

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА / PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

Научная статья

УДК 378.015.31:796

<https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-4-8>



Программа повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов

Галина Николаевна Голубева^{1✉}, Ильнур Раисович Губайдуллин²

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

²Казанский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации «Российский университет кооперации», Казань, Россия

Аннотация. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов является одной из задач стратегии развития физической культуры и спорта. Цель исследования – разработать программу повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов. Методы исследования: обзор литературы, опрос, тестирование, моделирование. На основании выявления уровня мотивации и тестирования ведущих мотивов студентов разработана экспериментальная программа повышения мотивации в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Показатели эффективности подпрограмм: среднее значение посещаемости занятий, аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях физической культурой (в том числе самостоятельно), уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, мотивы, студенты вузов, программа

Шифр специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Для цитирования: Голубева Г. Н., Губайдуллин И. Р. Программа повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов // Северный регион: наука, образование, культура. 2025. Т. 26, № 4. С. 90–99. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-4-8>.

Original article

Program to increase motivation for physical education among university students

Galina N. Golubeva^{1✉}, Ilnur R. Gubaidullin²

¹ Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

² Kazan Cooperative Institute (Branch) of the Russian University of Cooperation, Kazan, Russia

Abstract. A goal of the physical education and sports development strategy is to cultivate motivation for physical education among university students. The aim of the study is to develop a program to increase motivation for physical education among university students. Research methods include a literature review, survey, testing, and modeling. After identifying motivation levels and testing students' primary motivations, researchers developed an experimental program to increase motivation during physical education and sports activities.

Performance indicators for the subprograms include average class attendance, certification in the “Elective Courses in Physical Education and Sports” course, the number of students participating in additional physical education sections (including independent study), and the level of student motivation for physical education.

Keywords: motivation, physical culture, motives, university students, program

Code: 5.8.4. Physical Education and Professional Physical Training.

For citation: Golubeva G. N., Gubaidullin I. R. Program to increase motivation for physical education among university students. *Severny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2025;26(4):90–99. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-4-8>.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности у студентов из-за снижения общего уровня физического состояния студентов с изменениями условий и образа жизни. Почти 50 % студентов высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья, свыше 60 % студентов имеют низкие показатели здоровья и низкий уровень физической подготовленности [1]. Более 50 % выпускников общеобразовательных учреждений имеют два и более хронических заболеваний [1, 2].

В динамике обучения у студентов при малоподвижном образе жизни, значительной суммарной учебной нагрузке, большом объеме, новизне и сложности материала происходит рост психофункциональных расстройств, ухудшение показателей физического развития и физической подготовленности, в связи с процессом адаптации к обучению в вузе наиболее выраженные трудности испытывают студенты первого курса [3, 4].

Решением этих проблем могут стать регулярные занятия физической культурой и спортом, которые являются неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях, но не вся студенческая молодежь понимает пользу этих занятий. Немаловажную роль занимает формирование мотиваций к занятию физической культурой и спортом [5–13]. Мотивация к занятиям физической культурой – это комплекс личных мотивов, которые направлены на достижение и поддержание наилучшего уровня физического здоровья и работоспособности.

Мотивация – это процесс побуждения к деятельности для достижения определенных целей. Мотивацию также можно определить как структуру деятельности и пове-

дения субъекта. Ряд исследователей [14–17] оценивали влияние мотивации на поведение человека в зависимости от многих факторов и подтвердили, что оно индивидуально и может изменяться под влиянием мотивов и обратной связи от деятельности человека.

Цель исследования – разработка программы повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В качестве методов исследования применялись обзор научно-методической литературы, опрос, тестирование, моделирование.

Обзор научно-методической литературы был направлен на изучение и систематизацию научных знаний по проблеме исследования, выявлении основных причин снижения мотивации студентов вузов. В ходе изучения научной отечественной и зарубежной литературы были обнаружены следующие аспекты: формирование мотивации к физической культуре определяется не группой мотивов, а самым высоким мотивом в иерархии (то есть самой сильной мотивацией). Определение ведущих мотивов успешно влияет на самостоятельные занятия физической культурой.

Опрос проходил среди студентов 1, 2 и 3-го курса на базе Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации, всего в опросе принял участие 281 студент.

В тестировании приняли участие три группы студентов 3-го курса для оценки уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой по методике М. М. Безруких, Е. А. Бабенкова и В. Н. Безобразова. Данная методика позволила нам оценить личностную мотивацию студентов вузов, а также выявить

ведущие мотивы к занятиям физической культурой и спортом: самосохранение здоровья, самосовершенствование, двигательная активность, должностное (внутренний мотив долга), оценка окружающих (внешняя стимуляция), приобретение практических навыков, общение, доминирование, физкультурно-спортивные интересы, соперничество, удовольствие от движений, игра и развлечение, подражание, привычка, положительные эмоции.

Вторая градация методики оценки личностной мотивации позволила определить уровень мотивации студентов, для этого полученные ответы суммировались, результат интерпретировался следующим образом:

- высокий уровень общей мотивации – 135–150 баллов;
- средний уровень мотивации – 105–134 балла;
- низкий уровень мотивации – 75–104 балла;
- безразличное отношение – 45–74 балла;
- негативное отношение к занятиям физической культурой – до 44 баллов.

Моделирование применялось для составления программы мотивации.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате проведенного нами опроса удалось выявить, что из альтернативного или дополнительного направлений физкультурной и спортивной деятельности в качестве занятий по физической культуре и спорту студенты предпочитают (рис. 1): фитнес – 34,2 %, деятельность туристического клуба – 30,2 %, внутренние спортивные соревнования вуза – 18,1 %, спортивные фестивали – 17,4 %. Студенты, предпочитающие не проявлять себя на занятиях по физической культуре и спорту, выбрали вариант «для меня это не важно» – 16,4 % и «затрудняюсь ответить» – 15,3 %. Также некоторые студенты указали свои собственные варианты, выбрав вариант ответа «другое»: занятия по хоккею, спортивное ориентирование и военная подготовка – 1,9 %.

Студенты вузов, самостоятельно занимающиеся физической культурой и спортом (рис. 2), уделяют в неделю: менее 1 часа – 6,4 %, не занимаются – 9,6 %, 7 часов и более – 14,2 %, 5–6 часов – 18,1 %, 3–4 часа – 19,6 % и 1–2 часа – 32,0 %.

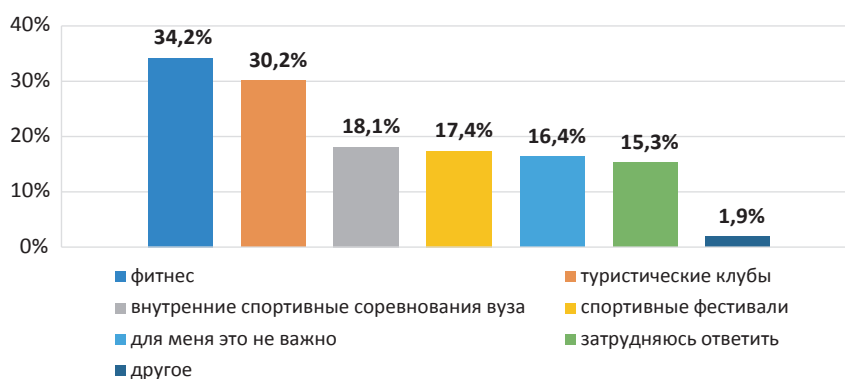


Рис. 1. Наиболее предпочтительные альтернативные или дополнительные направления физкультурной и спортивной деятельности у студентов

Примечание: составлено авторами.

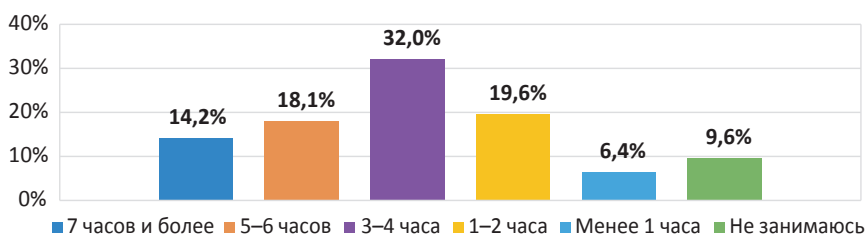


Рис. 2. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом, количество часов

Примечание: составлено авторами.

На вопрос «В течение недели сколько занятий по физической культуре и спорту вы посещаете в вашем институте» (рис. 3), большинство студентов утверждают, что стараются посещать все занятия – 57,3 %. Однако остальные считают достаточным посещать занятия один раз в неделю – 16,4 %, или вовсе не посещают – 22,4 % занятия по физической культуре и спорту без какой-то причины. Оставшиеся студенты указали собственные ответы в варианте «другое» – 3,2 %, в котором описали причины отсутствия на занятиях: состояние здоровья, посещение дополнительных занятий с физкультурно-спортивной направленностью и работа во время занятий.

В рамках экспериментальной части исследования для анализа уровня личностной

мотивации студентов к занятиям физической культурой была применена методика, разработанная М. М. Безруких, Е. А. Бабенковой и В. Н. Безобразовым. Данный опросник позволил не только оценить степень заинтересованности студентов, но и выделить ключевые мотивы, побуждающие их к физической активности.

Участникам исследования предлагалось оценить 30 утверждений по 5-балльной шкале, где: 5 – полное согласие, 4 – скорее согласен, 3 – частичное согласие, 2 – нейтральная позиция, 1 – категорическое несогласие.

Проведенное тестирование (табл. 1) показало, что все рассматриваемые мотивы имеют определенную степень значимости для студентов. При этом ни один из них не был классифицирован как малозначительный.

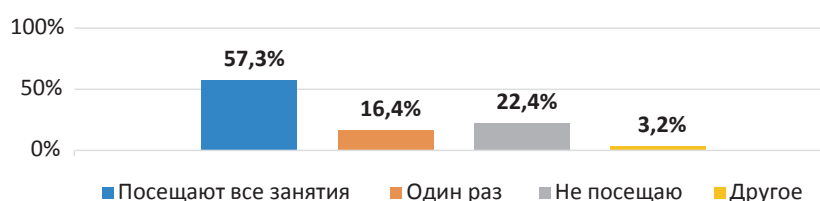


Рис. 3. Посещение занятий по физической культуре и спорту в течение недели в институте

Примечание: составлено авторами.

Таблица 1

Результаты тестирования на определение ведущего мотива

Мотив	№ утверждения	Среднее значение баллов	Степень влияния мотива
Самосохранение здоровья	1,16	6	Средневыраженный
Самосовершенствование	2,17	8	Ведущий
Двигательная активность	3,18	6	Средневыраженный
Долженствование (внутренний мотив долга)	4,19	6	Средневыраженный
Оценка окружающих (внешняя стимуляция)	5,20	6	Средневыраженный
Приобретение практических навыков	6,21	6	Средневыраженный
Общение	7,22	8	Ведущий
Доминирование	8,23	6	Средневыраженный
Физкультурно-спортивные интересы	9,24	6	Средневыраженный
Соперничество	10,25	6	Средневыраженный
Удовольствие от движений	11,26	8	Ведущий
Игра и развлечение	12,27	7	Средневыраженный
Подражание	13,28	6	Средневыраженный
Привычка	14,29	6	Средневыраженный
Положительные эмоции	15,30	8	Ведущий
Итого:			Ведущих – 26,7 % Средневыраженных – 73,3 %

Примечание: составлено авторами.

К категории средневыраженных мотивов относятся:

- самосохранение здоровья;
- двигательная активность;
- долженствование (внутренний мотив долга);
- оценка окружающих (внешняя стимуляция);
- приобретение практических навыков;
- доминирование;
- физкультурно-спортивные интересы;
- соперничество;
- игра и развлечение;
- подражание;
- привычка.

Эти мотивы оказывают умеренное влияние на вовлеченность студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Ведущими мотивами для студентов являются:

- самосовершенствование – возможность улучшать свои умения;
- общение – возможность взаимодействия с другими людьми во время занятий;
- удовольствие от движений – положительные ощущения, связанные с физической активностью;
- положительные эмоции – улучшение настроения и самочувствия благодаря занятиям.

Таким образом, социальные и эмоциональные аспекты играют ключевую роль в мотивации студентов, тогда как практические, соревновательные и дисциплинарные факторы остаются важными, но менее доминирующими.

Для оценки уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой применялась вторая градация методики М. М. Безруких, Е. А. Бабенковой и В. Н. Безобразова, в опросе приняли участие три группы студентов третьего курса, полученные баллы суммировались.

Анализ данных (рис. 4) показал следующее распределение уровней мотивации:

- высокий уровень – 36 % студентов;
- средний уровень – 31 % студентов;
- низкий уровень – 24 % студентов;
- безразличное отношение – 8 % студентов;
- негативное отношение – 2 % студентов.

Большинство опрошенных (67 %) демонстрируют средний и высокий уровни мотивации, что свидетельствует о позитивном отношении к занятиям физической культурой.

Однако почти треть респондентов (32 %) имеют низкий уровень мотивации или безразличное/негативное отношение, что указывает на необходимость разработки специальных мер по вовлечению этой категории студентов.

Наличие 2 % студентов с негативным отношением требует индивидуального подхода для выявления причин такого отношения и их коррекции.

На основе проведенного опроса и тестирования нами была разработана экспериментальная программа по повышению мотивации у студентов вуза в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности (табл. 2).

Цель программы – улучшить мотивацию студентов вузов к занятиям физической

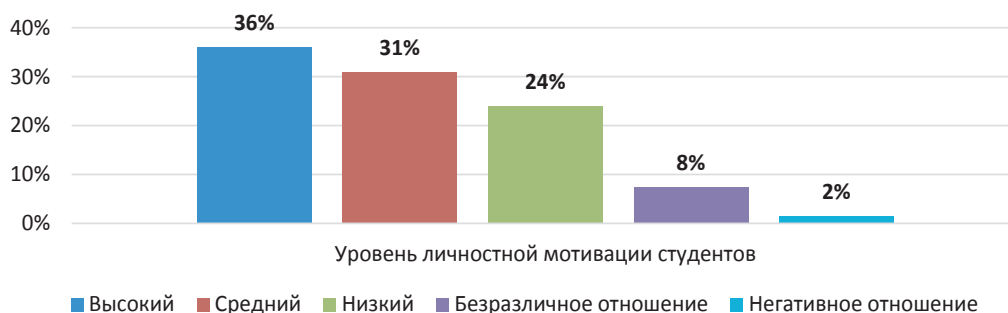


Рис. 4. Результаты тестирования оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой

Примечание: составлено авторами.

Таблица 2

Структурные компоненты программы повышения мотивации у студентов вузов к занятиям физической культурой

Программа повышения мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой	
Цель – повышение мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой	
Методика проведения	
Попутная тренировка «фитнес на ходу»	Круговая тренировка
Содержание средств	
– упражнения по дороге на учебу (работу) и обратно; – упражнения в учебной аудитории; – упражнения дома в течение дня	– легкий бег; – силовая тренировка; – стретчинг
Особенности использования	
– выполнение упражнений по количеству встречающихся ориентиров в течение дня; – в любом доступном месте (дома, по дороге на учебу (работу) и обратно, в учебной аудитории)	– упражнения и их дозировка подбираются с учетом возможностей студента; – занятия проводятся под музыкальное сопровождение
Показатели эффективности	
Среднее значение посещаемости студентов; аттестация по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту; количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях физической культурой; оценка уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой	

Примечание: составлено авторами.

культурой и спортом с помощью метода попутной тренировки «фитнес на ходу».

Особенности программы:

- программа дает возможность студентам, имеющим разный уровень физической подготовленности, заниматься физической культурой;
- использование данной программы позволяет студентам самостоятельно подбирать оздоровительную нагрузку;
- программа предполагает приобретение студентами опыта индивидуальной работы.

Занятия выполняются в индивидуальной форме. Программа предусматривает проведение учебных занятий 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут, а также ежедневное выполнение и фиксирование выполненных за день упражнений по методике «фитнес на ходу» (табл. 3–5).

Рабочая подпрограмма «Фитнес» была разработана с целью улучшить мотивацию студентов вузов к занятиям по физической культуре и спорту. Программа основывалась

Таблица 3

Содержание упражнений попутной тренировки «фитнес на ходу» по дороге на учебу (работу) и обратно

№	Содержание	Ориентир, стимул	Дозировка	Особенности
1	Ходьба по бордюру	Бордюр	10 раз по 20 метров	Развитие координации
2	Поднимание по лестнице	Лестница	Ежедневно	Мышцы спины, пресса, ног
3	Ускорение быстрым шагом	Пешеходный переход	100 метров (в течение дня)	Мышцы ног, спины
4	Повороты туловища в стороны	Красный автобус	20 раз	Мышцы спины, груди
5	Перепрыгивания	Канализационные люки, ямы, лужи	Ежедневно	Мышцы ног, спины
6	Свой вариант	–	–	–

Примечание: составлено авторами.

Таблица 4

Содержание упражнений попутной тренировки «фитнес на ходу» в учебной аудитории

№	Содержание	Ориентир, стимул	Дозировка	Особенности
1	Сгибание и разгибание ног в коленном суставе	Утомление	15 раз для каждой ноги	Мышцы нижних конечностей
2	Втягивание и расслабление пресса	Смена слайдов / темы в презентации	10–15 секунд напряжения	Мышцы брюшного пресса
3	Сидя на стуле: одновременное поднятие стоп на носочки, напряжение икроножных мышц	Потеря внимания на занятии	По факту	Икроножные мышцы
4	Сидя за партой: повороты туловища	Усталость от конспектирования	30 раз	Мышцы спины и живота
5	Обратные отжимания от стула	Окончание занятия	15–20 раз	Мышцы верхних конечностей
6	Свой вариант	—	—	—

Примечание: составлено авторами.

Таблица 5

Содержание упражнений попутной тренировки «фитнес на ходу» дома в течение дня

№	Содержание	Ориентир, стимул	Дозировка	Особенности
1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	Просмотр видео на телевизоре, планшете, телефоне	30 раз	Мышцы живота
2	Перекачивание мяча из одной стопы в другую	Сидя за компьютером	10 минут	Мышцы нижних конечностей
3	Подъем на носки	Смотреть в окно	По факту	Мышцы нижних конечностей
4	Приседания	Поднятие упавших предметов	20 раз	Мышцы спины
5	Сжатие кистевого эспандера	Разговор по телефону	50 раз для каждой руки	Мышцы верхних конечностей
6	Свой вариант	—	—	—

Примечание: составлено авторами.

на результатах проведенного опроса и выявленных предпочтениях студентов, включала в себя следующее содержание: легкий бег, силовая тренировка и стретчинг.

Особенности программы:

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение студентами опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыкальное сопровождение, которое увеличивает положительные отношения к занятиям по физической культуре и спорту.

Занятия выполняются в групповой форме. Программа предусматривает проведение заня-

тий 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут.

Формы организации занятий

Занятие по подпрограмме «Фитнес» является основной формой организации учебного процесса. Для повышения мотивации занимающихся к занятиям по физической культуре и спорту и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяется метод круговой тренировки, который предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Объем упражнений подбирается с учетом технических и физических умений занимающихся.

Структура занятия «Фитнес» включает в себя следующие этапы.

1. Подготовительная часть. Бег в легком темпе 5–10 минут, комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть. Круговая тренировка (каждый занимающийся на соответствующей станции выполняет свое задание, перемещение идет по кругу через равные промежутки времени по сигналу). Занятие включает сгибание/разгибание рук с гантелями, приседания со штангой/грифом от штанги, прыжки на скакалке, запрыгивание на платформу, сгибание/разгибание туловища.

3. Заключительная часть. Упражнения на растяжку мышц туловища, верхних и нижних конечностей на гимнастическом коврике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании опроса (уровни мотивации) и тестирования (ведущие мотивы) студентов разработана экспериментальная программа повышения мотивации в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов,

включающая в себя 2 подпрограммы:

– в 1-й подпрограмме: занятия по учебной программе и выполнение упражнений по методу попутной тренировки «фитнес на ходу» (по дороге на учебу, работу, и обратно; в учебной аудитории; дома; в течение дня) по количеству встречающихся ориентиров в течение дня;

– во 2-й подпрограмме: бег, силовая тренировка (метод круговой тренировки), стретчинг.

Показатели эффективности подпрограмм: среднее значение посещаемости занятий, аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», количество студентов, занимающихся в дополнительных секциях физической культурой (в том числе самостоятельно), уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Список источников

1. Жомин К. М. Морфофункциональные и психофизиологические особенности студенток в зависимости от вида и режима физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... канд. биол. наук. Новосибирск, 2016. 157 с.
2. Шатилов Л. Н., Низмутдинова В. И., Речупов Д. С. Анализ показателей здоровья студенческой и рабочей молодежи // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 28–30.
3. Кизько Е. А., Соколова О. А., Кизько А. П. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 9. С. 121–128. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p121-128>.
4. Соломченко М. А. Влияние мотивации на формирование положительного отношения молодежи к занятиям физической культурой и спортом // Наука и инновации в сфере образования и производства : сб. науч. тр., 15–17 апреля 2016 г., г. Орел. Орел : Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева, 2016. С. 201–205.
5. Бадардинов И. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Наука через призму времени. 2017. № 3. URL: <https://naupri.ru/journal/69.php> (дата обращения: 17.10.2025).
6. Займов Г. Э., Ивашкина Е. Э. Основы формирования мотивации к занятиям физической культурой // Современные технологии в мировом

References

1. Zhomin K. M. Morfofunktsionalnye i psikhofiziolicheskie osobennosti studentok v zavisimosti ot vida i rezhima fizkulturno-sportivnoy deyatel'nosti: Cand. Sci. Thesis (Biology). Novosibirsk; 2016. 157 p. (In Russ.).
2. Shatilovich L. N., Nazmutdinova V. I., Rechupov D. S. Students' and young employees' health situation analysis. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2017; (12):28–30. (In Russ.).
3. Kizko E. A., Sokolova O. A., Kizko A. P. State of health and physical condition of modern student youth. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2021;(9):121–128. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.9.p121-128>. (In Russ.).
4. Solomchenko M. A. Vliyaniye motivatsii na formirovaniye polozhitelnogo otnosheniya molodezhi k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom. In: *Collection of Scientific Articles: "Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva"*, April 15–17, 2016, Oryol. Oryol: Orel State University named after I. S. Turgenev; 2016. p. 201–205. (In Russ.).
5. Badardinov I. K. Formirovaniye motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom. *Nauka cherez prizmu vremeni*. 2017;(3). URL: <https://naupri.ru/journal/69.php> (accessed: 17.10.2025). (In Russ.).
6. Zaymov G. E., Ivashkina E. E. Osnovy formirovaniya motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy. In: *Proceedings of the Research-to-Practice Conference: "Sovremennyye tekhnologii v mirovom nauchnom*

- научном пространстве : сб. ст. Междунар. науч.-практич. конф., 25 мая 2017 г., г. Пермь. В 6 ч. Пермь: ООО «Аэтерна», 2017. Ч. 4. С. 49–51.
7. Капустин Е. С., Баторж Б. Вопросы формирования устойчивой мотивации к занятиям по физической культуре // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. материалов XIX междунар. науч.-практич. конф., 15–16 июня 2017 г., г. Иркутск. В 2-х т. Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. С. 199–203.
 8. Калик В. В. О повышении мотивации к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2017. Т. 11, № 8. С. 64–66.
 9. Мартын И. А., Гонтюрев А. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Бюллетень науки и практики. 2017. № 6. С. 316–319. <https://doi.org/10.5281/zenodo.808864>.
 10. Муртазалиева Х. Р. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Состояние, проблемы, перспективы физической культуры, спорта и туризма полиэтнического обществ : сб. ст. Всерос. науч.-практич. конф., 20 апреля 2017 г., г. Пятигорск. Пятигорск : Изд-во Ставролит, 2017. С. 112–115.
 11. Туранская В. А. Влияние средств массовой коммуникации на формирование мотивации подростков и молодежи к занятиям физической культуры // Студенты – городу : сб. ст. студентов-исполнителей дипломных проектов, выполненных по заказу исполнительных органов государственной власти Санкт-Петербурга, 2017, г. Санкт-Петербург. СПб. : Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2017. С. 157–159.
 12. Тутов С. В., Бульбанович С. В. Практические пути формирования мотивации к занятиям физической культуры // Царскосельские чтения. 2017. № 2. С. 274–276.
 13. Шаймарданова Л. Ш., Николаева К. В., Шаймарданова М. А. Формирования мотивации к занятиям физической культуры // Научный взгляд в будущее. 2016. Т. 3, № 1. С. 362–366.
 14. Голубева Г. Н., Губайдуллин И. Р. Мотивация самопрезентации семейного физкультурно-оздоровительного туристско-рекреативного проекта // Наука и спорт: современные тенденции, 2024. Т. 12, № S2. С. 264–269. <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2024-12-S2-264-269>.
 15. Губайдуллин И. Р. Внутренняя и внешняя мотивация студентов вуза в физкультурно-оздоровительной деятельности // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы VI Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием, 25 мая, 2017, Пермь. In 6 pts. Perm: ООО «Aeterna»; 2017. Pt. 4. p. 49–51. (In Russ.).
 7. Kapustin E. S., Batorzh B. Voprosy formirovaniya ustoychivoy motivatsii k zanyatiyam po fizicheskoy kulture. In: *Proceedings of the 19th International Research-to-Practice Conference: "Sovershenstvovanie professionalnoy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatelnykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv"*, June 15–16, 2017, Irkutsk. In 2 vols. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation; 2017. p. 199–203. (In Russ.).
 8. Kalik V. V. O povyshenii motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy. *Aktualnye problemy gumanitarnykh i sotsialno-ekonomicheskikh nauk*. 2017;11(8):64–66. (In Russ.).
 9. Martyn I., Gontyurev A. Formation of motivation to lessons by physical culture and sports in students. *Bulletin of Science and Practice*. 2017;(6):316–319. <https://doi.org/10.5281/zenodo.808864>. (In Russ.).
 10. Murtazalieva Kh. R. Formirovanie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom. In: *Proceedings of the All-Russian Research-to-Practice Conference: "Sostoyanie, problemy, perspektivy fizicheskoy kultury, sporta i turizma polietnicheskogo obshchestva"*, April 20, 2017, Pyatigorsk. Pyatigorsk: Izd-vo Stavrolit; 2017. p. 112–115. (In Russ.).
 11. Turyanskaya V. A. Vliyaniye sredstv massovoy kommunikatsii na formirovanie motivatsii podrostkov i molodezhi k zanyatiyam fizicheskoy kultury. In: *Collection of Articles by Students Completing Diploma Projects Commissioned by Executive Bodies of State Power in St. Petersburg: "Studenty – gorodu"*, 2017, Saint-Petersburg. St. Petersburg: Saint-Petersburg State Economic University; 2017. p. 157–159. (In Russ.).
 12. Tutov S. V., Bulbanovich S. V. Prakticheskie puti formirovaniya motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kultury. *Tsarkoselskie chteniya*. 2017;(2):274–276. (In Russ.).
 13. Shaymardanova L. Sh., Nikolaeva K. V., Shaymardanova M. A. Formirovaniya motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kultury. *Nauchnyy vzglyad v budushchee*. 2016;3(1):362–366. (In Russ.).
 14. Golubeva G. N., Gubaidullin I. R. Motivation for self-presentation of a family physical culture and health tourism and recreational project. *Science and Sport: Current Trends*. 2024;12(S2):264–269. <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2024-12-S2-264-269>. (In Russ.).
 15. Gubaydullin I. R. Vnutrennyaya i vneshnyaya motivatsiya studentov vuza v fizkulturno-ozdorovitelnoy deyatel'nosti. In: *Proceedings of the 6th All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation: "Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i adaptivnoy fizicheskoy kultury"*, February 21, 2025, Kazan. Kazan: Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism; 2025. p. 628–630. (In Russ.).

- стием, 21 февраля 2025 г. г. Казань. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. С. 628–630.
16. Голубева Г. Н., Голубев А. И. Метод попутной тренировки – «фитнес на ходу» – как современная технология самоменеджмента // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9, № 2. С. 48–53.
17. Голубева Г. Н., Губайдуллин И. Р. Самомотивация в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вуза // Инновационный ресурс спортивной науки: кинезилогически, спортизированные и цифровые технологии : материалы науч. симпозиума, 27 мая 2024 г., г. Москва. М. : Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2024. С. 123–126.
16. Golubeva G. N., Golubev A. I. The method of associated training – “fitness on the go” – as a modern selfmanagement technology. *Science and Sport: Current Trends*. 2021;9(2):48–53. (In Russ.).
17. Golubeva G. N., Gubaydullin I. R. Samomotivatsiya v fizkulturno-ozdorovitelnoy deyatelnosti studentov vuza. In: *Proceedings of the Scientific Symposium: “Innovatsionnyy resurs sportivnoy nauki: kineziologicheski, sportizirovannye i tsifrovytekhnologii”*, May 27, 2024, Moscow. Moscow: RUS “GTSOLIFK”; 2024. p. 123–126. (In Russ.).

Информация об авторах

Г. Н. Голубева – доктор педагогических наук, профессор;

<https://orcid.org/0000-0003-2440-749X>,
golubevagn@mail.ru✉

И. Р. Губайдуллин – старший преподаватель;
<https://orcid.org/0009-0009-2180-6752>,
mr.gubaidullin-ilnur@yandex.ru

About the authors

G. N. Golubeva – Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor;

<https://orcid.org/0000-0003-2440-749X>,
golubevagn@mail.ru✉

I. R. Gubaidullin – Senior Lecturer;
<https://orcid.org/0009-0009-2180-6752>,
mr.gubaidullin-ilnur@yandex.ru