

Учитывая вышеизложенное, были разработаны программы беговых нагрузок в различных режимах энергообеспечения, направленных на повышение функциональных возможностей студенческой молодежи.

### Список литературы

1. Щур, А. В. Физическая активность студентов как аспект образовательной деятельности / А. В. Щур, Д. Н. Самуйлов, Н. А. Терешков // Проблемы техносферной и экологической безопасности в промышленности, строительстве и городском хозяйстве: сб. материалов II Междунар. науч. конф., 15 февраля 2024 г. – Макеевка, 2024. – С. 124-127.

2. Тапорчикова, М. В. Мотивация студентов к занятиям по физической культуре / М. В. Тапорчикова // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка : материалы 88-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 29 января – 16 февраля 2024 г. / Белорус. гос. технол. ун-т ; отв. за изд. И. В. Войтов. – Минск, 2024. – С. 416-419. – ICD-ROM.

3. Тапорчикова, М. В. Медико-биологические, социально-экономические и психологические аспекты физвоспитания и спортивной подготовки / М. В. Тапорчикова, Д. Н. Самуйлов // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18-19 апреля 2023 г. / под ред. А. С. Ванда. – Минск, 2023. – С. 74-76.

4. Кузменко, М. О. Анализ отношения студентов Белорусско-Российского университета к здоровому образу жизни и физическому воспитанию / М. О. Кузменко, М. В. Тапорчикова // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / ГрГУ им. Я.Купалы ; гл. ред. Л. Г. Харазян. – Гродно, 2023. – С. 106-108.

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Слеменева Е.Л.

Белорусский государственный университет иностранных языков  
Минск, Республика Беларусь

**Актуальность.** Исследование мотивации поможет выявить барьеры и стимулы, влияющие на вовлеченность студентов, что даст возможность скорректировать методики преподавания, содержание программ и формы организации занятий физической культурой. Это, в свою очередь, будет способствовать не только улучшению физического состояния и здоровья будущих специалистов, но и формированию устойчивых привычек

здорового образа жизни, повышению их общей и профессиональной работоспособности в условиях современной динамичной среды.

Таким образом, изучение мотивации студентов языкового вуза к занятиям физической культурой имеет не только теоретическое, но и важное практическое значение для повышения качества и эффективности физического воспитания в высшей школе.

**Цель.** Целью данной статьи является выявление и анализ специфических факторов, влияющих на мотивацию студентов лингвистического вуза к занятиям физической культурой, а также разработка рекомендаций по повышению их вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность.

**Методы исследования.** Теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогический эксперимент; анкетирование; беседа; метод экспериментального наблюдения.

**Результаты и их обсуждение.** В современном быстро меняющемся мире, полном стрессов, поддержание хорошей физической формы и здоровья становится критически важным. Физическая культура играет ключевую роль в достижении этих целей. Чтобы занятия физической культурой были эффективными, необходимо мотивировать студентов к регулярным физическим упражнениям. Важно, чтобы они осознали и приняли ценность физкультурно-оздоровительной деятельности, включив ее в свою систему личных приоритетов и потребностей.

«Мотивация – внутренняя энергетическая сила, определяющая все аспекты поведения человека. В спорте мотивация признана в качестве необходимой предпосылки для того, чтобы спортсмены реализовали свой потенциал» [1, с. 316].

Эта статья посвящена теоретическому и практическому изучению проблемы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой у студентов учреждения высшего образования с лингвистической направленностью.

Учащиеся в возрасте от 18 до 23 лет уже обладают сформированной личностью и устоявшейся системой мотивации. Это обстоятельство имеет двойное значение: с одной стороны, студенты, привыкшие к здоровому образу жизни и спорту, легко адаптируются к дисциплине «Физическая культура» в университете. С другой стороны, мотивировать на занятия спортом молодых людей, которые ранее пренебрегали физической активностью, в этом возрасте становится значительно сложнее.

Именно поэтому поиск эффективных методов для стимулирования интереса студентов высших учебных заведений к физической культуре является чрезвычайно актуальной задачей в наше время.

Дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех белорусских вузов. На современном этапе повышаются требования к физической

подготовленности студентов, необходимой для их будущей трудовой и профессиональной деятельности [2, с. 106].

Эффективность занятий физической культурой напрямую зависит от положительной мотивации студентов. Эта мотивация формируется как за счет внутренних побуждений личности, так и благодаря внешним факторам, таким как квалификация преподавателей и разнообразие спортивных мероприятий. Ключевую роль играет профессионализм педагогов и тренеров, их способность применять индивидуальный подход к каждому студенту, что является залогом формирования устойчивого интереса к физической активности.

Для успешного решения этой задачи преподавателю физической культуры необходимо установить контакт со студентами. Это позволит эффективно передавать универсальные компетенции, обучать, вовлекать их в здоровый образ жизни, сбалансированное питание и спорт. Педагог должен строить свою профессиональную стратегию, исходя из уникальности и индивидуальных жизненных обстоятельств каждого студента [3, с. 72].

Именно мотивация играет ключевую роль в стимуляции роста физической активности у студентов. Многие исследователи отмечают это. Так, например, по мнению В. В. Беляничевой и Н. В. Грачевой, которые в своей статье о «Формировании мотивации занятий физической культурой у студентов» также делают акцент именно на мотивировке человека к двигательной активности, говорится: «Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся, студентов, населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь» [4].

На наш взгляд, мотивы, побуждающие студентов заниматься физическими упражнениями, могут быть самыми разными: желание иметь спортивное телосложение, следование моде, поддержание здорового образа жизни и др. Однако далеко не все студенты заинтересованы в этом. Многие студенты не считают необходимым следить за своим здоровьем, не принимают участия в различных спортивных мероприятиях, проводимых как университетом, так и другими структурами. Для того чтобы повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой, по нашему мнению, необходимо: проведение мероприятий, пропагандирующих занятия спортом; проведение спортивных фестивалей, конкурсов, соревнований; построение занятий физической культуры таким образом, каким возможным было бы пробудить в студентах дух соперничества, стремление получить высокий результат; организация встреч студентов со спортсменами; проведение бесед с обучающимися на темы о влиянии спорта на жизнь в целом; о необходимости использования ежедневной физической нагрузки.

В рамках нашего исследования нами проведен опрос среди студентов факультета китайского языка Белорусского государственного университета иностранных языков. В опросе участвовали 30 студентов, причем респонденты были различных возрастных групп. Суть опроса состояла в том, что студент должен был высказать свое отношение к 18 утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале: «1» – не согласен совсем; «2» – мне безразлично; «3» – согласен частично; «4» – скорее да, чем нет; «5» – согласен полностью. Для краткости, в этой статье мы не будем детализировать результаты опроса, а лишь представим его общую характеристику.

Вопросы, которые мы задавали, касались заинтересованности/незаинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями, пользы/вреда спортивной деятельности, активности/неактивности студентов в спортивной жизни университета, а также причины таких ответов.

По результатам данного опроса мы определили общий коэффициент мотивации студентов факультета китайского языка. Он составил приблизительно 57, что составило в среднем 68%, если учесть, что 100%-й результат – это 82 балла. Однако это средние значения. Конечно же, ответы респондентов варьируются. Так, самый высокий результат среди опрошенных – 73, а самый низкий – 31.

Исходя из проведенного опроса, мы пришли к выводу, что мотивация студентов факультета китайского языка превысила 60%, однако стоит предпринять меры по повышению мотивации или, по крайней мере, по поддержанию ее на этом же уровне. Опыт преподавательской деятельности показывает, что стимулировать у студентов устойчивый и долгосрочный интерес к учебе очень трудно. Это утверждение верно и для занятий физической культурой.

**Выводы.** Результаты исследования указывают на широкие возможности для преподавателей физической культуры. Им необходимо активно пропагандировать здоровый образ жизни, формируя у студентов позитивное отношение к физическим упражнениям. Основные акценты должны быть сделаны на значимости сохранения здоровья, повышении физической работоспособности, развитии двигательной активности и получении удовольствия от занятий.

Анализ мотивации студентов факультета китайского языка (на примере опроса 30 человек) выявил средний уровень заинтересованности в занятиях физической культурой, составивший около 68% от максимально возможного показателя. Однако индивидуальные данные значительно варьируются (от 31 до 73 баллов), что свидетельствует о неравномерности мотивации среди студентов. Это подтверждает, что, хотя общая картина удовлетворительна, сохранение и стимулирование интереса к физической активности требует целенаправленных усилий. Преподавателям физической

культуры следует сосредоточиться на активной информационно-просветительской работе, подчеркивая жизненно важное значение здоровья, физической работоспособности и эмоционального удовлетворения от спорта, чтобы успешно формировать устойчивую потребность в двигательной активности.

### Список литературы

1. Смутина, А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. О. Смутина // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 316–318.
2. Самоорганизация самостоятельной двигательной деятельности студентов физическими упражнениями / А. В. Штода, И. Г. Лебединская, М. Б. Савченко, Т. Н. Занина // Молодежь – науке – IX. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всерос. научн.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19-21 апр. 2018 г. : в 2 т. / отв. ред. С. В. Гриненко. – Сочи, 2018. – Т. 2. – С. 105-108.
3. Стародубцев, М. П. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / М. П. Стародубцев, Т. В. Сапсаева // Человек и образование. – 2022. – № 2. – С. 71-77.
4. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева. – URL: <https://refdb.ru/look/2968450.html> (дата обращения: 10.11.2025).

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Сошко Н.И., Валюк А.С.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы  
Гродно, Республика Беларусь

**Актуальность.** Здоровье – важнейшая составляющая жизни человека, а здоровье современной молодежи является важнейшим фактором обеспечения будущего нации. Здоровье определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность освоения им профессии, эффективность профессиональной деятельности. Состояние здоровья студентов – актуальная проблема современного общества. При этом во многих научных работах авторами отмечается, что уровень здоровья современных студентов находится в прямой зависимости от их уровня физической активности [1, 2, 3]. Недостаточность двигательной активности и физических нагрузок современных студентов оказывает негативное влияние на их здоровье. В связи с этим актуализируется проблема занятий физическими упражнениями для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.