается попытка развести спорт и физическую культуру по критериям помощи / вреда здоровью и сотрудничеству – конкуренции. Для подгруппы компетентных респондентов также свойственно понимание физической культуры и спорта как способов развития, совершенствования (телесного и психологического), преобладание интринсивной мотивации.

В целом это говорит о том, что наиболее самостоятельные, активные и компетентные респонденты имеют относительно целостное, системное представление о физической культуре и спорте как о практиках сохранения и развития своих внутренних и внешних физических и психологических ресурсов.

На рис. 2 отражены соотношения частот встречаемости разных показателей процессуально-деятельностного компонента мотивации самостоятельности занятий физической культурой (от 0 до 100 % в каждой подгруппе, от 0 до 300 % по 3 подгруппам).

Диаграмма на рис. 2 показывает, что представления разных групп респондентов о процессуально-деятельностном компоненте мотивации самостоятельности занятий физической культурой в значительной мере различны.

Для подгруппы респондентов с пассивным отношением к здоровьесберегающей активности характерно обращение к шкалам (подкатегориям) содержательных и технических компетенций (внешние, исполнительные аспекты здоровьесбережения). Это говорит о том, что данная подгруппа респондентов находится на начальном этапе становления компетенций: им важно «что и как

делать» (включая каждое упражнение / методику в отдельности), в том числе в контексте получения помощи от тренера / педагога, интернет-ресурсов и однокурсников. Мы можем обозначить это как «формирующаяся мотивация самостоятельности здоровьесбережения».

Для подгруппы с активным отношением к здоровьесберегающей активности характерно внимание также к компетенциям рефлексии, оценки и проектирования. Это говорит о том, что они находятся на более продвинутом этапе самостоятельного здоровьесбережения, когда пытаются не только осознать, что и как делать, но и как оценить и как выстроить совокупность / систему упражнений, но и произвести рефлексию занятий, чтобы иметь возможность улучшить получаемые результаты. Мы можем обозначить это как «развивающаяся мотивация самостоятельности здоровьесбережения».

Для подгруппы компетентных респондентов характерно внимание к компетенциям рефлексии, оценки и проектирования, а также управления. Это говорит о том, что они находятся на более продвинутом этапе самостоятельного здоровьесбережения: «управления (самостоятельным) здоровьесбережением», – когда они не только осознают и умеют выстраивать системы здоровьесберегающих действий, но и способны рефлексировать, проектировать и управлять здоровьесбережением. Это «управляемая мотивация самостоятельности здоровьесбережения».

В целом полученные результаты говорят о том, что наиболее самостоятельные, активные и компетентные респонденты имеют и более полный набор компетенций здоровьесбережения. Можно выделить три уровня здоровьесбережения, на каждом из которых формируются и развиваются свои виды компетенций и мотивации самостоятельных занятий:

а) «формирующаяся мотивация самостоятельности здоровьесбережения» – формируются компетенции содержательного и технического типа (понимание того, что и как можно и должно делать, в том числе чтобы «не навредить» организму);

б) промежуточный уровень – «развивающаяся мотивация самостоятельности здоровьесбережения», в рамках которой к пониманию того, что и как можно и должно делать (в том числе, чтобы достичь поставленных целей), добавляется понимание того, как можно и нужно оценивать выполнение методик / упражнений и их совокупностей, как разрабатывать и рефлексировать выполнение таких совокупностей методик. Ведущие компетенции здесь – компетенции оценки и проектирования;

в) уровень «управляемой мотивации самостоятельности здоровьесбережения» связан с формированием компетенций рефлексии и управления активностью и самой мотивацией самостоятельных занятий в сфере физической культуры и иных сферах профессиональной подготовки.

Некоторые респонденты фиксируют существование других уровней, в том числе тех, что связаны с профессиональными компетенциями в данной сфере, но, как правило, на констатации уровней / этапов самостоятельности и мотивированности, все и заканчивается: сознавая наличие иных, существенно больших возможностей, студенты, тем не менее, не связывают их освоение с самостоятельной активностью, в том числе учебно-профессиональной. Это говорит о том, что дальнейшее развитие мотивации и самой самостоятельности затруднительно: образовательная система современного российского университета не способна поддерживать мотивацию и деятельность студентов в данной сфере на иных аудиторных и внеаудиторных занятиях / мероприятиях.

На рис. 3 отражены соотношения частот встречаемости разных показателей ценностно-смыслового компонента мотивации самостоятельности занятий физической культурой (от 0 до 100 % в каждой подгруппе, от 0 до 300 % по 3 подгруппам).

Диаграмма на рис. 3 показывает, что для выборки в целом значимы профилактическая и поддерживающая ориентации отбора, социальная и аугментирующая (улучшающая) ориентации. Менее всего значимы

гармонизирующая, реабилитирующая, развивающая и индивидуальная ориентации.

Для подгрупп респондентов с пассивным и активным отношением к здоровьесберегающей активности типичны поддерживающая и социальная ориентации, а также аугментирующая и профилактическая. Для подгруппы компетентных респондентов и респондентов, отрицательно, критично относящихся к смешанному обучению, важны развивающая и гармонизирующая, гедонистическая, профилактическая и аугментирующая, индивидуальная и социальная ориентации. Все это говорит о том, что ориентации на развитие и индивидуализацию отбора свойственны активным, компетентным и стремящимся получить качественное образование студентам. Студенты более пассивные удовлетворяются поддерживающее-профилактическими критериями отбора и/или не относятся к отбору всерьез видов и методов занятий вообще, поскольку ни режима здоровьесбережения, ни маршрута или программы они не выработали и не соблюдают.

Для компетентных респондентов важны ценности служения примером и самостоятельности, дисциплины и воспитания ответственности, увлеченности и работоспособности, развития и адаптации. Здесь формируется понимание социального значения здоровья, важности распространения здорового образа жизни, самосовершенствования и удовольствия здоровьесбережения. Особенно важно, на наш взгляд, выделить ценности служения примером, размыкающие, трансцендирующие эгоистические мотивы здоровьесбережения у компетентных респондентов. Это, очевидно, один из путей решения дилеммы противостояния социальным нормативам, нивелирующим ценности здоровья и жизни в конъюнктурном сообществе в целом и в коммерциализированной системе образования в частности.

На рис. 4 отражены соотношения частот встречаемости разных показателей организационно-методического компонента мотивации самостоятельности занятий физической

культурой (от 0 до 100 % в каждой подгруппе, суммарно от 0 до 300 % по 3 подгруппам).

Диаграмма на рис. 4 показывает, что мотивация во многом связана с внешними условиями, особенностями образования. Это благодатная почва для активизации здоровьесбережения и развития самостоятельности здоровьесбережения.

Среди респондентов с пассивным отношением к здоровьесберегающей активности 100 % подгруппы отмечают как «панацею» университетские тренировки, причем именно аудиторные. Наиболее часто упоминаются укрепляющая зарядка и фитнес, релаксационные упражнения и силовая тренировка (распространенно-стереотипные виды физической активности). Для более активных респондентов также важны сопровождение со стороны преподавателя / тренера, наличие инвентаря и вдохновение примером: традиционная учебная ситуация, развивающая функциональные возможности организма и обеспечивающая релакс. Для компетентных респондентов важны помещения / треки, инвентарь, сопровождение педагога, а также «обмен вдохновениями»: поддержка и оказание поддержки и служение студентами примерами друг другу. Наиболее значимы комплексные виды занятий, в том числе в рамках целостных программ здоровьесбережения, занятия со специальным оборудованием, силовые упражнения и релакс.

На рис. 5 отражены соотношения частот встречаемости разных показателей оценочно-рефлексивного компонента мотивации самостоятельности занятий физической культурой (от 0 до 100 % в каждой подгруппе, от 0 до 300 % по 3 подгруппам).

Диаграмма на рис. 5 показывает, что среди респондентов с пассивным отношением к здоровьесберегающей активности наиболее часто упоминаются отсутствие потерь и затрат, развитие подвижности, улучшение состояния организма и складывающийся здоровый образ жизни, а также удовлетворенность занятиями и эффективность тренировки.

Для активных респондентов также важны удовлетворенность собой, улучшение состоя-

ния организма и развитие гибкости и подвижности, эффективность тренировки и отсутствие чрезмерных затрат и потерь, развитие рефлексии. Для компетентных респондентов важны отсутствие потерь и затрат, развитие подвижности, удовлетворенность собой, занятиями и поддержкой тренера, качество тренировки, ее результативность.

Таким образом, респонденты демонстрируют два основных типа отношений к самостоятельным и организованным вузом занятиям физической культурой:

1) пассивно-потребительское отношение к занятиям, которые не должны быть обременительными, но в то же время позволять достигать здоровья. Очевидно, что данная группа респондентов верит в «магию» пассивных и необременительных способов достижения и поддержания здоровья, без собственных усилий. Это несамостоятельные и демотивированные студенты;

2) самостоятельные и мотивированные студенты транслируют активно-творческое отношение к занятиям, осуществляют многостороннюю и многоуровневую рефлекссию и оценку их процессов и результатов, внутреннюю ответственность как понимание того, что результат усилий каждого зависит и от него самого, а не только от его окружения: внутренних и внешних ресурсов.

Однако соотношение частот упоминания компетенции открытости информации (чаще) и компетенции целеустремленности и системности занятий (в 3 раза по выборке реже), говорит о кризисных тенденциях: дезориентация в выборе направления дальнейшего развития. Респонденты ценят открытость, довольно много знают и умеют, много делают, но мало куда стремятся (мотивация ограничивается декларациями).

В качестве условий (развития) интринсивной мотивации, принятия на себя ответственности, как показывают результаты опроса, важны систематичность, настойчивость, опытность и ориентация в собственном потенциале, методическая компетентность, компетенции самоконтроля.

В целом видно, что «точки роста», к которым нужно адресовать работу педагогов

и служб сопровождения образовательного процесса университета, различны:

- важно рекламировать здоровый образ жизни, заботу студентов о здоровье, стимулировать переход к здоровому образу жизни, к здоровьесбережению, помогая осмыслению его функций в совершенствовании и поддержании высокого качества жизни будущего специалиста;

- необходимо поддерживать рефлексия, осмысление и переосмысление собственного опыта студентов, их выборов из палитры доступных методов и направлений занятий наиболее «развивающего», корректировать стремление ограничить развитие мотивации самостоятельности занятий поиском «подходящих» и «необременительных» форм заботы о здоровье;

- продуктивна совместная исследовательская работа студентов и преподавателей, иных специалистов сопровождения образовательного процесса вуза, позволяющая сравнить «плюсы» и «минусы» адаптивной и неадаптивной (над-адаптивной), в том числе несамостоятельной и самостоятельной стратегий здоровьесберегающей активности; необходимо информирование и исследование путей (перспектив) развития внутри неадаптивной (нададаптивной) стратегии здоровьесбережения, а также явных и неявных последствий отказа от них.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный формат вузовского образования в области мотивации самостоятельности занятий физической культурой не является результативным. Главным условием успешности является направленная работа в области формирования и развития мотивации (готовности) и способности (компетенций) самостоятельного здоровьесбережения. Помимо педагогов в такой работе могут и должны принимать участие академические службы здоровьесбережения и т. п.

Проанализировав гипотезу исследования, можем заключить, что она нашла свое подтверждение: выделены группы студентов с разными типами мотивации самостоятельности занятий физической культурой, описаны различия мотивации в нескольких измерениях (компонентах). На основе полученных результатов мы планируем описать целостную

модель формирования и развития мотивации самостоятельности занятий физической культурой и здоровьесберегающей активности студентов вуза, интегрирующую различные условия, уровни, типы мотивов и ряд компонентов мотивации:

- компетентностный / содержательный компонент мотивации самостоятельности здоровьесбережения: мотивации и компетенции здоровьесбережения, физической культуры, об индивидуальном маршруте здоровьесбережения, уровень самостоятельности и собственные ресурсы активности;

- процессуально-деятельностный компонент мотивации самостоятельности здоровьесбережения: функции / значимость и трудности активности в области физической культуры и здоровья; особенности отбора и интеграции методик и реализации программ здоровьесбережения;

- ценностно-смысловой компонент мотивации самостоятельности здоровьесбережения: значимость, ценности и условия здоровьесбережения; мотивы самостоятельности в разных условиях образования;

- организационно-методический компонент мотивации самостоятельности здоровьесбережения: организационные и внешние ресурсы здоровьесбережения; функции и методики вузовской подготовки в области здоровьесбережения;

- критериально-оценочный компонент мотивации самостоятельности здоровьесбережения: критерии результативности методики / тренировки / программ здоровьесбережения / здоровьесберегающего занятий и программ; условия самостоятельности здоровьесбережения.

Перспективы исследования связаны со сравнительным изучением разных вариантов вузовского образования; у студентов разных специализаций, карьерных и профессиональных ориентаций на разных этапах обучения; с созданием, апробацией, совершенствованием и внедрением модельных программ поддержки мотивации самостоятельности здоровьесбережения будущих специалистов в вузе в контексте разных условий, внедрение академических служб здоровьесбережения.

Список источников

References

1. Лозовая М. А., Зотин В. В., Петрова С. С. Формирование действенных компетенций здоровьесбережения у студентов методами современной педагогики // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64–3. С. 154–157.
2. Марчук С. А. Модель формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожного вуза // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 12–1. С. 161–165.
3. Mayring Ph. Qualitative Content Analysis: A Step-by-Step Guide. SAGE, 2021. 240 p.
4. Головных М. В., Наумова Н. Н. Проблемы реализации здоровьесбережения студентов в условиях советского вуза: опыт Братского индустриального института (1980-е гг.) // Труды Братского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2017. № 1. С. 7–11.
5. Катаны И. А., Сапсаева Т. В., Астафьев В. В. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 42–46. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2018-10008>.
6. Голубчикова М. Г., Лыженкова Р. С., Бышляго А. А. и др. К теории учебно-профессиональной самостоятельности // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2021. № 1. С. 24–33.
7. Гун Г. Е., Зотов И. В. Здоровьесбережение школьников в образовательной деятельности в рамках ФГОС // Успешные практики реализации ФГОС общего образования : сб. СПб. : Ленинградский областной институт развития образования, 2018. С. 131–143.
8. Арпентьева М. Р., Богомолова Е. А. Умственное развитие и жизненные стратегии студентов. Торонто : Altaspera, 2018. 242 с.
9. Емельянова Г. И., Лукьянцева Т. Н., Березовская В. А. Реализация системы здоровьесбережения в учреждении дополнительного образования // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. 2016. № 1. С. 302–304.
10. Lycheva E. Application of new methods and techniques for health care as a way to a healthy lifestyle // Studencheskiy. 2022. No. 2–4. P. 96–97.
11. Pyastolova N. B. Healthy way of life: health building, health saving // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2020. Vol. 5, no. 2. P. 121–127.
12. Литовченко О. Г., Литвинова Н. С., Кошкарова Н. И. и др. Образ жизни студентов как фактор здоровьесбережения // Образовательный вестник Сознание. 2021. Т. 23, № 11. С. 20–29. <https://doi.org/10.26787/nydha-2686-6846-2021-23-11-20-29>.
13. Галич И. С., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н. и др. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7–2. С. 94–95.
1. Lozovaya M. A., Zotin V. V., Petrova S. S. The formation of an effective competence of health preservation in students with the methods of modern pedagogy. *Problems of modern pedagogical education*. 2019;(64–3):154–157. (In Russ.).
2. Marchuk S. A. Theoretical and experimental substantiation problems of formation of health competence of students of Railway University. *Modern high technologies*. 2016;(12–1):161–165. (In Russ.).
3. Mayring Ph. Qualitative Content Analysis: A Step-by-Step Guide. SAGE; 2021. 240 p.
4. Golovnykh M. V., Naumova N. N. Problemy realizatsii zdorovyeberezheniya studentov v usloviyakh sovetskogo vuza: opyt Bratskogo industrialnogo instituta (1980-e gg.). *Trudy Bratskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsialnye nauki*. 2017;(1):7–11. (In Russ.).
5. Katans I. A., Sapsaeva T. V., Astafiev V. V. Motivation and focus of organization, content independent exercise of various kinds. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2018;(9):42–46. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2018-10008>. (In Russ.).
6. Golubchikova M. G., Lyzhenkova R. S., Byshlyago A. A. et al. Revisiting the theory of educational and professional independence. *Professional education in Russia and abroad*. 2021;(1):24–33. (In Russ.).
7. Gun G. E., Zotov I. V. Zdorovyeberezhenie shkolnikov v obrazovatelnoy deyatel'nosti v ramkakh FGOS. *Uspeshnye praktiki realizatsii FGOS obshchego obrazovaniya*. Collection of methodological materials. Saint Petersburg: Leningrad Regional Institute of Educational Development; 2018. p. 131–143. (In Russ.).
8. Arpentyeva M. R., Bogomolova E. A. Umstvennoye razvitiye i zhiznennyye strategii studentov. Toronto: Altaspera; 2018. 242 p. (In Russ.).
9. Emelyanova G. I., Lukyantseva T. N., Berezovskaya V. A. Realizatsiya sistemy zdorovyeberezheniya v uchrezhdenii dopolnitelnogo obrazovaniya. *Obrazovatel'naya sreda segodnya: strategii razvitiya*. 2016;(1):302–304. (In Russ.).
10. Lycheva E. Application of new methods and techniques for health care as a way to a healthy lifestyle. *Studencheskiy*. 2022;(2–4):96–97.
11. Pyastolova N. B. Healthy way of life: health building, health saving. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*. 2020;5(2):121–127.
12. Litovchenko O. G., Litvinova N. S., Koshkarova N. I. et al. Student lifestyle as a factor of health-saving. *Educational Bulletin Consciousness*. 2021; 23(11):20–29. <https://doi.org/10.26787/nydha-2686-6846-2021-23-11-20-29>. (In Russ.).
13. Galich I. S., Slepova L. N., Khairova T. N. et al. Lichnostnaya motivatsiya studentov k zanyatiyam po fizicheskoy kulture i sportu. *International Journal of Experimental Education*. 2014;(7–2):94–95. (In Russ.).

14. Фассахова Т. А., Добрынин И. М. Мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой у студентов вуза // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3, № 4. С. 45–52.
15. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. М. : Просвещение, 1990. 191 с.
16. Аллен М. E-learning. Как сделать электронное обучение понятным, качественным и доступным. М. : Альпина Паблишер, 2016. 195 с.
17. Вайндорф-Сысоева М. Е., Грязнова Т. С., Шитова В. А. Методика дистанционного обучения / под общ. ред. М. Е. Вайндорф-Сысоевой. М. : Юрайт, 2020. 194 с.
18. Капалыгина И. И. Концептуальные модели здоровьесбережения школьников в условиях информационно-образовательного пространства // Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека : сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф., 15–20 апреля 2017 г., г. Подольск. Подольск : Московский областной гуманитарный институт, 2017. С. 108–114.
19. Зими́на И. С., Мухина С. А. Сущность, содержание и структура здоровьесберегающей образовательной среды вуза // Вестник Марийского государственного университета. 2016. Т. 10, № 4. С. 16–21.
20. Костарев А. Ю., Сирлибаев М. К. Педагогические условия формирования оздоровительной компетенции студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9. С. 145–150.
14. Fassakhova T. A., Dobrynin I. M. Motivation for independent physical education among university students. *Current issues of sports psychology and pedagogy*. 2023;3(4):45–52. (In Russ.).
15. Markova A. K., Matis T. A., Orlov A. B. Formirovanie motivatsii ucheniya. Moscow: Prosveshcheniya; 1990. 191 p. (In Russ.).
16. Allen M. Creating successful e-learning: A rapid system for getting it right first time, every time. Moscow: Alpina Publisher; 2016. 195 p. (In Russ.).
17. Veindorf-Sysoeva M. E., Gryaznova T. S., Shitova V. A. Metodika distantsionnogo obucheniya. Veindorf-Sysoeva M. E., ed. Moscow: Yurait; 2020. 194 p. (In Russ.).
18. Kapalygina I. I. Conceptual models health care of schoolboys in conditions of information-educational space. In: *Proceedings of International Research-to-Practice Conference “Feonomen cheloveka. Filosofsko-psikhologo-pedagogicheskie aspekty formirovaniya i razvitiya lichnosti sovremennogo cheloveka”*, April 15–20, 2017, Podolsk. Podolsk: Moscow Regional Institute of Humanitarian Studies; 2017. p. 108–114. (In Russ.).
19. Zimina I. S., Mukhina S. A. Essence, content and structure of health-saving university environment. *Vestnik of the Mari State University*. 2016;10(4):16–21. (In Russ.).
20. Kostarev A. Yu., Sirdlibaev M. K. Pedagogical conditions for formation of health-improving competence among students. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2017;(9):145–150. (In Russ.).

Информация об авторах

Н. В. Яковлева – доцент;
<https://orcid.org/0009-0009-5516-4225>,
yakovleva088@yandex.ru

Р. С. Лыженкова – старший преподаватель;
<https://orcid.org/0000-0003-3993-2019>,
tina051@yandex.ru

М. Р. Арпентьева – доктор психологических наук, доцент, академик Международной академии образования, член-корреспондент Российской академии естествознания, ведущий научный сотрудник;
<https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>,
mariam_rav@mail.ru

About the authors

N. V. Yakovleva – Docent;
<https://orcid.org/0009-0009-5516-4225>,
yakovleva088@yandex.ru

R. S. Lyzhenkova – Senior Lecturer;
<https://orcid.org/0000-0003-3993-2019>,
tina051@yandex.ru

M. R. Arpentyeva – Doctor of Sciences (Psychology), Docent, Academician of the International Academy of Education (IAE), Corresponding Member of the Russian Academy of Natural Sciences (RANS), Leading Researcher;
<https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>,
mariam_rav@mail.ru