



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 11 / 2025, Iss. 11 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)  
УДК 37.043.2

## Вопросы формирования внутренней мотивации к занятиям физической культурой

<sup>1</sup> Тарасенко А.А., <sup>1, 2</sup> Татаров В.Б., <sup>2, 3</sup> Татарова С.Ю., <sup>4</sup> Лощакова Ю.А.,

<sup>1</sup> Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина,

<sup>2</sup> МИРЭА – Российский технологический университет,

<sup>3</sup> Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,

<sup>4</sup> Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе

**Аннотация:** в материале исследования рассматривается важнейший императив укрепления внутренней мотивации в рамках физического воспитания и описываются направления для ее формирования и развития.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- анализ видов мотивации и их влияние на отношение к занятиям физической культурой;
- определение направлений формирования внутренней мотивации.

Состояние уровня физической подготовленности и отношение к занятиям физической культурой зависят от сформированной мотивации, то вопросы формирования мотивации к занятиям физической культуры являются актуальными. Проблематикой исследования является отношение к занятиям физической культурой современной молодежи.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы при организации учебного процесса по ряду дисциплин в учебных заведениях различного уровня.

**Ключевые слова:** внутренняя мотивация, физическое воспитание, теория самоопределения, автономия, атмосфера мастерства, педагогические стратегии, изменение здорового поведения

**Для цитирования:** Тарасенко А.А., Татаров В.Б., Татарова С.Ю., Лощакова Ю.А. Вопросы формирования внутренней мотивации к занятиям физической культурой // Modern Humanities Success. 2025. № 11. С. 138 – 144.

Поступила в редакцию: 8 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 6 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 27 октября 2025 г.

\*\*\*

## Issues of formation of internal motivation for physical education

<sup>1</sup> Tarasenko A.A., <sup>1, 2</sup> Tatarov V.B., <sup>2, 3</sup> Tatarova S.Yu., <sup>4</sup> Loshchakova Yu.A.,

<sup>1</sup> Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.D. Putilin,

<sup>2</sup> MIREA – Russian Technological University,

<sup>3</sup> Plekhanov Russian University of Economics,

<sup>4</sup> Sergo Ordzhonikidze Russian State Geological Exploration University

**Abstract:** the research material examines the most important imperative of strengthening internal motivation in the framework of physical education and describes the directions for its formation and development.

The following tasks were solved in the course of the study:

- an analysis of the types of motivation and their impact on attitudes towards physical education;
- determining the directions of formation of internal motivation.

The state of the level of physical fitness and attitude to physical education classes depend on the formed motivation, then the issues of motivation formation for physical education classes are relevant. The problem of the research is the attitude of modern youth towards physical education.

The results obtained during the research can be used in the organization of the educational process in a number of disciplines in educational institutions of various levels.

**Keywords:** internal motivation, physical education, theory of self-determination, autonomy, atmosphere of mastery, pedagogical strategies, healthy behavior change

**For citation:** Tarasenko A.A., Tatarov V.B., Tatarova S.Yu., Loshchakova Yu.A. Issues of formation of internal motivation for physical education. Modern Humanities Success. 2025. 11. P. 138 – 144.

The article was submitted: July 8, 2025; Approved after reviewing: September 6, 2025; Accepted for publication: October 27, 2025.

### Введение

Физическое воспитание занимает уникальное и жизненно важное место в процессе подготовки специалиста, и на неё возложена огромная ответственность не только за физическую подготовленность студентов, но и за сформированность потребности в постоянном саморазвитии и приобщению к здоровому образу жизни. Традиционные показатели эффективности занятий физической культурой, проявляющиеся в улучшении показателей физической подготовленности, сформированности необходимого объема навыков и умений, в спортивных результатах часто подменяют основную цель занятий физической культурой, потребности к ведению здорового образа жизни, и быть физически активным на протяжении всей жизни. Эта главная проблема заставляет задуматься над важнейшими вопросами, которые лежат в основе эффективной педагогики, почему так много студентов прекращают заниматься физической культурой и спортом после окончания школы, несмотря на годы обязательной физкультуры, как мы можем превратить быть физически активными из внешнего обязательства во внутренний выбор?

Преобладающая модель обучения, которая часто опирается на внешние факторы мотивации, такие как оценки, конкуренция и сравнение результатов, оказалась недостаточной для ответа на эти вопросы. На самом деле чрезмерная зависимость от этих методов часто может быть контрпродуктивной, отталкивая менее склонных к занятиям физической культурой или спортом студентов и сводя сложные, приносящие радость движения к простому заданию для оценки. Такой подход формирует мнение, что физическая активность – это рутинная работа, которую нужно терпеть, а не ценное и приятное занятие, которым нужно заниматься [1, 10].

### Материалы и методы исследований

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы методы анализа и обоб-

щения результатов различных авторов по направлению исследования. Анализировались рецензируемые статьи в научных и учебно-методических изданиях.

Так же для выяснения типа мотивации и ее сформированность проводились беседы и опросы студентов ряда вузов г. Москва. В исследовании приняли участие студенты 2-3 курсов в количестве 80 человек.

### Результаты и обсуждения

Мотивация в области физического воспитания – это движущая сила, стоящая за желанием студента участвовать в занятиях, прилагать усилия и достигать целей. Это сложная смесь внутренних желаний и внешних влияний. Две основные категории мотивации - внутренняя и внешняя, которые часто объясняются теорией самоопределения [2, 3, 8].

Внутренняя мотивация, это самый эффективный вариант, она исходит изнутри человека, где деятельность сама по себе приносит удовлетворение, занимающийся участвует в ней ради удовольствия, интереса или удовлетворения от выполнения задачи, где движущей силой является достижение удовольствия, любознательность, личный вызов, а акцент ставится на самой деятельности (ориентированной на процесс), где сформированная внутренняя мотивация имеет тенденцию быть более устойчивой в долгосрочной перспективе [6, 7].

Типы внутренней мотивации в физкультуре включает в себя мастерство и компетентность, т.е. радость от овладения новым навыком (освоить игровой прием, освоить технику передвижения, улучшить время бега на заданную дистанцию). Так же к типам внутренней мотивации относят и ощущения, и возбуждение, например удовольствие от движения. Эстетическая оценка так же относится к внутренней мотивации, где происходит наслаждение красотой движений, например, в

танцах, гимнастике или идеально выполненной игре в командных видах спорта [2, 5].

Согласно «Теории самоопределения», внешняя мотивация существует в диапазоне от наименее определяемой до наиболее саморегулируемой. Внешняя мотивация зависит от внешней регуляции, где мотивация осуществляется под полным внешним контролем (вознаграждениями, угрозами или наказаниями). Мотивация возникает из-за того, что занимающийся избегает чувство вины, тревоги или стыда, а также для того, чтобы повысить уровень своего эго и гордости. На формирование внешней мотивации влияют и определенные правила, где занимающийся видит личную ценность и важность в деятельности, даже если она по своей сути не доставляет удовольствия, он стремится к достижению цели [5, 8].

В процессе опроса студентов выяснилось, что наибольшее удовлетворение юноши испытывают от игры в волейбол или футбол, тогда как девушки указали на йогу, танцы, бодибилдинг и стретчинг. Причем 58% юношей указали что, если их команда проиграет, то это им не важно, им важен сам факт игры, тогда как для 42% опрошенных важна победа, иначе им не интересно.

Если для 58% важна самая игра, и соответственно у них сформирована внутренняя мотивация, то для 42% важна победа в игре, иначе им не интересно, и можно предположить, что у них сформирована внешняя мотивация. Внешняя мотивация происходит из внешних источников, занимающийся участвует, чтобы заработать награду, поощрение или избежать наказания. Мотивация отделена от самой деятельности, движущей силой являются вознаграждения, оценки, признание или социальное давление, акцент ставится на результате или последствиях (ориентированность на результат). Может быть эффективной в краткосрочной перспективе, но может уменьшиться после устранения внешнего фактора.

Отсутствие мотивации, это отсутствие как внутренней, так и внешней мотивации. Занимающиеся не мотивированы, когда они не видят ценности в своей деятельности, чувствуют себя некомпетентными и не верят, что их усилия приведут к успеху [5, 10].

Так же снижению мотивации способствует ощущение отсутствия контроля над результатом. Это часто проявляется в отстраненности, пропуске занятий или минимальных усилиях.

Для создания мотивирующей среды необходимо развивать внутреннюю мотивацию, разрабатывать такие занятия, которые будут интересными, разнообразными и увлекательными. Необходимо предлагать выбор в выполнении задач, выполняй-

те оптимальные задачи (не слишком сложные и не слишком легкие) и подчеркивайте присущее движению удовольствие.

Используйте внешнюю мотивацию в пределах разумного, вручайте награды экономно, сосредоточьтесь на информационной похвале ("ваша техника при выполнении броска была отличной, потому что вы выполнили все"), а не на контролирующей похвале ("Хорошая работа, вы получите наклейку"). Помогите занимающимся найти личную ценность в том, чтобы быть активными.

Создайте атмосферу мастерства, для чего необходимо делать упор на усилия, личное совершенствование и развитие навыков, а не на победу и социальное сравнение. Используйте цели, на которые ссылаетесь сами (попытайтесь побить свой собственный результат на прошлом занятии). Создайте благоприятную, инклюзивную среду, в которой студенты будут чувствовать связь с преподавателем и своими сверстниками.

Формирование внутренней мотивации, это самая важная и преобразующая цель учебной дисциплины «Физическое воспитание». В то время как внешние поощрения, такие как оценки или призы, могут помочь студентам продвинуться в краткосрочной перспективе, воспитание искреннего внутреннего желания быть активными – это то, что ведет к здоровью и благополучию на протяжении всей жизни. Сформированная внутренняя мотивация к занятиям физической культурой будет способствовать занятиям на протяжении всей жизни и формированию устойчивых здоровых привычек. Это самый важный результат, конечная цель занятий физкультурой заключается не в том, чтобы из всех сделать спортсменов, а в том, чтобы сформировать у занимающихся навыки, знания и, самое главное, желание быть активными на протяжении всей жизни.

Проблемой внешней мотивации является, то, что она ослабевает, когда студент мотивирован только оценкой или вознаграждением, его физическая активность прекращается, как только устраняется этот внешний фактор (после окончания учебного заведения или курса учебной дисциплины).

Необходимость формирования внутренней мотивации обосновывается тем, что занимающиеся, которые находят радость, удовлетворение или личную ценность в движении, с гораздо большей вероятностью, покинув стены учебного заведения, будут стремиться к физической активности, будь то занятия туризмом или в тренажерном зале, где они занимаются для себя, для удовлетворения потребности в физической активности и быть здоровыми.

Студенты, движимые внутренней мотивацией, более активно вовлекаются в процесс обучения. Они не просто выполняют задание, они уделяют больше внимания формированию навыков, практикуются с большей целеустремленностью и упорно преодолевают трудности, потому, что вкладываются в само занятие, что способствует формированию и совершенствованию навыков, повышению уровня физической подготовленности и созданию более позитивной и продуктивной атмосферы на занятиях.

Физическая активность по своей сути сопряжена с трудностями, освоение сложного навыка, преодоление физических ограничений или проигрыш в игре должно стимулировать к преодолению трудностей, освоению приемов игры или достижению поставленных целей. Студенты с внешней мотивацией чаще сдаются, когда задание становится трудным или если они боятся неудачи, плохой оценки или общественного осуждения, что подтвердилось по результатам опроса. Шестьдесят три процента опрошенных посещают учебную дисциплину «Физическая культура» только из-за необходимости получения зачета. Если посещение данной дисциплины будет свободное, без выставления зачета, то посещать ее не будут. Со слов опрошенных, они и так устают в процессе учебного дня и тратить время на физкультуру не хотят. Так же опрошенные переживают, что не смогут сдать нормативы на необходимый бал, и они ищут возможности не сдавать сложные нормативы, предоставляя различные справки, что у них есть ограничения по двигательной активности. Основную проблему представляют тесты на оценку выносливости и силовой выносливости. И только 30% респондентов указали, что занимаются из-за желания стать сильнее и приобрести желанные формы тела, т.е. они рассматривают физическую культуру как средство коррекции форм тела. Остальные 7% не определились и затрудняются ответить на данный вопрос.

Студенты с сформированной внутренней мотивацией рассматривают трудности как возможности для совершенствования. Они с большей вероятностью объясняют неудачу недостатком усилий, а не недостатком способностей. Такая установка на рост развивает устойчивость и настойчивость в достижении цели, это те качества, которые необходимы в предстоящей профессиональной деятельности для достижения вершин профессионализма.

Чрезмерная зависимость от внешних факторов мотивации (таких как победа или стремление быть лучшим) часто создает атмосферу социального сравнения, что может демотивировать менее под-

готовленных студентов. Внутренняя мотивация смещает акцент с конкуренции с другими на борьбу с самим собой и личностное совершенствование, что создает более инклюзивную и благоприятную атмосферу, в которой каждый занимающийся может добиться успеха и почувствовать, что его ценят, независимо от его врожденных спортивных способностей [4, 9].

Для формирования внутренней мотивации необходимо понимание важности, что является первым шагом на данном пути, поэтому профессорско-преподавательскому составу необходимо сосредоточиться на мастерстве, а не только на производительности. Хвалите усилия, положительные сдвиги и стратегию, используя такие фразы, как «Я вижу, ты практиковался в подтягивании или прыжках» вместо того, чтобы хвалить студента, подтянувшегося больше всех, хотя и его необходимо похвалить и ставить в ориентир для достижения цели. Так же требуется обеспечить осмысленный выбор, где необходимо позволить занимающимся самим принимать участие в процессе обучения. Для формирования внутренней мотивации позвольте студентам выбирать между различными видами деятельности, оборудованием или уровнями сложности, при этом нельзя допускать отстраненности педагога от данного процесса. Предоставление выбора поддерживает самостоятельность, что необходимо для формирования внутренней мотивации. Соотнесите занятия с реальными преимуществами и интересами, объясните, как уровень физической подготовленности помогает в повседневных задачах или как занятия единоборствами, которые им нравятся, связаны с философией и культурой.

Так же для формирования внутренней мотивации необходимо создать безопасную и инклюзивную среду, где требуется убедиться, что каждый студент чувствует себя физически и эмоционально защищенным, чтобы пробовать, терпеть неудачу и пробовать снова, не опасаясь смущения или насмешек.

Ключевыми методами формирования внутренней мотивации у студентов является поддержка автономии, для чего необходимо развивать чувство выбора и контроля. Автономия – это потребность чувствовать себя ответственным за свои действия и цели. Речь идет не о том, чтобы позволять занимающимся делать все, что они хотят, а о том, чтобы предоставить им право голоса и ответственность в структурированной среде [1, 10]. В процессе занятий разрешайте занимающимся выбирать партнеров или команды. Объясните «почему» вместо того, чтобы просто отдавать команды, объясните цель того или иного действия.

В процессе занятий и по окончании их необходимо узнать мнение занимающихся о занятиях, о том, что им нравится и чему они хотели бы научиться. Учитывайте интересные и ценные идеи на будущих занятиях.

Для формирования внутренней мотивации необходимо развивать компетентность, укреплять уверенность и мастерство. Компетентность – это необходимость чувствовать себя эффективным и способным в какой-либо деятельности. Студенты должны верить, что их усилия приведут к совершенствованию и успеху. Используйте обучение и лидерство коллег, где необходимо позволить более подготовленным помогать другим. Это повышает компетентность помощника и позволяет занимающемуся чувствовать поддержку со стороны сверстников.

Связывайте навыки и занятия с интересами вне учебного заведения. Обсудите, как занятия физической культурой соотносятся с увлечениями, которые им нравятся (походы, спортивные игры или состязания).

Необходимо акцентировать внимание на то, что конкуренция в некоторых случаях является здоровой, чрезмерное внимание к победе, публичные игры на выбывание и оценка исключительно по результатам работы могут подорвать внутреннюю мотивацию [2, 5]. Требуется сделать акцент на оценку усилий, совершенствовании и участии.

Для формирования устойчивой потребности как в организованных, так и самостоятельных за-

нятиях необходимо знакомить студентов с разнообразными видами спортивной деятельности – индивидуальными и командными видами спорта, боевыми единоборствами, фитнесом и т.д..

### Выводы

Уделяя приоритетное внимание формированию внутренней мотивации, профессорско-преподавательский состав может сформировать среду, в которой студенты будут получать удовлетворение от самой деятельности, что будет способствовать более глубокой вовлеченности в сферу физической культуры и приобщения к здоровому образу жизни на протяжении всего жизненного цикла.

Формирование внутренней мотивации превращает физическое воспитание из обязательного школьного предмета в основополагающий жизненный опыт. Это мост между необходимостью заниматься физическими упражнениями в учебном заведении и выбором здорового, активного образа жизни на всю жизнь. Это основной компонент для создания по-настоящему образованных людей, в том числе, и в сфере физической культуры.

Ориентируясь на приведенные типы мотивации, преподаватель физкультуры может помочь всем занимающимся, от спортсменов от природы до тех, кто занимается неохотно, найти причину для вовлечения и развить позитивные отношения с физической активностью на всю жизнь.

### Список источников

1. Алдошина Е.А. Спортивные мероприятия как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов / Редкол.: С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, А.В. Кириков, С.А. Моськин, А.В. Алдошин Орёл: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова», 2015. С. 9 – 12.
2. Гордобаева О.С., Загвоздин М.А., Мусина С.В. Формирование осознанной мотивации к занятиям физической культурой у студентов, имеющих лишний вес // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 489.
3. Крамской С.И., Амелъченко И.А., Егоров Д.Е. Мероприятия по повышению эффективности элективных дисциплин по физической культуре и спорту в технических вузах // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65-1. С. 175 – 178.
4. Кутейников В.А. Изучение формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов гуманитарного вуза // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России : Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм, Уфа, 15 марта 2016 года. Т. 2. Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2016. С. 153 – 157.
5. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2008. № 10. С. 140 – 144.
6. Миланенко Е.В. Проблемы формирования устойчивой мотивации у детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом // Педагогическое образование на Алтае. 2014. № 2. С. 132.

7. Мишустин Н.В., Окунев А.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Теоретические и прикладные вопросы науки и образования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 16 ч. Тамбов, 31 января 2015 года. Том Часть 13. – Тамбов: ООО "Консалтинговая компания Юком", 2015. С. 114 – 115.

8. Марандыкина О.В., Егоров Д.Е., Белоглазов М.В., Щербакова Е.Е. Мотивация как основа эффективности при обучении в дистанционном формате // Современный ученый. 2021. № 5. С. 101 – 107.

9. Грачев А.С., Егоров Д.Е., Копейкина Е.Н., Шепляков А.С. Оценка изменения мотивов занятия физической культурой и спортом у студентов в период самоизоляции // Теория и практика физической культуры. 2022. № 12. С. 58 – 60.

10. Шустов О.Б., Конькова Р.В. Некоторые инновационные подходы к формированию мотивации студентов к занятиям физической культурой // Современная наука: проблемы и пути их решения: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Кемерово, 10-11 декабря 2015 года / Западно-Сибирский научный центр; Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева. Том II. Кемерово: Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева, 2015. С. 225 – 228.

### References

1. Aldoshina E.A. Sports events as a means of forming motivation for physical education and sports. Current issues of physical education and sports of cadets, listeners and students. Ed. committee: S.N. Barkalov, I.V. Gerasimov, A.V. Kirikov, S.A. Moskin, A.V. Aldoshin Orel: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov", 2015. P. 9 – 12.

2. Gordobaeva O.S., Zagvozdin M.A., Musina S.V. Formation of conscious motivation for physical education in overweight students. International Student Scientific Bulletin. 2015. No. 5-4. P. 489.

3. Kramskoy S.I., Amelchenko I.A., Egorov D.E. Measures to Improve the Efficiency of Elective Disciplines in Physical Education and Sports in Technical Universities. Problems of Modern Pedagogical Education. 2019. No. 65-1. P. 175 – 178.

4. Kuteynikov V.A. Studying the Formation of Motivation for Physical Education Among Students of a Humanities University. Features of the Organization of Physical Culture and Health Activities in Universities at the Current Stage of Socio-Political Development of Russia: Proceedings of the International Scientific and Methodological Conference Dedicated to the XXXI Summer Olympic Games, Ufa, March 15, 2016. Vol. 2. Ufa: Ufa State Petroleum Technological University, 2016. P. 153 – 157.

5. V. K. Makarenko. Formation of Motivation for Physical Education and Sports. Bulletin of the Penza State Pedagogical University named after V. G. Belinsky. 2008. No. 10. P. 140 – 144.

6. Milanenko E.V. Problems of Developing Sustainable Motivation in Children and Young People for Physical Education and Sports. Pedagogical Education in Altai. 2014. No. 2. P. 132.

7. Mishustin N.V., Okunev A.N. Developing Motivation for Physical Education and Sports in Students. Theoretical and Applied Issues of Science and Education: Collection of Scientific Papers Based on the Materials of the International Scientific and Practical Conference: at 4 p.m. Tambov, January 31, 2015. Volume, Part 13. – Tambov: ООО "Consulting Company Ukom", 2015. P. 114 – 115.

8. Marandykina O.V., Egorov D.E., Beloglazov M.V., Shcherbakova E.E. Motivation as a Basis for Effectiveness in Distance Learning. Modern Scientist. 2021. No. 5. P. 101 – 107.

9. Grachev A.S., Egorov D.E., Kopeikina E.N., Sheplyakov A.S. Assessing Changes in Students' Motivations for Physical Education and Sports During Self-Isolation. Theory and Practice of Physical Education. 2022. No. 12. P. 58 – 60.

10. Shustov O.B., Konkova R.V. Some Innovative Approaches to Developing Students' Motivation for Physical Education. Modern Science: Problems and Their Solutions: Collection of Materials of the International Scientific and Practical Conference, Kemerovo, December 10-11, 2015. West Siberian Scientific Center; Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev. Volume II. Kemerovo: Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev, 2015. P. 225 – 228.

### **Информация об авторах**

Тарасенко А.А., кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина

Татаров В.Б., МИРЭА – Российский технологический университет

Татарова С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова; МИРЭА – Российский технологический университет

Лощакова Ю.А., Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе

© Тарасенко А.А., Татаров В.Б., Татарова С.Ю., Лощакова Ю.А., 2025