



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 8 / 2025, Vol. 6, Iss. 8 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / *Original article*

Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)

УДК 796.011

## Педагогическое убеждение как средство формирования двигательной уверенности у студентов

<sup>1, 2</sup> Плотникова С.С.,

<sup>1</sup> Комиссарчик К.М.,

<sup>1</sup> Гончаров В.А.,

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

**Аннотация:** исследование направлено на создание цикла убеждения для вовлечения неуверенных в своих силах студентов в физическую активность. Необходимость активных занятий физической культурой для студенческой молодёжи отмечена во многих работах специалистов в этой области. Однако, проблеме приобщения студентов с низким уровнем двигательной активности и неуверенностью в своих физических возможностях к участию в учебно-тренировочном процессе уделено мало внимания. Мы сделали акцент на разработке пошагового цикла педагогического убеждения, который поможет таким учащимся преодолеть страх ошибиться и неуверенность в успешном освоении упражнений. Имея возможность сравнить мотивационные показатели к занятиям физической активностью у студентов Педиатрического (СПб ГПМУ) и Аэрокосмического (СПб ГУАП) университетов, мы скорректировали направленность педагогического убеждения. Внимание было обращено на имеющиеся личностные особенности, обусловленные профессиональным выбором. Цель исследования: обосновать доступность и рациональность использования цикла убеждения для формирования двигательной уверенности у студентов СПб ГПМУ и СПб ГУАП. Ориентируясь на первоочередную задачу сохранения здоровья студенческой молодёжи в период обучения в вузе, мы организовали занятия с акцентом на учащихся с низким уровнем двигательной уверенности. Используя простой набор педагогических техник, нам удалось «подтолкнуть» таких студентов к участию в тренировочном процессе. Испытывая радость от тренировочной работы, ощущая результат, они с удовольствием продолжают заниматься. Цикл педагогического убеждения будет полезен студентам не только в формировании двигательной уверенности, но и в других областях профессиональной жизни.

**Ключевые слова:** студенты, физическая активность, двигательная уверенность, педагогическое убеждение, преодоление неуверенности

**Для цитирования:** Плотникова С.С., Комиссарчик К.М., Гончаров В.А. Педагогическое убеждение как средство формирования двигательной уверенности у студентов // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 8. С. 206 – 211.

Поступила в редакцию: 20 мая 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 19 июня 2025 г.; Принята к публикации: 28 июля 2025 г.

## Pedagogical persuasion as a means of developing students' motor confidence

<sup>1,2</sup> Plotnikova S.S.,

<sup>1</sup> Komissarchik K.M.,

<sup>1</sup> Goncharov V.A.,

<sup>1</sup> St. Petersburg State Pediatric Medical University

<sup>2</sup> St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

**Abstract:** the study aims to create a persuasion cycle to engage students who lack confidence in their abilities in physical activity. Specialists in this field have noted the need for active physical education for student youth in many works. However, little attention has been paid to the problem of involving students with low levels of physical activity and lack of confidence in their physical abilities in participation in the educational and training process. We focused on developing a step-by-step cycle of pedagogical persuasion that will help such students overcome the fear of making mistakes and the uncertainty of successfully mastering the exercises. Having the opportunity to compare motivational indicators for physical activity among students of the Pediatric (SPb SPMU) and Aerospace (SPb SU of AI) universities, we have adjusted the focus of pedagogical conviction. Attention was addressed to the existing personal characteristics determined by professional choice. The purpose of the study: to substantiate the availability and rationality of using the persuasion cycle to develop students' motor confidence among students SPb SPMU and SPb SU of AI. Focusing on the primary task of maintaining the health of student youth during their studies at the university, we organized classes for students with a low level of motor confidence. Using a simple set of pedagogical techniques, we managed to "push" such students to participate in the training process. Experiencing joy from training work, feeling the result, they continue to study with pleasure. The cycle of pedagogical persuasion will be useful to students not only in the formation of motor confidence, but also in other areas of professional life.

**Keywords:** students, physical activity, motor confidence, pedagogical conviction, overcoming uncertainty

**For citation:** Plotnikova S.S., Komissarchik K.M., Goncharov V.A. Pedagogical persuasion as a means of developing students' motor confidence. *Pedagogical Education*. 2025. 6 (8). P. 206 – 211.

The article was submitted: May 20, 2025; Approved after reviewing: June 19, 2025; Accepted for publication: July 28, 2025.

### Введение

Физическая культура в вузе является основным средством поддержания здоровья студентов [6, 9]. Воздействуя на физическое и психологическое состояние учащихся, физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной систем организма, активизируют умственную деятельность [10]. «Физические упражнения благотворно влияют не только на тело, но и на психику» [8, с. 23]. Интенсивный учебный график, требующий психологической адаптации студентов, обуславливает необходимость поиска эффективных средств восстановления нервной системы. Таким результативным инструментом является физическая культура. «Спорт позволяет эффективнее встраивать новые нервные клетки..., происходит увеличение числа нейронных связей и улучшение когнитивных функций головного мозга» [7, с. 20]. Посредством упражнений, которые использует педагог на учебно-тренировочном занятии, студенты развивают важные умения, которые им пригодятся в успешной профессиональной деятельности. Улучшение когнитивного контроля средствами физической культуры особенно значимо для умения сосредоточиться на нужной информации. Не отвлекаться на шум на зачёте, гибко адаптироваться к новым задачам, фокусироваться на важном, – все эти качества развиваются на занятиях по прикладной физической культуре. Спортивные игры, эстафеты, задания на развитие реакции и внимания помогут успешной учёбе в вузе. Но это относится к активным студентам, которые с удовольствием занимаются спортом. Учитывая собственный многолетний опыт работы в вузе, как в роли тренеров, так и преподавателей, мы отмечаем, что всегда есть студенты, испытывающие сложности в освоении двигательных навыков, особенно новых форм физической активности [5]. Из-за внутреннего сопротивления, неуверенности в себе, страха совершить ошибку такие учащиеся избегают активного участия в тренировочном процессе, игнорируют игры, эстафеты и неуверенно выполняют физические упражнения. У них низкий уровень включённости в тренировочный процесс. Как правило, эти студенты не имеют достаточного двигательного опыта и ощущают дискомфорт во взаимоотношениях с товарищами. Они напряжены и такой подход не приносит пользу. Задача нашего исследо-

вания помочь этим занимающимся, используя педагогические средства для создания добровольной мотивации к участию в занятиях. В основу положены успешные коммуникации педагога и студента. Мы уверены, что почти все студенты с низким уровнем двигательной активности положительно отреагируют на доброжелательное вслушивание со стороны педагога и это поможет им сформировать позитивное отношение к физической активности. Техники педагогического убеждения позволяют приобщить неуверенных в себе студентов к активным занятиям физической культурой. Разработанный цикл педагогического убеждения поэтапно перемещает студентов от внутреннего сопротивления действию к дальнейшему движению и ощущению радости от проделанной работы.

### Материалы и методы исследований

Для определения процентного соотношения студентов с низким уровнем двигательной уверенности к общему числу занимающихся мы использовали следующие методы: беседа и анкетирование. Беседы проводились как с самими занимающимися, так и с профессорско-преподавательским составом. На первом этапе беседовали с преподавателями для получения экспертного подтверждения необходимости разработки средств формирования двигательной уверенности у студентов. Были затронуты следующие темы:

Наличие проблемы низкой вовлечённости отдельных студентов в учебно-тренировочный процесс.

Причины отсутствия мотивации к занятиям физической активностью у таких студентов и какой процент они составляют на отделении (исходя из личного наблюдения). Имеется ли тенденция к увеличению числа занимающихся с низким уровнем физической активности.

Пути решения проблемы вовлечённости студентов с низким уровнем двигательной уверенности в тренировочный процесс.

Актуальность этой проблемы.

Анкета для преподавателей:

1. Отметьте отделение, на котором работаете:

ОФП (общая физическая подготовка) с элементами спортивных игр.

ОФП с элементами аэробики и шейпинга.

ОФП с элементами атлетической гимнастики.

СМГ (специальная медицинская группа).

2. Количество студентов на отделении.

3. Количество студентов, проявляющих неуверенность в своих возможностях (избегают активного участия на занятиях, неинициативны, болезненно реагируют на замечания педагога, боятся ошибиться и не участвуют в командной работе).

4. Какова основная причина такого поведения студентов (личное мнение).

5. Какие методы используете в работе с такими студентами.

На втором этапе проводилась беседа с занимающимися. Обсуждались вопросы отношения к занятиям физической культурой. Направления и темы беседы:

Мотивационные составляющие к занятиям физической активностью.

Эмоциональное восприятие тренировочного процесса и самооценка.

Педагогическая поддержка.

Итоги беседы со студентами убедили нас в целесообразности проведения анонимного анкетирования среди учащихся. Студентам предлагалось оценить свой уровень уверенности в себе, мотивации и отношения к занятиям по шкале от 1 (низкий уровень оценки) до 3 (высокий уровень оценки) (таблица 1).

Определение уровня двигательной активности в зависимости от суммы баллов:

20-24 балла – высокий уровень. Студент активно принимает участие в учебно-тренировочном процессе, успешно осваивает новые виды двигательной активности. Эмоционально устойчив и позитивно настроен на занятия.

14-19 баллов – средний уровень. Студент не всегда уверен в своих физических возможностях. Склонен избегать новых упражнений, тревожен и напряжён в командной работе. Однако, положительно воспринимает объяснения преподавателя, открыт к поддержке товарищей, и в итоге активно включается в процесс.

8-13 баллов – низкий уровень. Отсутствие желания заниматься физической активностью. Тревожен и испытывает страх перед выполнением упражнений, особенно новых. Боится осуждения со стороны других занимающихся. Требуется к себе особого индивидуального подхода.

Таблица 1

Оценка уровня вовлечённости студентов в учебно-тренировочный процесс.

Table 1

Assessing the level of student involvement in the educational and training process.

Категории оценки и оценочные утверждения
Самооценка и мотивация
1. Уверенно выполняю задания преподавателя. Спорт укрепляет моё здоровье 2. Активно участвую в командных спортивных и подвижных играх. Это помогает мне в развитии физических качеств, функциональной подготовки и психологической устойчивости 3. Быстро осваиваю новые виды физической активности. Неудачи лишь мотивируют меня на дальнейшие тренировки 4. Занятия физической культурой способствуют моей организованности и уверенности в себе
Отношение к занятиям
1. Я с удовольствием посещаю занятия 2. Активно взаимодействую с товарищами по команде. Мне комфортно на занятиях 3. Я уверен, что всегда найду поддержку и понимание со стороны занимающихся и преподавателя 4. Готов продолжать тренировку даже в случае неудачи

Исследование проходило на спортивных площадках СПб ГПМУ и СПб ГУАП на кафедрах физической культуры. Принимали участие студенты 1 курса Педиатрического факультета и 1 курса института «Информационных технологий и программирования». Всего 131 человек (педиатры 63 и программисты 68). Период исследования: 2 семестр 2024 / 2025 учебного года.

Методом сравнительного анализа данных о количестве «неуверенных» студентов в начале педагогического эксперимента и после мы определили динамику изменений уровня двигательной уверенности учащихся. Метод повторного анонимного анкетирования помог получить реальную картину изменений отношения студентов к физической активности. Метод анализа данных специальных источников по педагогике и психологии по теме исследования стал основой для поэтапного выстраивания цикла педагогического убеждения.

### Результаты и обсуждения

Анализ данных специальной литературы по психологии и педагогике убедил нас в актуальности темы исследования. Положительное влияние физической активности на психофизическое состояние занимающихся подтверждено рядом работ, которые исследовали «взаимосвязь между развитием мозга, интеллектуальной способностью и регулярной физической нагрузкой» [7, с. 19]. На учебно-тренировочных занятиях мы стараемся приобщить всех занимающихся к активному участию в процессе. В условиях современного образования, «где студенты часто подвергаются значительному стрессу и перегрузкам, роль физической активности становится особенно актуальной» [2, с. 147]. Создание доброжелательной мотивационной атмосферы позволяет студентам быстрее приобщиться к занятиям, почувствовать уверенность и вовлечённость [1, 4]. Психологи утверждают, что «у каждого из нас свой взгляд и свои подходы» [1, с. 24]. Поэтому мы разработали «Цикл педагогического убеждения», который можно взять за основу коммуникаций с учащимися для привлечения их к активным занятиям физической культурой.

Большинство трудов посвящено исследованию взаимосвязи между физической активностью и успеваемостью. И лишь немногие авторы касаются вопроса приобщения неуверенных в себе студентов к активным занятиям физической активностью [3].

В результате проведённых бесед с преподавателями СПб ГПМУ и СПб ГУАП чётко обозначилась актуальность привлечения студентов с низким уровнем двигательной уверенности к активному участию в тренировочном процессе. Приводим результаты анкетирования среди педагогов (таблица 2).

В беседе со студентами также была обозначена актуальность разработки педагогических средств, направленных на поддержку учащихся с заниженной самооценкой своих физических возможностей. Вследствие этого возникала неуверенность на занятиях физической культурой. Анонимный анкетный опрос студентов обоих вузов позволил сравнить мотивационные составляющие. Студенты-медики больше внимания уделяли физической активности, как основному компоненту здорового образа жизни. Студенты технического профиля оценивали спорт с точки зрения развития самодисциплины и морально-волевых качеств.

Таблица 2

Процент студентов с низким уровнем двигательной активности в спортивных отделениях в СПб ГПМУ и СПб ГУАП.

Table 2

Percentage of students with low levels of physical activity in sports departments at SPb SPMU and SPb SU of AI.

Отделения	СПб ГПМУ	СПб ГУАП
ОФП с элементами спортивных игр	13%	21%
ОФП с элементами атлетической гимнастики	20%	17%
ОФП с элементами аэробики и шейпинга	19%	18%
СМГ	33%	35%

Процент студентов, которые нуждались в поддержке, был сравним в обоих вузах, но мотивационная направленность зависела от профессионального профиля.

Предлагаемый нами цикл педагогического убеждения поможет преподавателю установить контакт с любыми учащимися и помочь им преодолеть неуверенность.

На первом этапе в разговоре «продвинуть» от сопротивления и нежелания к заинтересованности и обдумыванию.

После обдумывания к намерению сделать.

От желания сделать к самому действию.

От выполненного к ощущению радости от результата и желанию продолжить действие (выполнение упражнения или участие в игре).

Правильные, нужные слова педагога способны воодушевить учащегося. Эффективность этого цикла в том, что он применим к любому занимающемуся, независимо от спортивного отделения и уровня подготовки. Универсальность основывается на «зеркальном» отражении педагогом проблемы студента. Ощущая внимание преподавателя, студенты активно включаются в процесс.

Методом повторного анонимного анкетирования мы получили реальные данные об эффективности применения цикла педагогического убеждения. Сравнивая данные в начале второго семестра с полученными результатами в конце семестра, можно говорить о целесообразности внедрения цикла педагогического убеждения. По основным спортивным отделениям улучшение составило от 8% до 11%. На отделении СМГ – 16%.

### Выводы

У студентов-медиков уровень неуверенности ниже на отделениях «ОФП с элементами спортивных игр» и СМГ. Профессиональная направленность определяет их отношение к физической культуре как к средству сохранения здоровья. Студенты технических специальностей рассматривают физическую культуру и спорт с точки зрения воспитания самодисциплины и волевых качеств.

Занятия физической культурой способствуют улучшению когнитивных функций и помогают студентам успешно справляться с учебной нагрузкой. Двигательная неуверенность может стать серьёзным барьером в спортивной деятельности. Поэтапное применение цикла убеждения поможет студентам не только в спортивной области, но и в профессиональной.

### Список источников

1. Гоулстон М. Я слышу вас насквозь: монография. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 260 с.
2. Демченко Е.А., Служителев А.В., Федотова Г.В. Влияние физической активности на академическую успеваемость студентов // Журнал «Научный лидер». 2025. Вып. 2 (203). С. 147 – 150.
3. Евдокимов И.М. Уровень физической активности студентов, включающий как образовательные занятия, так и индивидуальные физические нагрузки // Modern Humanities Success. 2025. № 1. С. 184 – 188.
4. Печерский С.А., Ахматгатин А.И. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 406 – 408.
5. Плотникова С.С., Башкина Т.А., Плотникова А.В. Влияние новых форм физических упражнений на психофизическое состояние студентов // Наука сегодня: реальность и перспективы: материалы международной научно-практической конференции. 2020. С. 96 – 98.

6. Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Сидоренко В.С. Внедрение педагогической модели индивидуализации в тренировочный процесс пловцов сборных команд вуза // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2024. С. 132 – 136.
7. Простяков А.А., Спирин А.М., Козенко Е.Ю. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. 2020. № 1 (47). С. 19 – 21.
8. Стасевич К. Физическая активность и мозг // Наука и жизнь. 2017. № 9. С. 23 – 25.
9. Халилова Л.И., Плотникова С.С., Шигабуудинов А.В. Влияние регулярных занятий физической культурой на функциональное состояние организма студенток // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2017. Т. 12. № 1. С. 430 – 434.
10. Хан С.Х., Хван Дж., Ю Х. Влияние физической подготовки и тренировочного поведения на самоэффективность студентов колледжей // Корейский журнал спортивной науки. 2022. Т. 33. № 3. С. 213 – 225.

### References

1. Goulston M. I hear you through and through: monograph. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2018. 260 p.
2. Demchenko E.A., Sluzhitelev A.V., Fedotova G.V. The influence of physical activity on the academic performance of students. Journal "Scientific Leader". 2025. Iss. 2 (203). P. 147 – 150.
3. Evdokimov I.M. The level of physical activity of students, including both educational activities and individual physical activity. Modern Humanities Success. 2025. No. 1. P. 184 – 188.
4. Pechersky S.A., Akhmatgatin A.I. The influence of a favorable motivational climate on the academic performance of students at the university. Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. No. 12 (214). P. 406 – 408.
5. Plotnikova S.S., Bashkina T.A., Plotnikova A.V. The influence of new forms of physical exercises on the psychophysical state of students. Science today: reality and prospects: materials of the international scientific and practical conference. 2020. P. 96 – 98.
6. Prigoda G.S., Sidorenko A.S., Sidorenko V.S. Implementation of the pedagogical model of individualization in the training process of swimmers of university national teams. Actual issues of physical education and sports of higher education students: collection of materials of the II All-Russian scientific and practical conference. Rostov-on-Don, 2024. P. 132 – 136.
7. Prostyakov A.A., Spirin A.M., Kozenko E.Yu. The Effect of Regular Exercise on Brain Functioning // Interactive Science. 2020. No. 1 (47). P. 19 – 21.
8. Stasevich K. Physical Activity and the Brain. Science and Life. 2017. No. 9. P. 23 – 25.
9. Khalilova L.I., Plotnikova S.S., Shigabudinov A.V. The Effect of Regular Physical Education on the Functional State of Female Students. Health is the Basis of Human Potential: Problems and Solutions. 2017. Vol. 12. No. 1. P. 430 – 434.
10. Han S.H., Hwang J., Yu H. The Effect of Physical Fitness and Training Behavior on Self-Efficacy of College Students. Korean Journal of Sports Science. 2022. Vol. 33. No. 3. P. 213 – 225.

### Информация об авторах

Плотникова С.С., кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Sveta\_Plotnikova1963@mail.ru

Комиссарчик К.М., кандидат педагогических наук, доцент, кафедра «Физической культуры», Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, komisskon@mail.ru

Гончаров В.А., старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, 5555vlad1995@mail.ru

© Плотникова С.С., Комиссарчик К.М., Гончаров В.А., 2025