

## Ключевые стимулы интереса студентов к занятиям физической культурой в вузовской среде

## Key incentives for students' interest in physical education at universities

### Авторы статьи

**Казакова Ольга Александровна**,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет», г. Самара, Российская Федерация  
kazakova.kpn@gmail.com  
ORCID: 0009-0008-3230-8372

**Русанова Ольга Юрьевна**,  
доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королева», г. Самара, Российская Федерация  
olga.rusanova28172@mail.ru  
ORCID: 0009-0008-0967-94-58

**Биленькая Ольга Николаевна**,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Приволжский государственный университет путей сообщения», г. Самара, Российская Федерация  
Bilenka63@mail.ru  
ORCID: 00000-0002-6006-575X

### Authors of the article

**Olga Al. Kazakova**,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education, Samara State University of Economics, Samara, Russian Federation  
kazakova.kpn@gmail.com  
ORCID: 0009-0008-3230-8372

**Olga Yu. Rusanova**,  
Associate Professor, Department of Physical Education, Samara National Research University named after academician S.P. Korolev, Samara, Russian Federation  
olga.rusanova28172@mail.ru  
ORCID: 0009-0008-0967-94-58

**Olga N. Bilenkaya**,  
Senior Instructor, Department of Physical Education and Sports, Volga State University of Railway Transport, Samara, Russian Federation  
Bilenka63@mail.ru  
ORCID: 00000-0002-6006-575X

### Конфликт интересов

Конфликт интересов не указан

### Conflict of interest statement

Conflict of interest is not declared

### Для цитирования

Казакова О. А., Русанова О. Ю., Биленькая О. Н. Ключевые стимулы интереса студентов к занятиям физической культурой в вузовской среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2026. – № 04. – С. 70–82. – URL: <https://e-koncept.ru/2026/261083.htm> – DOI: 10.24412/2304-120X-2026-11083

### For citation

O. Al. Kazakova, O. Yu. Rusanova, O. N. Bilenkaya, Key incentives for students' interest in physical education at universities // Scientific-methodological electronic journal "Koncept". – 2026. – No. 04. – P. 70–82. – URL: <https://e-koncept.ru/2026/261083.htm> – DOI: 10.24412/2304-120X-2026-11083

Поступила в редакцию <i>Received</i>	08.01.26	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	09.02.26
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	09.02.26	Опубликована <i>Published</i>	30.04.26



**Аннотация**

Формирование устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом (далее – ФКиС) – одна из ключевых задач современного высшего образования. Студенческий период характеризуется развитием физических способностей, процессами социализации и профессионального самоопределения, что подчеркивает значимость физического воспитания в вузе. Вместе с тем практика выявляет существенные проблемы: низкий уровень вовлеченности студентов в спортивные мероприятия и недостаточную эффективность традиционных методов физического воспитания. Цифровизация образования и создает вызовы, и предоставляет новые возможности. С одной стороны, использование цифровых устройств способствует снижению двигательной активности. С другой – появляются инновационные формы цифрового контента и технологий. В связи с этим особую актуальность приобретает комплексное изучение педагогических условий, способствующих формированию интереса к ФКиС, мотивационных факторов, определяющих вовлеченность студентов, а также потенциала современных цифровых решений в сфере физического воспитания. Цель работы – определить педагогические условия и мотивационные факторы, способствующие формированию у студентов долгосрочного интереса к занятиям физической культурой и спортом в вузе. Для достижения цели был применен комплекс исследовательских методов, включающий анализ научной литературы по проблеме мотивации студентов к ФКиС, проведение анкетирования, организацию педагогического эксперимента с участием студентов, а также математическую обработку и сравнительный анализ полученных данных. В процессе исследования был осуществлен анализ трудов отечественных и зарубежных ученых, посвященных вопросам мотивации студентов к занятиям ФКиС. В ходе исследования были выявлены ключевые мотивирующие стимулы, побуждающие студентов к активным занятиям ФКиС. Важным этапом стало проведение эмпирического эксперимента, который наглядно продемонстрировал высокую эффективность инновационных технологий: VR-тренировок, танцевальных симуляторов Just Dance и RPG-приключений Ring Fit Adventure. Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в расширении научных представлений о педагогических условиях, способствующих повышению мотивации студентов к занятиям ФКиС. Практическая значимость работы определяется тем, что ее результаты могут быть использованы для совершенствования учебного процесса и формирования устойчивых физкультурных и спортивных интересов у студентов, что особенно важно в условиях современного образовательного пространства.

**Ключевые слова**

мотивация, педагогические условия, цифровой контент, VR-тренировки, танцевальные симуляторы Just Dance и RPG-приключения Ring Fit Adventure

**Благодарности**

Авторы выражают благодарность университетам Самарской области (СГЭУ, Самарскому университету, ПГУПС) за возможность провести исследование.

**Abstract**

The development of students' sustained interest in physical education and sports (PES) is one of the key tasks of modern higher education. The student period is characterized by intensive development of physical abilities, active processes of socialization and professional self-determination, which objectively emphasizes the special importance of physical education at the university. At the same time, practice reveals significant problems: there is a low level of student involvement in sports events, and traditional methods of physical education demonstrate insufficient effectiveness. In the context of digitalization of education, there are both certain challenges and new opportunities. On the one hand, the widespread use of digital devices contributes to a decrease in physical activity. On the other hand, innovative forms of digital content and technologies are emerging that open up prospects for the natural integration of physical activity into everyday life and the learning process. In this regard, a comprehensive study of the pedagogical conditions that contribute to the development of interest in physical education, motivational factors that determine student engagement, as well as the potential of modern digital solutions in the field of physical education is of particular relevance. The aim of the work is to identify the pedagogical conditions and motivational factors that contribute to the development of students' long-term interest in physical education and sports at the university. To achieve this goal, a set of research methods was applied, including the analysis of scientific literature on the problem of students' motivation to engage in PES, questionnaires, organizing a pedagogical experiment with students, as well as mathematical processing and comparative analysis of the data obtained. In the course of the research, the authors made a comprehensive analysis of the works of domestic and foreign scientists devoted to the issues of students' motivation to engage in PES. An important stage was the empirical experiment, which clearly demonstrated the high effectiveness of innovative technologies – VR training, dance simulators Just Dance and RPG adventures Ring Fit Adventure. The theoretical significance of the conducted research lies in the expansion of scientific ideas about the pedagogical conditions that contribute to increasing students' motivation to PES. The practical significance of the work is determined by the fact that its results can be used to improve the educational process and foster sustainable physical education and sports interests among students, which is especially important in today's educational environment.

**Key words**

motivation, pedagogical conditions, digital content, VR training, dance simulators Just Dance and RPG adventures Ring Fit Adventure

**Acknowledgements**

The authors would like to express their gratitude to the universities of the Samara region (SSEU, Samara University, and VSURT) for the opportunity to conduct this research.

**Введение / Introduction**

Физическое здоровье и активное развитие являются неотъемлемыми компонентами полноценного формирования личности молодого человека, что предопределяет постоянную необходимость стимулирования интереса студентов к ведению здо-

рового образа жизни и регулярным физическим нагрузкам. Для студенческого возраста эта задача приобретает особое значение, проявляясь в двух направлениях: социальном, охватывающем процесс личностного становления в целом, и педагогическом, непосредственно зависящем от качества организации занятий физической подготовкой в стенах высшего образования.

Современный мир стремительно изменяется под влиянием цифровизации, порождая как новые вызовы, так и уникальные возможности для физического воспитания студентов. С одной стороны, широкое проникновение цифровых технологий снижает двигательную активность молодежи, провоцируя малоподвижный образ жизни. С другой стороны, цифровая революция открывает простор для инновационных форматов, способных вернуть интерес студентов к занятиям спортом и физической культурой.

Последнее десятилетие отмечено увеличением интереса научного сообщества к изучению взаимосвязей между образовательным учреждением, студентом и сферой физической культуры и спорта. Тем не менее подробный анализ существующей литературы показывает, что педагогическая составляющая данного направления – механизмы формирования устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой в вузе – остается недостаточно разработанной. По мнению А. Н. Брюхачёва и его коллег, ситуация усугубляется быстрым устареванием традиционного образовательного контента, что обуславливает необходимость внедрения инновационных подходов, способных привлекать и удерживать интерес студентов [1].

Среди перспективных направлений выделяется использование виртуальной реальности и игровых технологий (exergaming), которые позволяют превратить занятия физической культурой в увлекательное дело, стимулирующее физическую активность и мотивирующее студентов к регулярным тренировкам. Эти технологии обещают решить проблему стереотипности занятий и скуки, давая студентам новый импульс для занятий спортом, отмечает Риска Амалия Касман с соавторами [2].

Согласно исследованиям В. Е. Кузнецова и А. А. Дедух, спортивная мотивация студентов представляет собой сложный психологический феномен, включающий различные аспекты: внешний (желание получить награду, похвалу, признание окружающих), внутренний (наслаждение самим процессом, стремление заботиться о здоровье), социальный (стремление общаться, присоединиться к группе единомышленников) и профессиональный (профессиональные перспективы, получение дополнительной квалификации) [3]. Формирование устойчивого интереса к физической активности зависит от того, насколько успешно педагогика реализует эти мотивационные аспекты в вузах.

Под педагогическими особенностями здесь понимаются конкретные приемы, методы и решения, внедряемые преподавателями в практику физического воспитания, которые оказывают непосредственное влияние на желание студентов регулярно заниматься физической культурой и спортом. Центральное значение приобретает восприятие студентами ценности физической активности, так как именно оно определяет успешность всех педагогических усилий и организационных мер.

Новизна планируемого исследования заключается в попытке систематизировать педагогические условия и факторы, способствующие формированию устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также в разработке методики интеграции цифровых технологий (виртуальная реальность, exergaming) в процесс физического воспитания. Это позволит создать эффективные

алгоритмы повышения мотивации студентов, разработать рекомендации для преподавателей вузов и заложить фундамент для формирования устойчивого интереса к физической активности.

Таким образом, исследование педагогических условий формирования спортивных интересов у студентов создаст необходимые предпосылки для оптимизации процесса физического воспитания в вузах, закрепит навыки ведения здорового образа жизни и обеспечит прочную основу для последующей профессиональной и социальной реализации выпускников.

### Обзор литературы / Literature review

Анализируя литературу по теме исследования, мы видим, что многие авторы отмечают высокий потенциал физической активности для личностного роста, здоровья студентов и формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом и физической культурой. Так, В. Е. Кузнецова подчеркивает, что занятия спортом важны не только для укрепления тела, но и для психологической устойчивости, снижения стресса и лучшей концентрации внимания [4]. Аналогичную позицию занимают Л. П. Федосова и В. А. Чалова, акцентируя внимание на положительном влиянии физической активности на когнитивное развитие и социальную адаптацию студентов [5]. Зарубежные исследователи также подтверждают данную тенденцию. Например, К. Хаверли и К. К. Дэвисон считают, что главная причина участия молодых людей в физической активности – это стремление к личной самореализации и достижению внутреннего равновесия. Их исследования показали, что студенты охотнее занимаются спортом, если осознают, что это помогает достичь душевного комфорта и эмоционального баланса [6].

Тем не менее исследователи сталкиваются с проблемой отсутствия ярко выраженного интереса многих студентов к занятиям физической культурой. В работах А. М. Кузьмина и А. О. Федоровой отмечено, что мотивация студентов технических вузов к занятиям физической культурой и спортом весьма слаба, и главными причинами этого являются административные факторы [7]. Такое положение вещей подтверждается мнением А. А. Ильина, который замечает, что мотивация студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом уменьшается с каждым годом обучения, свидетельствуя о недостаточной эффективности преподавания дисциплины, не учитывающего нужды и интересы студентов [8]. И. В. Жеребцова и Т. А. Кошурина добавляют, что помимо административных факторов студенты часто плохо осознают пользу регулярных упражнений и испытывают дефицит свободного времени из-за больших учебных нагрузок [9]. Эти взгляды поддерживаются Е. А. Челноковой и коллегами, которые указывают, что невысокий интерес студентов к занятиям ФКиС связан с недостатком учета их индивидуальных особенностей, низким уровнем информированности о полезных свойствах регулярных занятий спортом и редкостью использования игровых форматов на занятиях [10].

В то же время в научной литературе представлено множество исследований, посвященных изучению повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Например, Е. В. Такарлыков, М. А. Яшин установили, что ключевыми факторами являются высокое качество занятий, интересное содержание с учетом половой специфики, возможность выбора вида занятий, качественная инфраструктура и увлекательные мероприятия [11]. В. Н. Еременко с коллегами подчеркивают, что мотивация усиливается при доступности занятий, хорошем оборудовании и широких вариантах



спортивных секций [12]. А. Н. Яшкова отмечает, что занятия становятся более привлекательными, если они обладают интересной структурой, включают игровые элементы и соответствуют индивидуальным интересам обучающихся [13].

Теоретики рассматривают мотивацию студентов к занятиям спортом через призму психологии и окружающей среды. Отечественный исследователь А. О. Смутина предлагает учитывать личные ожидания и социальный контекст, влияющие на выбор студентами занятий спортом [14]. Эту мысль развивают А. С. Грачев с соавторами, подчеркивая наличие сложной иерархии мотивов, сочетающих внутренние стремления и внешний контроль [15].

Зарубежные исследования Д. Кан, Б. Хуана, М. У. Гиллмана и Э. Ф. Филд показывают, что интерес к физической культуре и спорту формируется под влиянием комплекса социальных, психологических и средовых факторов – и этот процесс начинается в детстве, продолжаясь на протяжении всей жизни. В частности, ученые выявили гендерные различия: мальчики активнее девочек участвуют в физкультурных мероприятиях, причем ключевым мотиватором для них выступает чувство принадлежности к группе и поддержка друзей. При этом решающую роль в формировании устойчивых здоровых привычек у подростков играют семья и ближайшее окружение, что подчеркивает важность раннего вмешательства – как со стороны родителей, так и со стороны школы [16].

Кроме того, многие исследователи акцентируют значение правильного педагогического подхода: именно от того, как организован процесс обучения, во многом зависит, проявит ли студент подлинный интерес к физической культуре. А. Н. Мирошникова, Д. Г. Намжилон и другие подчеркивают необходимость продуманного планирования занятий, которое соответствует потребностям студентов, и акцентируют внимание на важном значении персонального подхода [17]. Д. Н. Абрамов видит решение проблемы в учете культурного контекста и социально-экономического статуса студентов, подчеркивая важность качественного контакта преподавателя и ученика [18].

Дополняют эти идеи зарубежные исследования К. Моланорузи, С. Ху и Т. Морриса; хотя они и изучали взрослых участников физической активности, но сделали выводы, актуальные и для студентов. Авторы выделяют три ключевых мотивационных аспекта: поддержание здоровья, удовольствие от занятий и социальное общение. Особо выделяется возрастной фактор: молодые участники получают большее удовольствие от физической активности, чем старшие поколения. Исследование подчеркивает, что универсальной мотивации не существует и важен индивидуальный подход к каждому участнику [19]. В связи с этим имеет смысл выделить педагогические факторы повышения учебной мотивации и продуктивности учебной деятельности обучающихся в вузе. По мнению Б. Финнс, к ним можно отнести: индивидуальный подход к каждому студенту с учетом его личностных особенностей и потребностей, применение активных и интерактивных методов обучения, способствующих вовлечению студентов в учебный процесс, создание благоприятной психологической атмосферы и позитивной обратной связи, стимулирующей познавательную активность студентов [20].

Также имеющиеся исследования показывают, что для поддержания устойчивого интереса студентов и спортсменов к физической активности в любых обстоятельствах необходима адекватная педагогическая поддержка и здоровьесберегающие технологии.

Отдельного внимания заслуживает работа Е. Г. Салимгареевой и коллег, которые рассматривают влияние дистанционного обучения на физическую активность сту-

дентов. В результате цифровизации обучения меняется сама природа мотивации студентов к физической активности: растет роль самостоятельности и самоконтроля, однако возникает дефицит внешней поддержки и ресурсов. Данные исследования подчеркивают необходимость создания специальных программ и методик, помогающих студентам адаптироваться к новым реалиям и сохранить интерес к занятиям спортом даже в условиях дистанционного обучения [21].

Вместе с тем для студентов-медиков и иных категорий обучающихся важную роль играют здоровьесберегающие технологии, снижающие стресс и восстанавливающие энергию. Ж. Л. Виейра, Л. А. Ромера, М. К. П. Лима подтверждают, что активная физическая нагрузка улучшает настроение, сон и общее самочувствие студентов, сокращая чувство тревоги и усталости [22].

Для профессиональных спортсменов и студентов здоровьесберегающие технологии становятся важным компонентом формирования и поддержания устойчивого интереса к физической активности. М. Ю. Коркмазов с соавторами установили, что устранение физиологических отклонений, таких как нарушения проблем с верхними дыхательными путями, способствует повышению мотивации спортсменов к высоким результатам. Ранняя диагностика и коррекция таких нарушений позволяют спортсменам успешно преодолевать тренировочные нагрузки и сохраняют устойчивую мотивацию к занятиям спортом [23].

При этом существуют разногласия относительно метода оценки эффективности физического воспитания А. О. Егорычев отстаивает точку зрения о применении многофакторной оценки, совмещающей объективные и субъективные критерии [24]; напротив, А. Н. Туренков ратует за использование самооценки студентами, полагая, что именно она наиболее точно отражает реальную картину их готовности к занятиям спортом [25].

Ряд авторов критикуют современное состояние физического воспитания в вузах. Е. Г. Салимгареева с соавторами осуждает недостаточное внимание к индивидуальным предпочтениям студентов, называя это одним из главных недостатков сложившейся системы для формирования позитивной мотивации студентов [26]. Д. М. Абакумова и М. П. Лебедева указывают на нехватку глубоких исследований, вскрывающих подлинные причины низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой [27].

Есть интересный опыт зарубежных ученых, представляющий обширный спектр взглядов на формирование мотивации. Современные исследования демонстрируют неоднородность траекторий учебной мотивации: у разных учащихся она может расти, снижаться или оставаться стабильной. В лонгитюдных работах А. Азада и коллег показано, что на это влияют как индивидуальные особенности (самооценка, когнитивные стратегии), так и характеристики образовательной среды (уровень поддержки, сложность заданий) [28]. М. Мартина с соавторами отмечают: на выборке подростков подтверждено, что эмоциональная и инструментальная поддержка учителей укрепляет мотивацию и когнитивную вовлеченность, причем эффект накапливается и особенно заметен в переходные периоды [29]. Хотя оба исследования выполнены на школьной аудитории, их выводы применимы и к высшей школе: механизмы формирования мотивации (индивидуальные траектории, роль самооценки и поддержки) универсальны, что позволяет переносить эффективные стратегии (постепенное усложнение задач, конструктивная обратная связь) в вузовскую практику.

Таким образом, проведенный анализ литературы демонстрирует, что интерес студентов к физической культуре и спорту зависит от множества факторов, включая

организационные, индивидуальные, психологические и технологические аспекты. Эффективное управление этими факторами может значительно повысить вовлеченность студентов в физическую активность, способствуя их всестороннему развитию и поддерживая здоровый образ жизни.

### Материалы и методы / Materials and methods

Методы, использованные в исследовании: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, опрос в формате Google Forms.

В исследовании приняли участие студенты I–II курсов трех университетов Самарской области: Самарского государственного экономического университета, Самарского национального исследовательского университета имени академика С. П. Королева и Приволжского государственного университета путей сообщения.

Работа состояла из двух взаимосвязанных блоков. Первый – анкетный – был нацелен на изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, оценку уровня удовлетворенности организацией занятий и выявление причин низкой вовлеченности в физическую активность. Всего участвовало 1292 человека.

Второй блок носил экспериментальный характер с целью выявления наиболее привлекательных форм занятий физической культурой и спортом, способных стимулировать мотивацию.

В эксперименте участвовали 60 студентов Самарского государственного экономического университета, которые были разделены на две группы (по 30 человек): контрольную (традиционные занятия) и экспериментальную, где применялись технологии exergaming.

В рамках двухнедельного «Студенческого спортивного интенсива» экспериментальная группа опробовала инновационные форматы занятий. Среди них – танцевальные симуляторы (Just Dance), предполагающие синхронные движения под музыку с визуальной обратной связью на экране или проекторе; RPG-приключения с силовыми упражнениями (Ring Fit Adventure), где прохождение игрового сюжета сопровождалось выполнением реальных силовых и аэробных упражнений, а также VR-тренировки (VR-бокс, VR-фитнес, VR-йога), обеспечивавшие эффект полного погружения через VR-очки и отличавшиеся разнообразием интерактивных сценариев. Занятия проходили в удобное для студентов время.

Полученные данные анкетирования обработаны с использованием инструментов выборочного метода и статистического оценивания (анализ одномерного распределения). Рассчитаны дисперсия, предельная ошибка выборки, по таблице значений функций Лапласа  $\Phi(t)$  определен коэффициент доверия ( $t = 1,96$  при  $p = 0,95$ ), найдены выборочные доли, построены доверительные интервалы для выборочной доли на уровне значимости 95%.

### Результаты исследования / Research results

Результаты первого блока показывают: прежде всего, подавляющее большинство студентов ( $75,3 \pm 2,4\%$ , при  $p \leq 0,05$ ) назвали основную причину занятий физической культурой и спортом – укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Примерно  $15\% \pm 2,0\%$  студентов выбрали в качестве главного мотиватора поддержание хорошей физической формы и красоты фигуры. Только около  $5\% \pm 1,2\%$  указали на социальные аспекты, такие как общение с друзьями и участие в соревнованиях. Около

3%±1,0% студентов сказали, что занимаются физической активностью по требованию учебного плана.

Кроме того, ежедневно занимаются физической активностью вне обязательных занятий в вузе лишь 10,2±1,8% студентов. Занимаются 2–3 раза в неделю 25,6±2,3% (в основном студенты, входящие в сборные команды по видам спорта в вузах), 1–2 раза в неделю – 38,9±2,6%. Редко или вообще не занимаются 35,3±2,3% ( $p \leq 0,05$ ).

Большинство студентов оценили влияние занятий физической культурой и спортом на процесс обучения умеренно-положительно: 3 балла (скорее согласны) набрали 42,5±2,5%. 4 балла (полностью согласны) – 25,1±2,3%. Остальная часть опрошенных выразила меньшую уверенность в положительном влиянии занятий на учебу ( $p \leq 0,05$ ).

Самые популярные виды активности: командные игры – 32,5±2,5%, силовые тренировки – 27,1±2,4%, фитнес – 21,3±2,2%. Остальные виды получили меньше голосов.

Главные пожелания по повышению мотивации: гибкий график занятий – 35,2±2,6%, участие в студенческих соревнованиях – 28,9±2,4%. Разнообразие программ – 23,5±2,3% ( $p \leq 0,05$ ).

Основными проблемами, мешающими посещать обязательные занятия, оказались: недостаточно удобное расписание – 39,5±2,7%, высокая утомляемость от учебы – 25,6±2,3%, отсутствие интереса к предлагаемым программам – 17,8±2,1%, другие причины – 17,1% ( $p \leq 0,05$ ).

Чаще всего студенты называли причины потери интереса к занятиям: монотонные занятия – 35,1±2,6%, отсутствие видимых результатов – 29,6±2,4%, негативный опыт с преподавателем – 15,3±2,0%, нехватка времени – 10,2±1,6%, другое – 9,8±1,6% ( $p \leq 0,05$ ).

Более половины студентов, 52,3±2,7%, считают, что физическая активность способна повлиять на их будущую профессию, помогая развивать выносливость и дисциплину ( $p \leq 0,05$ ).

Общая удовлетворенность занятиями – средняя оценка удовлетворенности студентов – составила 3,2 балла из 5. Лишь 18,9±2,2% студентов заявили, что полностью довольны организацией занятий. Основная масса студентов выразила среднюю удовлетворенность, 35,6±2,6%, или частичное недовольство – 31,4±2,5%.

На основании проведенного исследования можно заключить, что для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой необходимо комплексно пересмотреть организацию учебного процесса. Прежде всего, требуется оптимизировать расписание с учетом высокой учебной нагрузки студентов, чтобы устранить один из главных барьеров привлечения к занятиям ФКиС. Не менее важно разнообразить содержание программ, отказавшись от монотонных форм работы в пользу динамичных и интерактивных форматов, – это позволит удовлетворить запрос на новизну и поддержать устойчивый интерес. Целесообразно активнее внедрять соревновательные и игровые элементы (в том числе цифровые технологии и симуляции), которые усиливают эмоциональную вовлеченность и делают занятия более привлекательными. Кроме того, следует систематически демонстрировать студентам видимые результаты их усилий – как в плане физического состояния, так и в контексте развития профессионально значимых качеств (выносливости, самодисциплины, умения работать в команде). Наконец, важно усилить связь физической культуры с будущей профессией: показывая, как регулярные занятия способствуют формированию компетенций, востребованных в профессиональной деятельности.



В процессе эмпирического эксперимента мы смогли определить мотивирующие стимулы, которые способствовали желанию студентов заниматься ФКиС. Из них можно выделить следующие наиболее популярные.

Во-первых, развлекательность и новизна: игровые механики и VR-технологии удовлетворяют когнитивную потребность в нестандартных формах активности, характерных для цифрового поколения.

Во-вторых, индивидуализация и свобода выбора: возможность самостоятельно определять формат занятий и регулировать темп тренировок усиливает ощущение субъектности и снижает восприятие физической активности как «обязательной нагрузки».

В-третьих, эффект погружения и удовольствия: виртуальные сценарии и игровые элементы создают уникальную эмоциональную атмосферу, формируя устойчивые положительные ассоциации с физической активностью и стимулируя добровольное возвращение к занятиям.

Сравнительный анализ результатов в контрольной и экспериментальной группах продемонстрировал существенную разницу в уровне мотивации. В контрольной группе, где проводились традиционные занятия, наблюдался средний уровень вовлеченности: студенты выполняли упражнения формально, без выраженного эмоционального отклика. В экспериментальной группе, напротив, зафиксированы значимые позитивные изменения: рост интереса к занятиям (+42% по субъективным оценкам), повышение уровня удовольствия от процесса (+58%), а также более активное участие в планировании и обсуждении тренировок.

VR-тренировки получили наивысшие оценки участников (в среднем 4,7 из 5 баллов): возможность погрузиться в виртуальную среду, выйти за пределы привычного тренировочного пространства и испытать новые сенсорные ощущения сделали занятия существенно более увлекательными. 78% студентов выразили твердое намерение продолжать такие тренировки, что свидетельствует о формировании устойчивой мотивации.

Танцевальные симуляторы Just Dance оказались особенно востребованы среди девушек (85% положительных отзывов). Сочетание веселой музыки, ярких визуальных эффектов и интуитивно понятной механики движений превратило физическую активность в приятное времяпрепровождение. Важно, что 63% участников продолжили использовать этот формат самостоятельно, что указывает на успешное формирование привычки к регулярным занятиям.

RPG-приключения Ring Fit Adventure вызвали заинтересованность у студентов обоих полов (средний рейтинг 4,5 из 5 баллов). Уникальная интеграция силовых и аэробных упражнений в игровой сюжет создала эффект «достижения»: выполняя реальные физические действия, участники одновременно продвигались по виртуальной истории, прокачивали персонажа и преодолевали игровые препятствия. Это не только повысило мотивацию, но и способствовало более осознанному выполнению упражнений – студенты отмечали, что игровые механики помогали им контролировать технику.

Таким образом, эксперимент подтвердил, что инновационные технологии и игровые форматы превосходят традиционные методы по уровню привлекательности для студентов и обладают значительным потенциалом для повышения мотивации к регулярной физической активности. Их интеграция в программы физического воспитания вузов представляется обоснованной и перспективной, поскольку отвечает современным когнитивным потребностям молодежи, обеспечивает гибкость в индивидуализации нагрузок и трансформирует физическую активность в увлекательный, эмоционально насыщенный процесс.

## Заключение / Conclusion

Результаты исследования первого блока демонстрируют, что ключевыми мотивами занятий физической культурой у студентов остаются укрепление здоровья и поддержание физической формы, однако реальная вовлеченность остается невысокой, а удовлетворенность организацией процесса – средней. Для преодоления этой диспропорции необходимо комплексно пересмотреть подходы к физическому воспитанию: оптимизировать расписание с учетом учебной нагрузки, разнообразить программы, чтобы избежать монотонности, и активнее внедрять соревновательные и игровые элементы, усиливающие эмоциональную вовлеченность.

Результаты экспериментального исследования подтвердили, что внедрение инновационных технологий (VR-тренировок, танцевальных симуляторов Just Dance и RPG-приключений Ring Fit Adventure) создает принципиально иные педагогические условия для мотивации студентов по сравнению с традиционными занятиями. Ключевыми стимулами оказались развлекательность и новизна форматов, возможность индивидуализировать нагрузку и ощутить эффект полного погружения в процесс. Но для поддержания долгосрочного интереса необходимо грамотное сочетание новейших технологий и гибких педагогических подходов, что сформирует особую образовательную среду, в которой физическая активность органично впишется как в студенческую жизнь, так и в их будущую трудовую деятельность.

## Ссылки на источники / References

1. Особенности мотивации и выбора средств физической культуры и спорта студентами медицинского университета на этапе начальной профессиональной самореализации / А. Н. Брюхачёв, Н. И. Фетищев, Р. Г. Антипина, Е. В. Буторина // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24, № S2. – С. 145–152. DOI: 10.14529/hsm24s222
2. Loso J. et al. Artificial Intelligence in the Classroom: Innovation or Disruption in Education // Indonesian Journal of Education (INJOE). – 2024. – Vol. 4. (1). – P. 844–856.
3. Кузнецова В. Е., Дедух А. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях. – Екатеринбург: УрФУ, 2022. – 152 с.
4. Кузнецова В. Е., Дедух А. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях // Экономика и менеджмент инновационных технологий. – 2022. – № 1. – URL: <https://ekonomika.snauka.ru/2022/01/17284>
5. Федосова Л. П., Чалова В. А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Чебоксары, 2025. – С. 266–268.
6. Haverly K., Davison K. K. Personal fulfillment motivates to be physically active // Arch Pediatr Adolesc Med. – 2005. – No. 159 (12). – P. 1115–1120. DOI: 10.1001/archpedi.159.12.1115.
7. Кузьмин А. М., Федорова А. О. Модель формирования мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом у студентов младших курсов технического вуза // Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe. – 2018. – № 2–4 (30). – С. 33–37.
8. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского гос. ун-та. – 2012. – № 360. – С. 143–147.
9. Жеребцова И. В., Кошурина Т. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2018. – № 1. – С. 76–81.
10. Челнокова Е. А., Агаев Н. Ф., Тюмасева З. И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе // Вестник Минского университета. – 2018. – № 1. – С. 6–21.
11. Такарлыков Е. В., Яшин М. А. Факторы, стимулирующие интерес студенчества к занятиям физической культурой и спортом // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2017. – № 4. – С. 124–126.
12. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В. Н. Еременко, Г. Е. Тюпенькова, В. А. Питкин [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 3. – С. 50–65.
13. Яшкова А. Н. Мотивация достижения младших школьников как фактор их успешности в учебной деятельности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2024. – № 08. – С. 67–80.

14. Смутина А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 316–318. – URL: <https://moluch.ru/archive/294/66860>
  15. Грачев А. С., Гавришова Е. В., Третьяков А. А. Изучение взаимосвязи мотивации достижения и выбора вида спорта // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 94–96.
  16. Patterns and determinants of physical activity in U.S. adolescents / J. A. Kahn, B. Huang, M. W. Gillman et al. // J. Adolesc Health. – 2008. – No. 42 (4). – P. 369–377. DOI: 10.1016/j.jadohealth. 2007.11.143.
  17. Мирошникова А. Н., Намжилон Д. Г., Жимитдоржиева Т. Б. Педагогические аспекты физического воспитания и мотивация студентов // Педагогика высшей школы. – 2018. – № 2 (12). – С. 17–20.
  18. Абрамов Д. Н. Влияние личности преподавателя на развитие интереса у студентов к занятиям по физической культуре // Актуальные задачи педагогики: материалы V Междунар. науч. конф. – Чита: Молодой ученый, 2014. – С. 205–206.
  19. Molanorouzi K., Khoo S., Morris T. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age and gender // BMC Public Health. – 2015. – Vol. 31. – P. 66. DOI: 10.1186/s12889-015-1429-7.
  20. Finn B. Exploring interactions between motivation and cognition to better shape self-regulated learning // Journal of Applied Research in Memory and Cognition. – 2020. – № 9(4). – С. 461–467.
  21. Мотивация студентов на двигательную активность в условиях дистанционной формы обучения на кафедре физической культуры / Е. Г. Салимгареева, В. Ю. Лебединский, В. П. Чергинцев и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24. – № 1. – С. 150–157. DOI: 10.14529/hsm240118.
  22. Vieira J. L., Romera L. A., Lima M. C. P. Leisure among university students in the healthcare area: a review of the literature // Cien Saude Colet. – 2018. – No. 23 (12). – P. 4221–4229. DOI: 10.1590/1413-812320182312.31012016.
  23. Мотивация к повышению результативности в спорте и коррекция возможных неудач, связанных со здоровьем, на примере заболеваний верхних дыхательных путей / М. Ю. Коркмазов, А. А. Кривопапов, А. Х. Талибов и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 4. – С. 124–134. DOI: 10.14529/hsm230416.
  24. Егорычев А. О. Анализ мотивации к физкультурно-спортивной деятельности при оценке уровня личной физической культуры студентов // Всероссийская научно-методическая конференция с международным участием, посвященная 95-летию РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина. – М.: РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2025. – С. 52–55.
  25. Туренков А. Н., Скотникова Л. Н., Сидоров Е. С. К вопросу исследования мотивации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вузов // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 2-1(54). – С. 120–125.
  26. Мотивация студентов на двигательную активность в условиях дистанционной формы обучения на кафедре физической культуры / Е. Г. Салимгареева, В. Ю. Лебединский, В. П. Чергинцев и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24, № 1. – С. 150–157. DOI: 10.14529/hsm240118.
  27. Абакумова Д. М., Лебедева М. П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000924>
  28. Azad A., Kovanovic V., Korolkiewicz M. et al. An unobtrusive approach to modelling team cohesion and collaboration in ecological classroom settings // Learning and Instruction. – 2025. – № 101. – P. 1–11. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2025.102268.
  29. Martin A. J., Collie R. J., Stephan M. et al. What is the role of teaching support in students' motivation and engagement trajectories during adolescence? A four-year latent growth modeling study // Learning and Instruction. – 2024. – 92. – P. 1–11. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2024.101910.
- 
1. Bryuhachyov, A. N. et al. (2024). "Osobennosti motivacii i vybora sredstv fizicheskoy kul'tury i sporta studentami medicinskogo universiteta na etape nachal'noj professional'noj camorealizacii" [*Characteristics of motivation and choice of means of physical education and sports by students of the medical university at the stage of initial professional self-realization*], *Chelovek. Sport. Medicina*, t. 24, № S2, pp. 145–152. DOI: 10.14529/hsm24s222 (in Russian).
  2. Loso, J. et al. (2024). "Artificial Intelligence in the Classroom: Innovation or Disruption in Education", *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, vol. 4. (1), pp. 844–856 (in English).
  3. Kuznecova, V. E., & Deduh, A. A. (2022). *Motivaciya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom v sovremennyh usloviyah* [Motivating students to engage in physical education and sports in modern conditions], UrFU, Ekaterinburg, 152 p. (in Russian).
  4. Kuznecova, V. E., & Deduh, A. A. (2022). "Motivaciya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom v sovremennyh usloviyah" [Motivating students to engage in physical education and sports in modern conditions], *Ekonomika i menedzhment innovacionnyh tekhnologij*, № 1. Available at: <https://ekonomika.snauka.ru/2022/01/17284> (in Russian).

5. Fedosova, L. P., & Chalova, V. A. (2025). "Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshih uchebnykh zavedeniyah" [Current issues of physical education and sports in higher education institutions], *Aktual'nye voprosy gumanitarnykh i social'nykh nauk: materialy II Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem*, Cheboksary, pp. 266–268 (in Russian).
6. Haverly, K., & Davison, K. K. (2005). "Personal fulfillment motivates to be physically active", *Arch Pediatr Adolesc Med*, No. 159 (12), pp. 1115–1120. DOI: 10.1001/archpedi.159.12.1115 (in English).
7. Kuz'min, A. M., & Fedorova, A. O. (2018). "Model' formirovaniya motivacii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i lyubitel'skim sportom u studentov mladshih kursov tekhnicheskogo vuza" [A model for developing motivation for physical education and amateur sports among junior students of a technical university], *Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe*, № 2–4 (30), pp. 33–37 (in Russian).
8. Il'in, A. A. et al. (2012). "Formy i sposoby motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj" [Forms and methods of motivating students to engage in physical education], *Vestnik Tomskogo gos. un-ta*, № 360, pp. 143–147 (in Russian).
9. Zherebcova, I. V., & Koshurina, T. A. (2018). "Formirovanie motivacii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom" [Development of motivation for physical education and sports], *Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire: problemy i resheniya*, № 1, pp. 76–81 (in Russian).
10. Chelnokova, E. A., Agaev, N. F., & Tyumaseva, Z. I. (2018). "Formirovanie motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom v vysshej shcole" [Development of students' motivation for physical education and sports in higher education], *Vestnik Minskogo universiteta*, № 1, pp. 6–21 (in Russian).
11. Takarlykov, E. V., & Yashin, M. A. (2017). "Faktory, stimuliruyushchie interes studenchestva k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom" [Factors stimulating student interest in physical education and sports], *Novaya nauka: strategii i vektory razvitiya*, № 4, pp. 124–126 (in Russian).
12. Eremenko, V. N. et al. (2018). "Povyshenie motivacii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj sredi studentov" [Increasing motivation for physical education among students], *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie*, № 3, pp. 50–65 (in Russian).
13. Yashkova, A. N. (2024). "Motivaciya dostizheniya mladshih shkol'nikov kak faktor ih uspekhov v uchebnoj deyatel'nosti" [Motivation for achievement of primary school students as a factor in their success in academic activities], *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal "Koncept"*, № 08, pp. 67–80 (in Russian).
14. Smutina, A. O. (2020). "Lichnostnaya motivaciya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj" [Personal motivation of students to engage in physical education], *Molodoj uchenyj*, № 4 (294), pp. 316–318. Available at: <https://moluch.ru/archive/294/66860> (in Russian).
15. Grachev, A. S., Gavrishova, E. V., & Tret'yakov, A. A. (2019). "Izuchenie vzaimosvyazi motivacii dostizheniya i vybora vida sporta" [Studying the relationship between achievement motivation and sport choice], *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii*, № 1, pp. 94–96 (in Russian).
16. Kahn, J. A. et al. (2008). "Patterns and determinants of physical activity in U.S. adolescents", *J. Adolesc Health*, No. 42 (4), pp. 369–377. DOI: 10.1016/j.jadohealth. 2007.11.143 (in English).
17. Miroshnikova, A. N., Namzhilov, D. G., & Zhimitdorzhiev, T. B. (2018). "Pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya i motivaciya studentov" [Pedagogical aspects of physical education and student motivation], *Pedagogika vysshej shkoly*, № 2 (12), pp. 17–20 (in Russian).
18. Abramov, D. N. (2014). "Vliyanie lichnosti prepodavatela na razvitie interesa u studentov k zanyatiyam po fizicheskoy kul'ture" [The influence of the teacher's personality on the development of students' interest in physical education classes], *Aktual'nye zadachi pedagogiki: materialy V Mezhdunar. nauch. konf*, Molodoj uchenyj, Chita, pp. 205–206 (in Russian).
19. Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). "Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age and gender", *BMC Public Health*, vol. 31, p. 66. DOI: 10.1186/s12889-015-1429-7 (in English).
20. Finn, B. (2020). "Exploring interactions between motivation and cognition to better shape self-regulated learning", *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, № 9(4), pp. 461–467 (in English).
21. Salimgareeva, E. G. et al. (2024). "Motivaciya studentov na dvigatel'nyuyu aktivnost' v usloviyah distancionnoj formy obucheniya na kafedre fizicheskoy kul'tury" [Motivating students to engage in physical activity in the context of distance learning at the Department of Physical Education], *Chelovek. Sport. Medicina*, t. 24, № 1, pp. 150–157. DOI: 10.14529/hsm240118 (in Russian).
22. Vieira, J. L., Romera, L. A., & Lima, M. C. P. (2018). "Leisure among university students in the healthcare area: a review of the literature", *Cien Saude Colet*, No. 23 (12), pp. 4221–4229. DOI: 10.1590/1413-812320182312.31012016 (in English).
23. Korkmazov, M. Yu. et al. (2023). "Motivaciya k povysheniyu rezul'tativnosti v sporte i korrekciya vozmozhnykh neudach, svyazannykh so zdorov'em, na primere zabolevanij verkhnih dyhatel'nykh putej" [Motivation to improve performance in sports and correction of possible health-related failures (the case of upper respiratory tract diseases)], *Chelovek. Sport. Medicina*, t. 23, № 4, pp. 124–134. DOI: 10.14529/hsm230416 (in Russian).



24. Egorychev, A. O. (2025). "Analiz motivacii k fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti pri ocenke urovnya lichnoj fizicheskoj kul'tury studentov" [Analysis of motivation for physical education and sports activities when assessing the level of personal physical culture of students], *Vserossijskaya nauchno-metodicheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 95-letiyu RGU nefti i gaza (NIU) imeni I. M. Gubkina*, RGU nefti i gaza (NIU) imeni I. M. Gubkina, Moscow, pp. 52–55 (in Russian).
25. Turenkov, A. N., Skotnikova, L. N., & Sidorov, E. S. (2013). "K voprosu issledovaniya motivacii sportivnoj i fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti studentov vuzov" [On the issue of studying the motivation for sports and physical education and health care activities of university students], *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, № 2-1(54), pp. 120–125 (in Russian).
26. Salimgareeva, E. G. et al. (2024). "Motivaciya studentov na dvigatel'nyu aktivnost' v usloviyah distancionnoj formy obucheniya na kafedre fizicheskoj kul'tury" [Motivating students to engage in physical activity in the context of distance learning at the Department of Physical Education], *Chelovek. Sport. Medicina*, t. 24, № 1, pp. 150–157. DOI: 10.14529/hsm240118 (in Russian).
27. Abakumova, D. M., & Lebedeva, M. P. "Motivaciya studentov k zanyatiyam fizicheskoj kul'turoj v vuze" [Motivating students to engage in physical education at the university], *Materialy X Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii "Studencheskij nauchnyj forum"*. Available at: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000924> (in Russian).
28. Azad, A., Kovanovic, V., Korolkiewicz, M. et al. (2025). "An unobtrusive approach to modelling team cohesion and collaboration in ecological classroom settings", *Learning and Instruction*, № 101, pp. 1–11. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2025.102268 (in English).
29. Martin, A. J., Collie, R. J., Stephan, M. et al. (2024). "What is the role of teaching support in students' motivation and engagement trajectories during adolescence? A four-year latent growth modeling study", *Learning and Instruction*, 92, pp. 1–11. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2024.101910 (in English).

#### Вклад авторов

О. А. Казакова – инициирование проведенного исследования, описание всей практической составляющей исследования.

О. Ю. Русанова – обзор отечественной и зарубежной литературы.

О. Н. Биленькая – организация педагогического эксперимента с участием студентов вузов Самарской области.

#### Contribution of the authors

O. A. Kazakova – initiation of the conducted research, description of the entire practical component of the study.

O. Y. Rusanova – review of Russian and foreign literature.

O. N. Bilenkaya - organization of a pedagogical experiment with the participation of university students of the Samara region.